

3 Longemboliepatiënt
onderneemt
levensgevaarlijke reis

4 Prof.dr. Saskia
Middeldorp over
reizigerstrombose

6 Alarmsignalen
bij bloedingen

7 Subsidieronde
Trombosestichting
van start

8 Veilig op pad met
de Antistollingspas



**Reizen &
trombose**

Geachte donateur,

Steeds meer Nederlanders maken een langere reis. U stapt bijvoorbeeld in de auto om in een dag naar een huisje in Frankrijk te rijden. U neemt het vliegtuig om mooie, verre plekken te bezoeken. Of u vliegt voor uw werk regelmatig naar verschillende plekken in of juist buiten Europa. Kortom, we reizen vaker en langer.

Helaas zit er soms ook een keerzijde aan al dat reizen. Zo stapte de vader van een goede vriendin het vliegtuig uit na een reis van zeven uur naar New York. Op het vliegveld kreeg hij een longembolie. Een longembolie kan levensgevaarlijk zijn. Gelukkig werd de longembolie bij hem op tijd herkend en kon snel een behandeling met bloedverdunners worden gestart. Dat hij zelf arts is hielp daarbij. Maar hij is niet de enige die te maken krijgt met een trombose na een lange reis.

Elk jaar wordt een klein deel van de reizigers geconfronteerd met een trombose als gevolg van een lange vlieg-, bus- of autoreis.

Trombose kan levensbedreigend zijn. Een longembolie kan de zuurstofvoorziening in de longen afsnijden. Bovendien, de gevolgen van trombose, zoals een trombosebeen, kunnen de kwaliteit van het leven ernstig aantasten.

Toch weten we eigenlijk erg weinig over waarom tijdens en na een lange reis het risico op trom-



bose groter is dan onder normale omstandigheden. Waarom heeft bloed bij sommige mensen eerder de neiging tot stollen? Welke maatregelen werken preventief? Een duidelijke regel (medische richtlijn) over hoe als reiziger te handelen als je weet dat je een verhoogd risico loopt op trombose ontbreekt. En juist daarom is meer onderzoek nodig.

In deze nieuwsbrief leest u tips om de kans te verkleinen dat u zelf te maken krijgt met een bloedstolsel tijdens een lange reis.

Stans van Egmond,
directeur Trombosesestichting

Colofon

Trombosesestichting Nederland

Dobbeweg 1a
Postbus 100
2250 AC Voorschoten
T 071-5617717
F 071-5618008
tsn@trombosesestichting.nl
www.trombosesestichting.nl
www.facebook.com/
trombosesestichting

IBAN

NL35 INGB 0000 3020 30

Redactie

dr. Stans van Egmond, directeur
Esmeralda Wybrands,
beleidsmedewerker

Redactie-adviesraad

dr. Victor Gerdes
prof.dr. Joost Meijers

Design & layout

Jeroen van der Star, Studio57

Drukwerk

PSI-Vransen Direct Mail Producties,
Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze dan ook, worden veelelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van Trombosesestichting Nederland en andere auteursrechthebbenden.

Vliegen met een longembolie

*Met een longembolie in het vliegtuig zitten. Het overkwam Willie Willems.
“Op de intensive care in Brazilië realiseerde ik me pas hoe ernstig de
situatie was.”*

Voor zijn werk maakt Willie Willems een aantal maal per jaar intercontinentale vluchten. Ook in 2010 staat hem een vlucht naar Ecuador te wachten, toch gauw zo'n twaalf uur reizen. Op de ochtend van zijn vertrek voelt Willems zich echter niet zo goed. Hij heeft pijn op z'n borst en besluit eerst nog even langs zijn huisarts te gaan. Eenmaal bij de huisarts is de pijn weggetrokken. Willems kan gewoon gaan vliegen, concludeert de huisarts.

“Rij maar naar het ziekenhuis”

“In Quito, de hoofdstad van Ecuador, heb ik me daarna een paar dagen beroerd gevoeld. Ik weet dat aan het hoogteverschil; Quito ligt zo'n 2800 meter boven zeespiegel.” Maar op doorreis naar Sao Paulo in Brazilië verslechtert Willems' conditie. “Ik had pijn in mijn longen, was kortademig en kon bijna niets. In Natal aangekomen – ook in Brazilië – heb ik mijn taxichauffeur daarom gevraagd niet naar het hotel te rijden, maar naar het ziekenhuis.”

