

AANVULLENDE EHBO-SET VOOR EXPEDITIES/VERRE BERGSPORTREIZEN

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Bergsporters moeten daarop voorbereid zijn met een basale kennis van EHBO en reanimatie en een goed gevulde EHBO-set in de rugzak. Maar wat moet er allemaal in zo'n set?

De inhoud van de EHBO-set is vaak een persoonlijke keuze, afgestemd op de samenstelling en omvang van de groep, deskundigheid van de gebruiker, duur van de tocht, het land van bestemming en eerdere ervaringen.

Hieronder een suggestie voor de inhoud van een aanvullende EHBO-set bedoeld voor expedities en/of verre bergsportreizen. De set is een aanvulling op de normale EHBO-set!

Voor wie extreem ver van de bewoonde wereld gaat is het verstandig om meer mee te nemen. Daarnaast worden een aantal zaken vermeld die handig zijn, maar ook vervangen kunnen worden door andere middelen die je al bij je hebt. Ook worden er medicijnen aangeraden die handig zijn, maar niet voor iedereen noodzakelijk zijn. Tot slot: vergeet nooit voldoende medicijnen voor eigen gebruik mee te nemen. Bespreek verre reizen / expedities tevoren met een EHBO docent of arts voor de beste voorbereiding.

Let op: bij voorkeur altijd tabletten en/of zepillen gebruiken. Capsules hebben de neiging te "exploderen" door de drukverschillen op grote hoogte / vervoer als ruimbagage in het vliegtuig. Bijna alle hieronder genoemde geneesmiddelen zijn alleen op doktersrecept te krijgen. Bij problemen kan en mag de (huis)arts altijd contact opnemen met één van de artsen van de medische commissie die voor overleg en advies graag van dienst zijn.

Eigen medicatie altijd dicht bij je en liefst op eigen lichaam dragen. Veel medicijnen of toedieningsmiddelen (inhalator) werken niet (goed) als ze te koud worden.

Antibiotica e.d.

Bij schimmelinfectie (heftige jeuk, rood, vochtig; vaak aan voeten, tenen, in liezen en/of bilnaad):

- Miconazol crème (Daktarin®) 1-2x daags dun aanbrengen tot 2 dagen nadat klachten zijn verdwenen (vrij verkrijgbaar)

Bij niet genezende huidinfecties (elke keer eerst goed wassen en korstjes met wat olie losweken):

- Fusidinezuur crème 3x per dag, liefst met handschoen aanbrengen i.v.m. verspreiding (recept nodig).

Bij waterdunne diarree die na 2 dgn niet beter wordt en bij diarree die gepaard gaat met koorts > 38,5 °C en/of bloed en/of slijm bij de ontlasting:

- Azitromycine (Zitromax®) tabletten van 500mg, 1x2tabl. (éénmalig) innemen of 1xdaags 1tabl. gedurende 3 dagen (recept).

Bij brijige diarree paar keer per dag, met vettige stinkende ontlasting, veel windjes en boeren (met vaak rotte eieren lucht), buikkrampen, misselijkheid, periodes met klachten soms afgewisseld met perioden zonder klachten:

- Metronidazol (Flagyl®) tabletten van 500 mg, 1x per dag 4 tabletten tegelijk innemen (recept).

Bij luchtweginfecties met koorts en groen, grijs of geel slijm / bij blaasontsteking met vaak kleine beetjes plassen, branderigheid bij plassen, waarbij de klachten na 2 dagen héél veel drinken niet verbeteren / bij niet-genezende huid- en weke delen infecties:

- Amoxicilline 500mg+Clavulaanzuur 125mg (Augmentin®): 3x daags 1 tablet gedurende 5 dagen en bij zeer ernstige infecties 3x daags 2 tabl. gedurende 10 dagen (recept).

Bij verdenking op ziekte van Lyme:

- Amoxicilline 500mg+Clavulaanzuur 125mg (Augmentin®): 4x daags 1 tablet gedurende 10 dagen (recept)

NB: bij overgevoeligheid voor amoxicilline: in overleg met eigen (huis)arts andere antibiotica kiezen; bijv. Co-trimoxozal (Bactrimel Forte®) 2x daags 1 tablet gedurende 5 dagen. En bij zeer ernstige infecties 2x daags 1½ tabl. gedurende 10 dgn. Liever geen tetra- of doxycycline i.v.m. veroorzaken van fotosensibiliteit (overgevoeligheid voor zonlicht).

Malaria-profylaxe:

- Laat je goed adviseren door je huisarts, GGD of Travelkliniek. Gebruik is erg afhankelijk van het gebied waar je heen gaat en of je ook onder de 2500 meter in dat gebied komt. De malaria-profylaxe werkt tegen de levensgevaarlijke malaria tropica, maar niet tegen de andere vormen van malaria die in principe niet dodelijk zijn, en je dus ondanks de profylaxe toch nog kunt krijgen.

