

De Scheepsapotheek

L.S.

Als extra service voor onze relaties, die korte en langere zee- en oceaandreizen maken, is in de afgelopen jaren overleg met artsen die zelf ook langere zee-zeilreizen gemaakt hebben een handleiding voor een scheepsapotheek gemaakt. Naast de genoemde inhoud van geneesmiddelen is het aan boord hebben van een standaard verbanddoos voor ruim water door o.a. de ANWB ten zeerste aanbevolen.

Correct Marine aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor het gebruik van genoemde medicijnen verbandmiddelen in dit boekje. Raadpleeg bij twijfel altijd eerst een arts via radio/ telefonie communicatie. Goede reis en behouden aankomst

Directie en medewerkers Correct Marine

Inhoudsoverzicht:

1. Algemene Richtlijnen
2. Geneesmiddelen lijst
3. Handleiding bij het gebruik van hecht- en verbandmateriaal
4. Algemene richtlijnen.

Deze lijst is bedoeld als zeer beknopte handleiding voor medisch ongeschoolden. Er is van uitgegaan dat al1 aanvullende informatie zal worden gezocht in de aan boord aanwezige zeilboeken. Hierin zijn uitstekende EHB-richtlijnen bij het gebruik van medicatie te vinden.

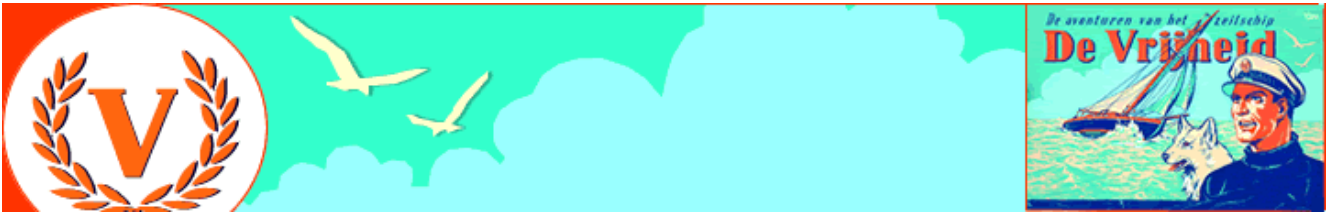
Het is dringend geadviseerd altijd verder te kijken dan de beschrijving bij het geneesmiddel in deze lijst. Slechts zelden zal men onder omstandigheden verkeren die het onmogelijk maken deze door te nemen, alvorens over te gaan tot verstrekken van een geneesmiddel of het gebruik van verbandmateriaal.

Indien noodzakelijk kun je altijd via een van de communicatiesystemen proberen contact te leggen met een arts bijvoorbeeld via de Nederlandse Kustwacht.

De houdbaarheid van geneesmiddelen kan sterk variëren. Chemische en fysische processen leiden tot omzetting van de werkzame component of een der hulpstukken, met inactivatie of zelfs schadelijk worden tot gevolg. De snelheid waarmee dit proces verloopt is afhankelijk van het preparaat op zich, en wordt sterk beïnvloed door blootstelling a licht, lucht en vocht, en (te hoge) temperatuur. Derhalve is de industrie sedert 1986 bij de wet verplicht op alle preparaten een uiterste gebruiksdatum te vermelden. Deze wordt meestal met vier cijfers aangegeven. Bijvoorbeeld 09 96 betekent september 1996. In zijn algemeenheid mag je veronderstellen dat hierbij een ruime veiligheidsmarge wordt genomen, doch langdurig bewaren op de hoedenplank van de auto kan wel degelijk deze termijn verkorten, evenals het in bevroren toestand laten verkeren gedurende de winterstalling, en zeker het onhygiënisch omgaan met de middelen (besmetting met als gevolg beschimmeling en/of rotting) zal de werkzaamheid snel tenietdoen.