De artsen aldaar maken foto's en constateren een longembolie. De bloedvaten in Willems' longen zitten voor een flink deel verstopt met stolsels. Diezelfde avond nog wordt hij met spoed overgebracht naar de intensive care van het ziekenhuis.

Begeleide terugvlucht

“Daar heb ik vier dagen gelegen, en daarna nog eens twee weken op de gewone afdeling. Ik kreeg bloedverdunners en voelde me al snel een stuk beter. Zo goed zelfs dat ik graag weer naar huis wilde. Dat bleek alleen niet zomaar te gaan. Mijn artsen konden geen garantie geven dat ik de terugreis goed zou doorkomen, dus moest ik samen met mijn verzekeraar kijken wat wel mogelijk was.

De alarmcentrale van de verzekeraar – Eurocross – wordt gevraagd mee te kijken. Uiteindelijk zorgen



Willie Willems:
“Op een gegeven
moment had ik
het wel gehad
met die bruine
bonen in het
Braziliaanse
ziekenhuis.”

zij ervoor dat een medisch geschoolde medewerker van de centrale met Willems meevliegt, voorzien van allerlei apparatuur en 36 liter zuurstof, voor als het mis zou gaan. De terugreis verloopt zonder problemen. Thuis komt Willems onder behandeling te staan van de trombosedienst. Een jaar lang krijgt hij bloedverdunners, daarna mag hij stoppen.

Spataderoperatie

“Bij mij is de longembolie waarschijnlijk mede ontstaan door een spataderoperatie (een recente operatie vergroot de kans op trombose, de ene operatie overigens meer dan de andere, red.). Die operatie onderging ik een maand vòòr de longembolie. Achteraf gezien is het natuurlijk levensgevaarlijk geweest om vervolgens een vliegreis te gaan maken, terwijl ik al klachten had die wezen op een longembolie. Dat besef kwam vooral op de intensive care in Brazilië. Ik lag daar met zes andere mensen, van wie er een paar zijn overleden. Dat had mij ook kunnen overkomen.”

“Adviezen aan reizigers verschillen nogal omdat niemand het zeker weet”

In de categorie meest gestelde vragen aan de Trombosestichting staan vragen over reizen en trombose in de top-5. Reden om een aantal ervan voor te leggen aan prof.dr. Saskia Middeldorp, internist in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam.

Waarom krijgen sommige reizigers een trombose of longembolie?

“In ieder geval heeft dat te maken met het langdurig stilzitten tijdens een reis. Toch lijkt dat niet de enige verklaring. In het geval van een vliegreis spelen uitdroging en de lagere luchtdruk in een vliegtuigcabine mogelijk ook een rol. Bloed heeft onder die omstandigheden eerder de neiging om te stollen. Zeker als je dan ook nog andere risicofactoren voor trombose hebt, neemt de kans toe dat je met een trombose te maken krijgt.”

Hoe groot is die kans?

“Voor de meeste mensen is de kans op trombose door reizen klein. In een grootschalig onderzoek naar werknemers van grote bedrijven bedroeg het risico zo’n 1 op 4600 bij vluchten van vier uur of langer. De onderzochte personen waren gezonde, relatief jonge mannen en vrouwen met een gemiddelde leeftijd van veertig jaar. De kans is ongetwijfeld nog lager bij jongeren, maar hoger bij ouderen. En heb je allerlei extra risicofactoren – kanker, een familie met trombose, hormoongebruik, zwangerschap, overgewicht et cetera – dan verhoogt dat je trombosekans, al is het moeilijk om exacte cijfers te noemen. Het verhoogde risico geldt trouwens niet alleen tijdens of vlak na de reis, maar ook nog tot acht weken erna.”

Treedt reizigerstrombose alleen op bij vlieguren?

“Nee, ook reizen per auto, trein en

zelfs per boot geven een vergrote trombosekans. Maar dan gaat het net als bij vliegen wel om lange reizen, van vier uur of langer.”

