

Ik ga op reis en ik neem mee Adalimumab!

Jazeker, adalimumab oftewel HUMIRA. Een ontstekingsremmer.

Mijn naam is Johan Hoekstra. Sinds 2010 weet ik dat ik last heb van neuro-sarcoïdose met dunne vezel neuropathie. Eén van de geneesmiddelen die ik gebruik is HUMIRA. Een biologisch geneesmiddelmiddel dat je zelf kunt injecteren.



De injecties worden via het ziekenhuis steeds keurig op tijd en gekoeld thuis afgeleverd en gaan daarna meteen de koelkast in. Humira is namelijk een medicijn op basis van eiwitten en die kunnen bederven.

Zelf geef ik me eens in de veertien dagen een injectie. Door wat ervaring weet ik dat het goed is om de injectie vloeistof eerst goed op kamertemperatuur te laten komen, eigenlijk op lichaamstemperatuur. Dan voel je het amper als de vloeistof in je lichaam in stroomt.

Maar iedereen wil wel eens op vakantie en hoe houd je de injecties dan op de juiste temperatuur? In de handleiding staat dat de temperatuur van de injecties tussen de twee en acht graden moet blijven. Hoe kun je hiervoor zorgen zonder koelkast?

Op korte reisjes is dit tamelijk simpel. Je krijgt van de humira leverancier, samen met de eerste injecties, onder andere een klein koeltasje met een koelelement. Ben je dit kwijt geraakt, dan kun je bij de leverancier een nieuwe aanvragen. In dit tasje kun je twee spuitjes, met het koelelement, ongeveer acht uur op temperatuur houden.

Maar stel dat je ergens naar de tropen op vakantie wilt, dan wordt het lastiger. Hoe houd je dan de humira op temperatuur? Zelf los ik dit op om het geleverde koeltasje, met spuitjes en koelelement, in bubbeltjes plastic te rollen en dit samen met twee andere, standaard, koelelementen in een iets groter koeltasje te doen. Zo blijft het zeker twaalf uur op temperatuur!

Het koelhouden is echter niet het enige probleem als je op vliegvakantie gaat. De injecties moeten in de handbagage want in de bagageruimte van een vliegtuig kan

het vriezen! Maar in de handbagage mag nog geen flesje water, laat staan een injectiespuit. Dus zorg voor een verklaring van je arts dat de injecties, die je bij je hebt voor eigen gebruik bedoeld zijn. Neem ook de bijsluiter van het medicijn mee en natuurlijk een internationaal medicijnenpaspoort. Verder neem ik ook een recept van het medicijn mee. Als er iets misgaat, kun je altijd nog proberen om via een apotheek of ziekenhuis aan de humira te komen..

Kom je met je koeltasje bij de douane en beveiliging aan, meldt het even voordat de controle begint. Meestal kun je dan zo doorlopen. Als toch iemand het koeltasje wil openen, dan kun je nog zeggen dat hij of zij dat snel moet doen in verband met het koel houden.



Twee jaar geleden had ik echter een ander probleempje. Een vliegreis naar Nieuw Zeeland. Tien uur vliegen, zes uur wachten en dan weer twaalf uur vliegen. Achtentwintig uur onderweg.

Mijn reisbureau zei dat ik de injecties aan de stewardess af kon geven en die legt ze dan wel in een koelkast. Nee dus, bij geen enkele maatschappij. Ze mogen dit niet doen uit het oogpunt van hygiëne. Dus reken daar niet op.

Regel het voor de zekerheid zo dat je de injecties ergens in het verre buitenland kunt ophalen. Is na een lange reis de humira niet meer goed, dan kun je dat zien omdat de vloeistof dan niet meer helder is.

Wat mij met dit onderzoekwerk nog het meeste is opgevallen is echter het volgende. Op alle gebruiksaanwijzingen staat het verhaal over het koelhouden duidelijk aangegeven. Maar bij nadere informatie, rechtstreeks bij de fabrikant, zegt deze dat het niet zo erg is als de temperatuur van de humira iets hoger wordt. "Je moet de spuit natuurlijk niet een tijd in de zon neerleggen", wordt me echt gezegd. De regel om de injecties tussen de twee en de acht graden te bewaren is gewoon een extra voorzichtigheid.

Dus don't worry, houd je injecties en je hoofd koel en ga lekker op vakantie.

Goede reis.

Johan Hoekstra.