Verder is het raadzaam gedurende het verblijf in een haven de Scheepsapotheek niet aan te spreken; ervaring heeft geleerd dat in die gevallen juist vaak wordt vergeten het weggenomen aan te vullen alvorens het ruime sop weer gekozen wordt.

Bemanningsleden die onderhoudsmedicatie gebruiken dienen deze altijd zelf bij zich te hebben, evenals medicamenten tegen bijwerkingen hiervan (bijvoorbeeld ampul glucagon voor diabetici die insuline spuiten en sprays en dergelijke voor mensen met astma). De bemanningsleden zullen hier hopelijk zelf goed aan denken. De eigenaar/gezagvoerder van een schip kan hier niet voor verantwoordelijk geacht worden.

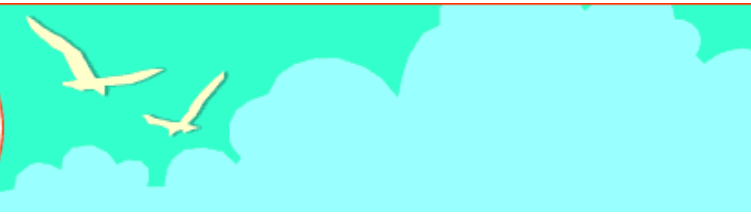


Geneesmiddelen lijst

Koorts en infecties

N.B. Koorts is een symptoom. Oorzaak aanwijzen voordat je hem behandelt. Daarnaast is het wel zo dat gezonde mensen meestal geen antibiotica nodig hebben om een koortsende ziekte te overwinnen. Bovendien betreft het in die groep mensen vaak een griepsoort, en op virusinfecties hebben antibiotica toch geen invloed.

Naam	synoniem	Dosis	Opmerkingen
Paracetamol		4-6 maal daags 500 mg	Milde pijnstiller, tevens bruikbaar om koorts te drukken indien die als hinderlijk wordt ervaren of wanneer die via zweten tot fors vochtverlies leidt. Dan wel regelmatig geven om snellen temperatuur- schommelingen te voorkomen
Voltaren	Diclofenac	2 maal daags 75 mg	3e middel bij pijnklachten. Gebruik vermijden indien in verleden maagzweer of maagbloeding is opgetreden, of direct combineren met Zantac. Alleen gebruiken om koorts te dempen in overleg met arts.
Clamoxyl	Amoxicilline	3 maal daags 500 mg	Antibacterieel middel. Te gebruiken bij koortsende ziektes zoals huid-, urinewegen bovenste luchtweginfecties inclusief ernstige voorhoofdsholteontsteking. Niet geschikt als behandeling voor diarree
Ciproxin	Ciprofloxacin	2 maal daags 50 mg	Antibacterieel middel. Gebruiken als 2e middel indien Clamoxyl niet werkt bij huid- luchtweg- of urineweginfecties. Tevens soms werkzaam bij ernstige, bloederige diarree. (Dit laatste echter alleen aan te raden na overleg met arts.
Daktarin	Miconazol	2 maal daags	Anti-huidschimmel-middel. (Ringvormige roodheid die jeukt en langzaam circulair uitbreidt, met name oksels, liezen en enkels zijn voorkeursplaatsen). 2 maal daags wassen met zeewater vaak even effectief.
Flammazine	Zilversulfadiazine	Tenminste 1 maal daags of met steriel gaas op de wond aanbrengen. Eerst restanten van de crème van de wond wegspoelen met fysiologisch zoutoplossing	2 en 3e graad brandwonden overgieten met kookwater en ook na doorslippen schoten en vallen in handen. N.B. zie Optulle
Optulle		Steriel in paraffine gedrenkt gaas dat na applicatie van Flammazine over de wond gaat. Vervolgens steriele gazen om het geheel tegen verschuiven te behoeden.	Het voorkomt dat het overliggende verband aan de wond gaat plakken. Wanneer een doos geopend is mag deze een volgende reis niet weer gebruikt worden.