Wat kun je doen om een reizigerstrombose te voorkomen?

“Een trombose kun je nooit helemaal voorkomen, maar er zijn zeker methoden om de kans erop te verkleinen. Die hebben te maken met het bevorderen van je bloeddorststroming. Dus: meer bewegen tijdens de reis, zorgen dat je niet uitdroogt en dat je je ledematen niet afknelt (zie ook de tips van Middeldorp in het kader bij dit artikel, red.). En alleen als je een duidelijk verhoogd risico hebt op trombose, zou je met je arts kunnen bespreken of je nog extra voorzorgsmaatregelen moet nemen.”

Doelt u dan op aspirine?

“Nee, dat zeker niet. Aspirine helpt niet genoeg om trombose in de aderen te voorkomen, terwijl het wel bloedingsrisico’s geeft. Als een arts al aan bloedverdünnende middelen denkt, dan zal hij of zij eerder spuitjes met heparine voorschrijven, vlak vóór de heen- en terugreis. Deze middelen geven ook bloedingsrisico’s, maar zijn wel bewezen effectief in het tegen gaan van trombose in de aderen. Ook kan een arts steunkousen aanbevelen.”

Hoe herken je een trombose?

“Dat kan zeker in het geval van vliegen vrij lastig zijn. Trombose

uit zich soms als een dik been, maar er zijn ook veel mensen die van vliegen dikke benen of enkels krijgen. Zij houden gewoon veel vocht vast, maar hebben geen trombose. Bij een trombosebeen is er meestal sprake van klachten

Tips tegen reizigers-trombose

- ✓ Houd uw kuitspieren goed in beweging
- ✓ Draag geen knellende kleding en schoeisel
- ✓ Drink veel water, droog niet uit
- ✓ Gebruik niet te veel alcohol en koffie
- ✓ Gebruik geen slaappillen (om te voorkomen dat u onnodig lang in een ongemakkelijke houding ligt met een afgekneld bloedvat van het been)
- ✓ Gebruik geen aspirine (aspirine helpt niet genoeg om trombose in de aderen te voorkomen, terwijl het wel bloedingsrisico’s geeft)
- ✓ Indien u door de trombosedienst wordt behandeld: controleer kort voor vertrek uw INR



Saskia Middeldorp is internist in het AMC en betrokken geweest bij een groot onderzoek naar reizigerstrombose. Zij is gespecialiseerd in trombose en antistollingsbehandeling.

aan één been, in plaats van aan beide benen. Een trombosebeen is vaak behoorlijk pijnlijk, kan wat opgezet en rood- of blauwachtig verkleurd zijn. Bij een longembolie zijn mensen kortademig en hebben ze pijn bij het doorzuchten. Sommigen gaan hoesten, soms met wat opgehoest bloed, en daar kunnen zaken bijkomen als flauwvallen of een snelle hartslag. In alle gevallen moeten mensen zich zo snel mogelijk bij een dokter melden. Ook in het buitenland!”

Kunnen mensen die in het verleden een trombose of longembolie hebben gehad op reis?

“Als zij nog bloedverdunners* krijgen (géén aspirine, zie eerder, red.) en ze zijn daarop goed ingesteld, lopen ze geen verhoogd risico op een nieuwe trombose. De bloedverdunners beschermen ook in die situatie voldoende tegen een nieuwe trombose. Puur vanuit de trombose bekeken kun je dan met een

gerust hart op vakantie. Natuurlijk moet je wel van tevoren nadenken over je reisplannen en, als je bij de trombosedienst onder controle bent, kijken hoe je op reis je INR-waarde kunt laten controleren.”

En de mensen die geen bloedverdunners meer gebruiken, maar wel een trombose hebben gehad?

“Die raad ik aan om naar de huisarts te gaan voordat ze een reis van vier uur of langer gaan maken. De huisarts maakt dan een risico-inschatting en adviseert of je extra voorzorgsmaatregelen moet nemen. Zoals dus het nemen van een anti-trombosespuitje of het dragen van speciale steunkousen.”

