

# Nieuwsbrief



## Ik ga op reis en ik neem mee...

Waar je ook gaat, een reisapotheek met geneesmiddelen en verzorgingsmateriaal hoort bij je bagage. Wat je precies meeneemt, hangt af van het type reis en de reisduur. Zorg voor aangepaste medicatie voor kinderen. Voor de tropenreiziger is het wenselijk een minimum aantal geneesmiddelen en andere verzorgingsmiddelen bij te hebben. Hierna volgt een checklist om een reisapotheek samen te stellen. Vraag persoonlijk advies aan je huisarts of apotheker.



### In dit nummer:

De reisapotheek 1

Huidvlekjes: onschuldig...of niet? 2

Gebeten door de 10.000 stappen microbe 4

Zomeractiviteit voor kleuters: Speel'bus 4

### Basismateriaal

- ◆ Persoonlijke geneesmiddelen, die je ook tijdens de vakantie moet innemen, in voldoende voorraad.
- ◆ Ontsmettingsmiddel.
- ◆ Kleefpleisters.
- ◆ Steriele kompressen, bloedstelpende watten.
- ◆ Gaasverband, elastische windel, snelverband.
- ◆ Insectenwerend middel (met DEET voor reis naar de tropen), muskietennet.
- ◆ Middel tegen insectenbeten.
- ◆ Pijnstillend, ontsteking- en koortswerend middel.
- ◆ Middel tegen diarree.
- ◆ Middel tegen braken.
- ◆ Middel tegen reisziekte.
- ◆ Zonnecrème met hoge beschermingsfactor, aftersun, lippenbalsem.
- ◆ Koortsthermometer.
- ◆ Veiligheidsspelden.
- ◆ Pincet.
- ◆ Tekenpincet.
- ◆ Schaar.

### Uitbreiding

- ◆ Anti-malariatabletten.
- ◆ Antibioticum (enkel op voorschrift).
- ◆ Middel om neusslijmvliezen te ontzwellen, tegen sinusitis.

- ◆ Condooms tegen SOA's (seksueel overdraagbare aandoeningen) en anticonceptie.
- ◆ Middel tegen allergie.
- ◆ Middel tegen maagzuur.
- ◆ Antischimmelcrème, spray of poeder.
- ◆ Ontsmettende oogzalf of druppels.
- ◆ Ontsmettingsmiddel om water drinkbaar te maken.

### Tips

- ◆ Hou bij een vliegtuigreis persoonlijke medicatie in de handbagage voor het geval je koffer verloren raakt.
- ◆ Let bij het innemen van medicatie op het uurverschil. Dit kan belangrijk zijn voor bv. insuline en contraceptie. Bespreek dit zeker met je arts voor vertrek.
- ◆ Vermijd siropen (kunnen uitlopen) en zetpillen (kunnen smelten).
- ◆ Neem voldoende lensvloeistof mee voor contactlenzen.
- ◆ Vraag je huisarts generische geneesmiddelen te kiezen. (zijn goedkoper en toch dezelfde kwaliteit).
- ◆ Hou steeds de bijsluiters bij de hand, ook al neem je niet de volledige doosjes mee.

## Huidvlekjes: onschuldig...of niet?

Veel mensen hebben kleine verkleuringen op de huid. Vaak zijn dit goedaardige vlekjes, ook wel moedervlekken genoemd. Maar soms kunnen ze waarschuwingstekens zijn van ernstigere zaken met inbegrip van huidkanker. Gelukkig kunnen we dit vroeg opsporen door regelmatige controle van uw huid.

### Enkele tips: u kan best letten op huidvlekjes die:

- ✦ Veranderen van kleur, grootte of vorm
- ✦ Niet lijken op de andere vlekjes
- ✦ Asymmetrisch zijn of onregelmatige randen hebben
- ✦ Groter dan 6 mm zijn
- ✦ Ruw of schilferig aanvoelen
- ✦ Verschillende kleuren hebben (wit, grijs, roze, rood, alle schakeringen bruin, zwart)
- ✦ Jeuken
- ✦ Bloeden of nattend zijn
- ✦ Er parelachtig uitzien
- ✦ Er uitzien als een wonde, maar niet genezen

Ga er niet vanuit dat een verdacht plekje onschadelijk is alleen omdat het pijnloos is. Niet alle kankerletsels zijn pijnlijk.