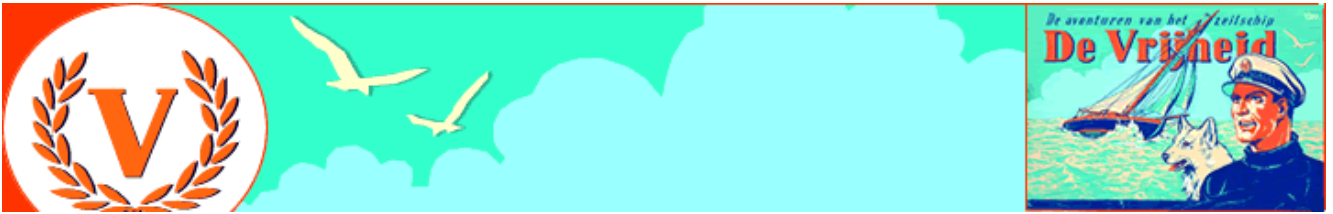


Globenicol	Chlooramfenicol	Oogdruppels: iedere 2-3 uur. 2 druppels op de binnenzijde van het naar voor getrokken onderste ooglid druppelen. 's Nachts oogzalf gebruiken. Oogzalf: kleine hoeveelheid op de binnenzijde van het ooglid 2 tot 4 maal daags.	Oppervlakkige infecties van het oog en de oogleden.
Hibitane	Chloorhexidine	1 tablet ieder uur langzaam opzuigen	Bij keelontsteking geeft dit verlichting. Antibiotica zijn Bij keelontsteking slechts zelden noodzakelijk

Behandeling van Pijn

N.B. Pijn is een symptoom. Derhalve moet je altijd eerst voor jezelf uitmaken of je begrijpt waarom de pijn bestaat, of de bron van de pijn weg is te nemen en of je met het onderdrukken van de pijn nog wel oog kunt houden op het beloop van de betreffende ziekte. De middelen staan dan ook op volgorde van sterkte, en in die volgorde moeten ze ook toegepast worden tenzij direct duidelijk is dat de ernst van het geheel overslaan van een of meerdere stappen rechtvaardigt. In het dagelijks gebruik zul je echter zelden voorbij de eerste stap komen.

Naam	Synoniem	Dosis	Opmerkingen
Paracetamol		4-6 maal daags 500 mg	1e middel bij pijnklachten.
Paracod	Paracetamol/ Codeïne	4-6 maal daags 1 tablet. 500 /10 mg	2e middel bij pijnklachten. Kan ook als zetpil gebruikt worden als misselijkheid of zeeziekte normale inname verhindert.
Voltaren	Diclofenac	2 maal daags 75 mg	3e middel bij pijnklachten. Gebruik vermijden indien in verleden maagzweer of maagbloeding is opgetreden, direct combineren met Zantac. Bij krampende pijnen eerst Buscopan proberen. Bij maagpijn eerst Zantac proberen.
Buscopan	Butylscopolamine	3-5 maal 10-20 mg per dag	Bij krampende pijnen (koliekpijn) als gevolg van spasmen van het maagdarmkanaal, de galwegen of de urinewegen.
Zantac	Ranitidine	2 maal daags 150 mg	Bij zuurbranden en maagpijn, vooral wanneer hongerpijn optreedt en/of pijn verdwijnt na drinken van melk.
Morfine		Zetpil 10 mg per keer, duur van het effect aanzien, zo nodig te herhalen om de 4 uur.	Bij acute zéér hevige pijn, zoals bijvoorbeeld bij open botbreuk of hartinfarct.
Pethidine	Doloneurin	25-100 mg langzaam inspuiten in de bovenbeenspier.	Bij acute zéér hevige pijn, zoals bijvoorbeeld bij open botbreuk, indien snel effect noodzakelijk is.
Nitrobaat	Nitroglycerine	1/2 tot 1 mg per keer onder de tong laten smelten, zo nodig na enkele minuten te herhalen.	Bij ernstige aanvalsgewijze pijn achter het borstbeen (angina pectoris).