Nu blijkt in de praktijk dat de ene arts soms een heel ander advies geeft dan de andere. Hoe kan dat?

“Dat komt doordat artsen gebruiken van een nogal vage richtlijn. Het komt dan toch neer op een

Risicofactoren voor trombose

- ✓ Lange (vlieg)reis
- ✓ Een eerdere trombose
- ✓ Trombose in de familie
- ✓ Een hogere leeftijd
- ✓ Recente operatie
- ✓ Langdurige bedlegerigheid
- ✓ Kanker
- ✓ Zwangerschap
- ✓ Pilgebruik
- ✓ Overgewicht

Trombose ontstaat vooral als iemand twee of meer risicofactoren heeft.

individuele risico-inschatting en dan kan het advies van de ene arts afwijken van die van een andere. Niemand weet precies wat nu het juiste advies is, gewoonweg omdat er niet genoeg onderzoek is gedaan naar reizigerstrombose. Dat is nu eenmaal erg duur onderzoek en dat kan niet alleen door fondsen als die van de Trombostichting worden opgehoest. Ik vind daarom dat er vanuit de overheid best meer steun zou mogen komen voor dit type onderzoek.”

Zou u wel een algemeen advies kunnen formuleren?

“Kijk, in mijn spreekkamer merk ik dat veel mensen bang zijn om een trombose te krijgen of terug te krijgen als ze gaan reizen. Maar of je daarvoor alle risico gaat vermijden, is uiteindelijk een persoonlijke keuze. Je goed laten informeren is in ieder geval de beste manier om een afgewogen beslissing te kunnen maken.”

* Met bloedverdunners bedoelen we in dit artikel: acenocoumarol, fenprocoumon, apixaban, dabigatran, edoxaban, rivaroxaban of spuitjes met (laagmoleculairgewicht) heparine.



Hoe werkt een alarmcentrale?

Op reis in binnen- of buitenland kan het je zomaar overkomen: je wordt plotseling ziek of krijgt een ongeval. Voor sommige pechvogels die in het buitenland verblijven betekent dit een behandeling in een ziekenhuis 'in den vreemde'. De Trombosestichting vroeg aan de ANWB Alarmcentrale wat er dan bij komt kijken om iemand weer naar Nederland te krijgen. Een kort 'stappenplan-bij ongelukken'.

- +** Zorg ervoor dat u altijd het nummer van de alarmcentrale van uw zorgverzekering en van uw eventuele reisverzekering meeneemt op reis.
- +** Voor het geval u wordt behandeld door een trombosedienst: vraag een zogenaamde vakantiebrief aan bij uw trombosedienst, en neem deze brief mee. Neem ook een recent medicatiepaspoort mee en uw Antistollingspas van de Trombosestichting (dat geldt voor iedereen die bloedverdunners gebruikt: zie de achterzijde van deze nieuwsbrief).
- +** Bent u door ziekte of andere redenen gestrand in het buitenland, bel dan met de alarmcentrale van uw zorg- of reiskostenverzekeraar. Let op: de alarmcentrale is géén behandelaar; voor medisch advies moet u zelf een dokter in het buitenland benaderen of met een medisch callcenter bellen (de alarmcentrale kan u hiermee doorverbinden).
- +** De alarmcentrale kent een personenhulpverlener aan u toe.
- +** Deze toetst de dekking van de verzekering en bepaalt of uw hulpvraag door uw zorgverzekeraar of reiskostenverzekeraar wordt behandeld. Afhankelijk van uw hulpvraag wordt u eventueel doorverwezen naar de alarmcentrale van de 'andere' verzekeraar. Zorg ervoor dat u een reisverzekering kiest die aanvullende medische kosten dekt die uw zorgverzekering niet dekt.
- +** Bij een hulpvraag die voortkomt uit een medisch probleem vraagt de personen-hulpverlener u om het medisch rapport of de brief van de behandelaar op uw vakantiebestemming. Mocht u deze door omstandigheden niet hebben, dan neemt de personenhulpverlener eventueel zelf contact op met uw behandelaar.
- +** De personenhulpverlener schat uw medische situatie in en start het hulpverleningstraject op, bijvoorbeeld:
 - Wilt u dat uw verzekeraar garant staat voor de kosten van een behandeling in het buitenland? De alarmcentrale kan dit regelen, afhankelijk van de dekking van uw verzekering (let op: gaat het om een dagbehandeling of eenmalige behandeling? Dan wordt u gevraagd de eerste € 250,- zelf voor te schieten. Achteraf kunt u dit bedrag – afhankelijk van de dekking van uw verzekering – declareren bij uw verzekeraar). Meenemen van de European Health Insurance Card kan handig zijn. Deze is te krijgen via uw zorgverzekeraar.
 - Is er een medische noodzaak om u onder medische begeleiding naar Nederland te vervoeren (eventueel naar het ziekenhuis)? De alarmcentrale bepaalt of, wanneer en hoe u terug kunt reizen en helpt u bij de organisatie van dit transport.