### De ABCDE regel

Een gemakkelijke manier om deze tekens te onthouden is de ABCDE regel.

- ✦ Is het pigmentletsel **A**symmetrisch?
- ✦ Heeft het onregelmatige of vage **B**oorden ?
- ✦ Is de kleur (**C**olour) veranderd of zijn er verschillende kleuren?
- ✦ Is het groter dan 6mm in **D**iameter?
- ✦ Is er **E**volutie: zijn de afmeting, de vorm of gedrag veranderd in de tijd?



### Extra redenen om uw huid zelf te onderzoeken zijn:

- ✦ U heeft veel straling van hoogtezon, zonnebank of solarium op uw huid gehad.
- ✦ Uw huid is in het verleden vaak door de zon verbrand.
- ✦ U heeft, vooral als kind) langdurig en vaak zonlicht direct op uw huid gekregen.
- ✦ U heeft een lichte huid, lichte ogen, sproeten, lichtblond of rood haar en u verbrandt gemakkelijk zodra u in de zon bent.

- ✦ U heeft een bestraling of lichtbehandeling (PUVA) in het ziekenhuis gehad.
- ✦ U gebruikt of heeft jarenlang medicijnen gebruikt die uw afweer verminderen, zoals prednison en chemotherapie.
- ✦ U rookt.
- ✦ U heeft een erfelijke aanleg voor basaalcelkanker of voor melanoom (dit is zeldzaam).
- ✦ U heeft al eens huidkanker of een voorstadium daarvan gehad.

Uiteraard is **voorkomen is nog altijd beter dan genezen!** Daarom is het belangrijk om uw huid goed te beschermen als u in de zon komt. Zelfs op bewolkte dagen wordt uw huid blootgesteld aan straling van de zon. Daarom geven we enkele tips:

### Zonnecrème

Zonnecrèmes moeten een hoge beschermingsfactor hebben, en een gelijke bescherming tegen UVA- en UVB-straling (alleen de zonnecrèmes met een hogere factor beschermen tegen UVA).

De zonnecrème werkt pas een half uur na het aanbrengen, en blijft twee tot drie uur werkzaam. De zonnecrème moet dus een half uur voor blootstelling worden aangebracht en om de twee uur worden herhaald.

### Schaduw/temperatuur

Als u buiten in de schaduw bent, kunt u nog steeds zonnebrand oplopen door de weerskaatsende UV-stralen, tenzij u extra beschermingsmaatregelen tegen de zon toepast. Ook kunnen de zonnestralen door de wolken dringen zodat uw huid zelfs op licht bewolkte dagen nog steeds kan verbranden. Vergeet niet dat UV-stralen uw huid niet warm doet aanvoelen, wind kan dus een vals gevoel van veilige zonneblootstelling geven.

### Kleding

Kleding biedt de beste bescherming tegen intensief zonlicht. T-shirts zijn beter dan mouwloze kleding. Donkerder gekleurde kleding biedt een betere bescherming dan licht gekleurde kleding. Het materiaal dient bij voorkeur dicht geweven te zijn en met gecertificeerde UV-bescherming. Het is goed om een breedgerande hoed en Polaroid zonnebril te dragen, aangezien UV-stralen ook schadelijk voor de ogen zijn.

### Baby's en kinderen

Het risico op het ontwikkelen van huidkanker wordt reeds bepaald tijdens de kindertijd en jongere jaren. Een enkele keer zonnebrand met blaren tijdens de kindertijd, verdubbelt de kans op het ontwikkelen van melanoom later in het leven.



Voor baby's en peuters is de beste aanpak **ze uit de directe zon te houden**.

Als dat niet mogelijk is, probeer dan alleen je kind buiten te zetten wanneer de zon minder sterk is, zoals in de vroege ochtend of laat in de namiddag.