Waterontsmetting

- Koken. Water moet bij >85°C koken; dit betekent dat je boven de 4.000 meter een hoge druk pan ("pressure cooker") nodig hebt.
- Chlorine (Micropur®) tabletten. De mate van effect is afhankelijk van de tijdsduur dat het water ermee contact heeft, niet zozeer de concentratie. Lees goedde voorschriften in de bijsluiter.
- Jodium-in-ethanol-tinctuur; 2 druppels in 1 liter water, half uur wachten.
- Filtratie bassal (koffiefilter, textiel ("Sariefilter")), zand, kool, keramisch).
- Coagulatie/flocculatie

Let op: zilvertabletten zijn niet om water te ontsmetten maar om (ge)zuiver(d) water langer te kunnen bewaren.

Niet aanbevolen: kaliumpermanganaat (in Engelstalige literatuur vaak aanbevolen), waterstofperoxide, 'reverse osmosis'.

Hoogteziekte

Daal af! Daal zo ver af als veilig mogelijk is. 300 meter afdalen geeft vaak al duidelijke verbetering van klachten. Blijf dalen tot de klachten verdwenen zijn.

Profylaxe:

- acetazolamide (Diamox®) tabletten van 250mg, 2x daags 1/2 tablet. Beginnen op de dag vóórdat je naar hoogte gaat en doorgaan tot je weer helemaal terug bent op de plek van vertrek óf jena goede acclimatisatie met voldoende rust gewend bent aan de hoogte. Bijwerkingen: eerste dagen veel plassen (erg lastig als de prostaat opspeelt), prikkelende/tintelende handen en voeten bij aanraken van koude of juist warme dingen, drank met koolzuur (bijv. cola) smaakt naar metaal (recept).

Hoogte longoedeem (HAPE):

- nifedipine (Adalat®) "normale" tabletten van 10 mg en tabletten van 20 mg Slow Release (SR). Start behandeling met 1x 10mg, gevolgd door 20mg SR elke 6 uur (recept).

Hoogte hersenoedeem (HACE):

- dexamethason tabletten van 4 mg. Start behandeling met 1x 8mg (=2 tabl.), gevolgd door 4mg (1 tabl.) elke 6 uur.
- indien acetazolamide (Diamox®) niet al als profylaxe werd gebruikt ook starten met acetazolamide (Diamox®) 2x daags 250mg (recept).

Bij twijfel over HAPE en/of HACE: zowel HAPE als HACE medicatie geven.

Ernstige pijn

- diclofenac (Voltaren®) tabletten en/of zetpillen van 50mg, max. 3x per dag. Bijv. bij nierstenkoliek, heftige gewrichtspijnen, heftige buikkrampen, heftige kiespijn, ed.
- morfine (Tramal®) capsules van 50mg en/of zetpillen van 50 mg, max. 400mg per dag.

Overgevoeligheidsreacties

- clemastine (Tavegil®) tabletten van 1 mg, 2x per dag 1 tablet (max.6 mg per dag).

Slaapproblemen

- temazepam (Normison®) tabl. van 10mg, 1-2 tabl per keer, (max.2) OF zolpidem (Stilnoct®) tabl. van 10mg, 1 tabl. per keer OF brotizolam (Lendormin®) tabl.van 0,25mg, 1 tabl. per keer.

Aambeien

- lidocaïne-vaseline 3%, 2x daags rond anus aanbrengen en na elke ontlasting.

Uitstellen van menstruatie

- lynestrenol (Orgametril®) , tabl. van 5 mg, 1 tabl. per dag, 2 weken voor de verwachte menstruatie starten.
- doorslikken van “de pil”; kan zeker gedurende 3 maanden. Kan ook langer maar dan kans op doorbraakbloedinkjes.

'Emergency dental kit'

- kruidnagelolie, noodvullingsmateriaal en wattenstokjes.

Voor expeditieartsen

- maak gebruik van wat de groep al bij zich heeft;
- nasopharyngeale tube in diverse maten en/of larynxmasker
- naalden en spuiten;
- lidocaïne, hecht materiaal, scalpels, scalpelhouder, naaldvoerder, chirurgisch pincet, schaar;
- alcohol voor ontsmetting en steriliseren;
- uitzuigcatheter, urinecatheter (kan ook met uitzuigcatheter);
- stethoscoop, bloeddrukmeter, tongspatels, hoofdlamp;
- tracheostomie-set;
- i.v. vloeistoffen (let op: verpakking kan op grote hoogte nog wel eens gaan lekken of exploderen);
- infuusnaalden;
- salbutamol voor inhalatie, evt.vernevelen;
- medicatie voor parenterale toediening;
- zilver sulfadiazine (Flammazine®) voor brandwonden;
- isosorbidedinitraat (Cedocard®, Isordil®) tabletjes voor sublinguaal (geen nitroglycerinespray, “explodeert” op hoogte);
- antiwormmiddel (dragers!);
- zuurstof in flessen (kan niet in mee met vliegtuig, dus ter plekke kopen). NB: officials willen bij checks wel eens aan de kraantjes draaien om te controleren of er echt wel zuurstof in zit. Pas (diplomatiek) op dat zo de fles niet leeg raakt;
- extra verbandmateriaal;
- (kunst)gips;
- eigen voorkeuren.