Alarmsignalen bij bloedingen

Gebruikt u bloedverdunners? Dan bloedt u sneller, langer en heviger dan iemand die deze middelen niet gebruikt. Dit hoort bij uw behandeling. Maar er zijn wel situaties waarbij u direct aan de bel moet trekken, ook als u op reis bent.

Neem bijvoorbeeld direct contact op met een dokter (en indien van toepassing uw trombosedienst) als:

- !** uw urine rood-gekleurd is
- !** uw ontlasting gitzwart ziet
- !** u uitvalsverschijnselen heeft (bijvoorbeeld als u uw arm of been niet goed meer kunt bewegen)
- !** u plots ontstane, hevige pijn heeft (bijvoorbeeld in uw buik)
- u een blauwe plek
- !** heeft die groter is dan ongeveer een bierviltje
- !** u plotseling meer dan vijf blauwe plekken heeft
- !** u een langdurige bloedneus heeft (langer dan ongeveer een half uur)
- !** u bloed ophoest of bloed overgeeft
- !** u merkt dat u elders een bloeding heeft

Trombosestichting voor het eerst op Vakantiebeurs

Dit jaar stond de Trombosestichting voor het eerst op de Vakantiebeurs. Met ons team van enthousiaste ambassadeurs lichtten wij de bezoekers in over de Antistollingspas. Iedereen die bloedverdunners gebruikt kan dit handige pasje gratis bij ons aanvragen. Met de gegevens op de Antistollingspas kunnen hulpverleners – ook in het buitenland – beter inspelen op de medische situatie van de pashouder.

Wij hebben aan honderden bezoekers van de Vakantiebeurs een Antistollingspas kunnen geven. Graag wensen wij hen via deze weg een goede en veilige reis en een heerlijke vakantie!



Antistollingspas aanvragen? Kijk snel op de achterpagina van deze nieuwsbrief.

Subsidieronde Trombosestichting van start

Nog nauwelijks bekomen van de kerstperikelen moesten de Nederlandse tromboseonderzoekers begin januari hard aan de slag. Dat was namelijk het moment waarop de uiterste inleverdatum in zicht kwam voor het indienen van een subsidieaanvraag bij de Trombosestichting. Ondanks deze deadline hebben de onderzoekers ons goed weten te vinden. Liefst 28 aanvragen hebben wetenschappers en artsen dit jaar bij ons ingediend. In de komende periode – tot en met mei van dit jaar – buigen eerst externe deskundigen en vervolgens de leden van onze Wetenschappelijke Adviesraad zich over de subsidieaanvragen. Met als doel de beste aanvragen te financieren die een verschil kunnen maken in de behandeling, diagnose of preventie van trombose. En dat alles mede dankzij uw bijdragen! Vanzelfsprekend houden we u op de hoogte.



Nalaten? Staat u daar wel eens bij stil?

Steeds meer mensen overwegen om ook na hun overlijden iets te betekenen voor de toekomst en laten iets na aan een goed doel. Wij hopen dat u het onderzoek naar trombose zo belangrijk vindt, dat u dit onderzoek ook na uw overlijden wilt ondersteunen en de Trombosestichting een plaats wilt geven in uw testament!