Hoesten en kortademigheid

Naam	Synoniem	Dosis	Opmerkingen
Codeïne		10-20 mg om de 4-6 uur.	Gebruiken wanneer hoest overige bemanningsleden wakker houdt. Kan tot slaperigheid leiden.
Ventolin	Salbutamol	Zo nodig tot 4 maal daags.	Bij aanvallen van piepende ademhaling en benauwdheid. Toedienen gaat via verstuiver; bedoeling is het wolkje dat ontstaat zo diep mogelijk in te ademen.
Furosemide	Lasix	40 mg	Water afdrijvend middel. Alleen in overleg met arts te geven bij zeer ernstige benauwdheid.

Diarree

Diarree treedt meestal op als gevolg van een bacterie in het voedsel en dan met name in water en andere voeding die na contact met lokaal water niet meer gekookt is (denk aan ijsblokjes, salades, gewassen fruit enz.)

Gelukkig is een dergelijke infectie vrijwel altijd zelflimiterend. M.a.w. als je ervoor zorgt dat je niet uitdroogt overwint je lichaam de infectie vanzelf. Behandeling met ORS heeft de uitdrukkelijke voorkeur.

Naam	Synoniem	Dosis	Opmerkingen
ORS	Orale Rehydratie Solutie	Inhoud van zakje oplossen in schoon (zo nodig gekookt) water. Dagelijkse hoeveelheid afhankelijk diarreeverlies.	Vult met diarree verloren water, voedingszouten en suiker weer aan. Verlies met diarree kan liters per dag gaan bedragen, ook bij een simpele reizigersdiarree. Dit verlies moet gebalanceerd worden met eenzelfde of iets hogere hoeveelheid ORS.
Imodium	Loperamide	2 mg elke 2 uur, maximaal 16 mg per dag	Stopmiddel bij diarree. Gebruik altijd eerst ORS. Imodium haalt de oorzaak van diarree niet weg; leidt eerder tot verlenging van de ziekteperiode. Alleen gebruiken wanneer het figuurlijk of letterlijk de spuigaten uitloopt.
Ciproxin	Ciprofloxacin	2 maal daags 500 mg	Antibacterieel middel. Gebruiken als 2e middel indien Clamoxyl niet werkt bij huid- luchtweg- of urineweginfecties. Tevens soms werkzaam bij ernstige, bloederige diarree (in laatste geval uitsluitend gebruiken in overleg met arts).

