

# Voorkomen is beter...

Anne Brants is expeditie-arts en medeoprichtster van Outdoor Medicine dat cursussen en congressen verzorgt op het gebied van wildernis- en expeditiegeneeskunde. In haar column vertelt Anne over haar werkzaamheden en geeft tips om op reis gezond te blijven.

**H**et voorkomen van ziekten is een van de redenen dat expedities ervoor kiezen een arts mee te nemen. En een van mijn taken als expeditie-arts is dan ook ervoor zorgen dat de weg naar de top of het bereiken van een doel zo comfortabel en veilig mogelijk verloopt. Dat begint met educatie. Tijdens een expeditie probeer ik meerdere malen een bijeenkomst te organiseren om voorlichting te geven over de te verwachten problemen op medisch gebied en hoe je jezelf gezond kunt houden. Denk hierbij aan voedselbereiding en hygiëne. Voordat een expeditie begint, heb ik al kennis gemaakt met de teamleden en weet ik alles van hun medische achtergrond en eventuele problemen die daarbij kunnen voorkomen. Ik ga een gesprek aan om er achter te komen wat ze verwachten, of ze zorgen hebben en welke medicijnen ze mee nemen.

## Misvatting

Voorkomen lukt niet altijd en dat is de hoofdreden dat ik zelf mee ga op expeditie. Ik ben er om te helpen een doel te bereiken, niet om je te stoppen zodra je ergens last van krijgt. Dit is wat vaak gedacht wordt en een van de misvattingen is je arts of gids niet vertellen waar je last van hebt. Met alle gevolgen van dien. Denk aan een blaas die gaat ontsteken, uitdroging door diarree of vergeterde hoogteziekte die voorkomen had kunnen worden. Belangrijk is ervoor te zorgen dat je altijd voldoende eet en drinkt, rust en warm blijft. Doe je dat niet dan kunnen deze ogenschijnlijk simpele dingen al snel een gevaar vormen. Tijdens een expeditie in Noorwegen waren we begonnen aan een tocht omhoog over een gletsjer. Het begin was beschut en niet technisch. We hadden een korte stop gehad zodat iedereen iets kon drinken en een extra laag kleding aan kon trekken. Er was een teamlid die het niet nodig vond een jas aan te trekken en

dit ook uitte. Maar door de pauze was hij ongemerkt toch afgekoeld. Naarmate we hoger kwamen, nam ons tempo af en werden we blootgesteld aan een gure wind. Het gevolg was dat het betreffende teamlid het nog kouder kreeg. Hij wilde dit niet toegeven en al zeker niet het team ophouden om toch een jas aan te doen. Zijn prestaties gingen naar beneden en niet veel later begon hij te beven. Ongemerkt was hij zoveel afgekoeld dat we een kamp hebben moeten opzetten om hem weer warm te krijgen. Het hele team liep hierdoor een vertraging op.

**Ik ben er om te helpen een doel te bereiken, niet om je te stoppen zodra je ergens last van krijgt.**

## Niet alleen voor fysieke problemen

Naast het behandelen van kleine ongemakken en het voorkomen van ziekten, ben ik vooral ook een coach. Zeker grote expedities waar veel tijd en moeite in gaan zitten, vragen veel van de deelnemers. Een expeditie kan fysiek zwaar zijn, maar mentaal soms nog zwaarder. Doordat ik de reis meebeleef, kan ik de mensen bijstaan tijdens goede en minder goede momenten. Ik heb expedities begeleid met jonge mensen die een avontuur aan gaan waarbij ze ook zichzelf ontplooiën en ontdekken. Sommigen waren voor het eerst alleen van huis en dat meteen acht weken lang. Als je zo lang van huis bent, met onbekende mensen in een nieuwe omgeving — vaak net buiten je comfortzone — komt het voor dat je gaat verlangen naar huis. Op zo'n moment is het ook belangrijk dat je er als expeditie-arts voor je teamleden bent.

75x262mm