De Testamentservice van de Trombosestichting kan u

behelpzaam zijn met het formuleren van uw wensen. De adviezen zijn persoonlijk, betrouwbaar en zonder kosten. Onze medewerkers brengen u graag in contact met dhr. Th. Hesen van onze Testamentservice. U kunt ons hierover telefonisch bereiken op 071-5617717.

Meer informatie over nalaten kunt u vinden op onze website: <http://www.trombosestichting.nl/help-mee/nalaten>

Overweeg eens een gift aan de Trombosestichting

Waar denkt u aan bij het woord trombose? Aan een ernstige aandoening? Of eerder aan een klein ongemak? Wat ons betreft – en daar gaan we de komende tijd hard aan werken – worden steeds meer Nederlanders bewust van het feit dat trombose géén milde aandoening is. Trombose heeft een enorme impact op het leven van patiënten en hun naasten. Denk maar eens aan de gevolgen van een longembolie, hartinfarct of herseninfarct.

Wilt u ons daarbij helpen? Bijvoorbeeld door ons het onderzoek naar trombose te laten stimuleren? Of door de voorlichting over deze aandoening te intensiveren? Overweeg dan een gift aan de Trombosestichting. Met uw steun – klein of groot – kunnen wij veel belangrijk werk mogelijk maken.

Trombosestichting Nederland, IBAN NL35INGB 0000 302030. Gebruik indien mogelijk s.v.p. de acceptgiro of machtingingskaart bij deze nieuwsbrief.

Veilig op pad met de Antistollingspas

Voor iedereen die bloedverdunners gebruikt

U kent 'm vast: de Antistollingspas van de Trombosestichting. Een gratis pasje dat iedereen die bloedverdunners gebruikt kan aanvragen bij de Trombosestichting.

Wist u dat u de Antistollingspas ook heel goed kunt gebruiken op vakantie en/of onderweg? Doordat u bloedverdunners gebruikt kunnen bloedingen ernstiger uitpakken dan normaal. Het is daarom erg belangrijk dat hulpverleners ook op uw vakantiebestemming kunnen weten dat u bloedverdunners gebruikt. Zo kunnen zij in het geval van bloedingen beter inspelen op uw medische situatie.

De gegevens op uw Antistollingspas zijn strikt persoonlijk en ook vertaald in het Engels. U kunt de Antistollingspas daarom ook gebruiken in het buitenland!

Gebruikt u bloedverdunners en wilt u veilig op pad? Vraag dan snel een Antistollingspas aan via www.trombosestichting.nl of stuur het formulier hieronder volledig ingevuld naar de Trombosestichting.

Vraag de pas snel aan via www.trombosestichting.nl

Gebruikt u bloedverdunners? Vraag dan de gratis Antistollingspas aan van de Trombosestichting Nederland

SVP IN
BLOKLETTERS
INVULLEN

Voorletter(s) ☐ Dhr ☐ Mevr
Tussenvoegsel(s)
Achternaam
Straat Huisnummer
Postcode
Plaats
Geboortedatum
Telefoonnummer*
E-mailadres*

Wie kan in Nederland gebeld worden bij ongelukken?

Vul hier het noodtelefoonnummer in:

Uw bloedverdunner(s)

☐ acetylsalicylzuur ☐ clopidogrel ☐ fenprocoumon
☐ acenocoumarol ☐ carbasalaatcalcium ☐ Anders, namelijk:

Uw behandelaar

Naam huisarts

Telefoon huisarts

Plaats trombosedienst

(alleen indien u wordt behandeld door een trombosedienst)

Extra gegevens*

Ruimte voor aanvullende informatie. Deze tekst wordt ook op de Antistollingspas afgedrukt. Maximaal 40 tekens.

Wilt u de nieuwsbrief van de Trombosestichting automatisch ontvangen? ☐ Ja ☐ Nee

Velden met een * zijn niet verplicht.



TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

Stuur dit ingevulde formulier in een gesloten envelop naar: Trombosestichting Nederland, Antwoordnummer 10099, 2250 VB Voorschoten. Een postzegel mag, maar hoeft niet. Na levering van de Antistollingspas belt de Trombosestichting Nederland u op over het gebruik van de pas. S.v.p. géén pasfoto meesturen.