Kinderen en jongeren moeten een waterbestendige ('waterproof') **zonnebrandcrème** gebruiken met minstens een zonbeschermingsfactor 30 (met bescherming tegen zowel UVA en UVB-stralen). Als ze buiten in de zon zijn, moeten ze een T-shirt, een zonnehoed en kwaliteits-zonnebril met UV-bescherming dragen. Laat uw kind nooit in natte kleren rondlopen: natte kleren laten meer UV-stralen door dan droge. Waterdruppels op de huid hebben zelfs het effect van een vergrootglas en versterken de schadelijke UV-werking. Droog uw kind dus steeds goed af na een zwempartij en trek het een droog T-shirt aan. Er bestaat ook uv-werende zwemkledij voor kinderen (en volwassenen).

### Meer info op:

<https://www.euromelanoma.org/belgie/check-skin-cancer/hoe-en-waar-te-kijken>  
<http://www.veiligindezon.be>



## Activiteiten in de buurt

### Ben jij ook gebeten door de 10.000 stappen microbe?

Heb jij in mei meegedaan met de 10.000 stappenclash en smaakt dat naar meer?

Heb je niet meegedaan maar wil je graag meer bewegen?

Wij hebben enkele leuke natuurwandelingen voor je uitgezocht.

Bron: natuurland.be

#### Zondag 3 juni: natuurwandeling "bijzondere planten in bloei"

- ◇ **Waar:** De Maten.  
Parking tegenover de Slagmolen, Slagmolenweg, Genk
- ◇ **Hoe laat:** van 9 tot 12u.

#### Zondag 10 juni: wandeling in Het Wik

- ◇ **Waar:** provinciaal Natuurcentrum, Craenevenne 86, Genk
- ◇ **Hoe laat:** van 9 tot 12u

#### Zondag 17 juni: Zomerwandeling doorheen de Stiemerbeek-vallei.

- ◇ **Waar:** Parking Thor Park, André Dumontlaan, Genk
- ◇ **Hoe laat:** van 9 tot 12u

Deze wandelingen zijn onder leiding van een natuurgids. Goede wandelschoenen meenemen! Honden zijn niet toegelaten.

In Sledderlo worden ook **BUGGYWANDELINGEN** georganiseerd. Samen met andere ouders kan je daar met je baby en/of peuter een half uurtje gaan wandelen. Daarna kan je nog wat bijpraten met een tas koffie of thee.

Deelname is gratis.

Vertrek aan Campus O3 Genk-Zuid, Bijlkestraat 18. Schrijf je in op [wegwijs.limburg@cm.be](mailto:wegwijs.limburg@cm.be) of bel naar 011/28 02 80.

Data: (vrijdag) 1,8 en 15 juni van 10u30 tot 12u.

### Activiteiten voor kleuters

Tijdens de zomervakantie trekt de Speel'bus eropuit om de mooiste Genkse pleintjes en parken om te toveren tot gezellige spel- en ontmoetingsplaatsen voor jong en oud.

De Speel'Bus toert door Genk op verschillende data en locaties. Je kan er telkens terecht **tussen 10 en 13 uur (met een picknick)**. Kijk voor meer data en plaatsen op <https://www.campuso3.be/speelbus>

In **Genk-Noord** komt de bus langs op volgende data:

**10/7:** Air-plein, hoek Zenobe Grammestraat - Henri Forirstraat

**12/7:** C-mine, C-mine 10

**24/7:** Frans Allardplein, hoek Frans Allardstraat – Vlinderstraat

**31/7:** Hoek Onafhankelijkheidslaan - Herinneringstraat

**9/8:** Resedaplein, tussen Azalealaan - Resedastraat

**16/8:** Kempengalm, Nieuwe Kempen

**21/8:** Familia, hoek Minderbroedersstraat - Onderwijslaan

**Als het regent, gaat de activiteit binnen door in Campus O<sup>3</sup> Genk-Noord, Minderbroedersstraat 6.**