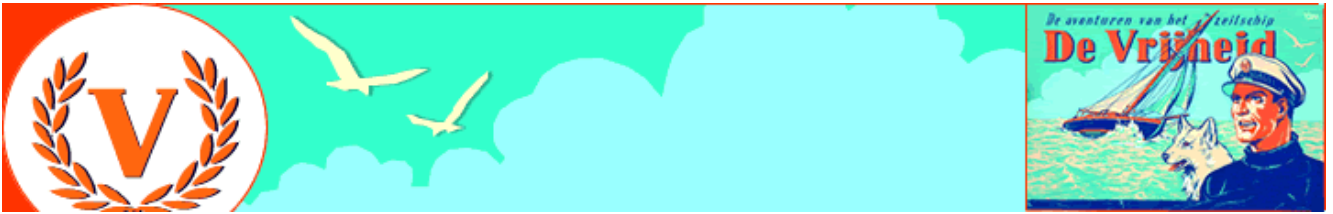


Zeeziekte

Naam	Synoniem	Dosis	Opmerkingen
Seresta	Oxazepam 10mg zenuw/Slaapmiddel	Als slaapmiddel: 1 tablet voor het slapen gaan. Als rustgevend middel: 2x daags 1 tablet.	Heeft sufheid ten gevolge. Indien bemanningslid van. dit middel afhankelijk is, kan die beter afstappen.
Scopoderm	Scopolamine 1,5 mg Zeeziektmiddel	1 pleister achter het oor plakken alvorens ter zee te gaan.	Niet in de ogen wrijven na het aanbrengen van de pleister, aangezien het gezichtsvermogen gehinderd wordt door pupilverwijding.
Cinnarizine	Cinnarizine 25 mg Zeeziektmiddel	1/2 a 1 tablet 3 à 4 x daags.	Reactie en concentratievermogen wordt nadelig beïnvloed.
Furosemide	Furosemide 40 mg	Hart en vaatstelsel alleen door arts voor te schrijven	Indicatie wordt door arts gesteld. In zijn Algemeenheid gebruikt bij hoge bloeddruk en bij aandoeningen van het hart.

Overige/diversen

Naam	Synoniem	Dosis	Opmerkingen
Bisacodyl		's Avonds 10 mg	Allen gebruiken om een vast looper kwijt te raken. Goed brood, fruit en groente eten werkt beter op de lange duur.
Lidocaïne		Oplossing voor onderhuids inspuiting; 10cc voor wond van 5-10 cm voldoende.	Plaatselijke verdoving bij hechting van huid en van spieren.
Otrivin	Xylometazoline	2-3 druppels in ieder neusgat 3-6 maal daags.	Te gebruiken bij neusverstopping.
Tavegil	Clemastine	1 mg 2 maal per dag tot max. 6 mg per dag.	Te gebruiken bij allergische neusslijmzwellings, allergische oog/traanzakontsteking en indien na insectenbeet of na medicijn- of voedselinname allergische verschijnselen ontstaan (zoals jeuk, roodheid van de huid, galbulten en piepende ademhaling).
Stesolid	Diazepam	10 mg; toediening via zogenaamde rectiole. Dopje van tuit afhalen, tuit inbrengen via de anus en inhoud in de dikke darm leegspuiten.	Bij epileptische aanval te geven (in volksmond bekend als "toeval"). Persoon in en kwestie zal nadien als gevolg van zowel toeval als van Stesolid in slaap raken. Indien 1 dosis niet binnen een aantal minuten effect geeft deze te herhalen. Altijd contact met een arts zoeken na een aanval, doch eerst de aanval zelf behandelen.



Povidon-jood		Waterige Jodiumoplossing.	Te gebruiken om eventuele snijwond en omliggende huidoppervlak te desinfecteren v66r inspuiten lokale verdoving en hechten.
--------------	--	---------------------------	---

Het opbergen van genees- en verbandmiddelen kan goed in kleine z.g. zuurkool vaatjes, die met een groot schroefdeksel goed af te sluiten zijn.

Handleiding bij het gebruik van hecht- en verbandmateriaal.

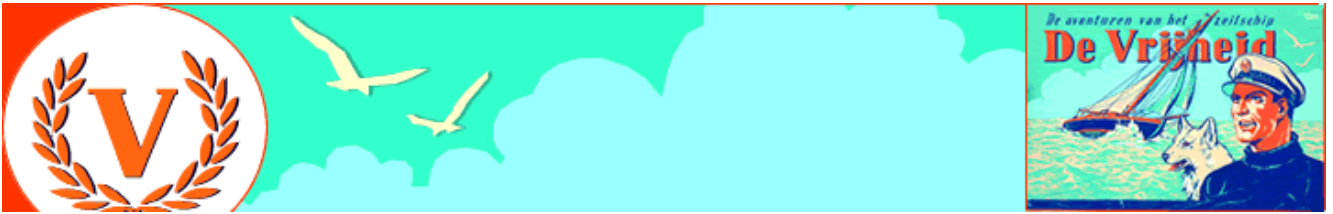
Algemene richtlijnen

Een gesteriliseerde hecht set, hechtdraden met al aan de draad bevestigde kromme naalden, steriele handschoenen van verschillende maten, steriele groene doeken, injectienaalden en spuitjes voor het lokaal verdoven van de wondranden voor het hechten en gesteriliseerde gazen en tape om de wond naderhand af te dekken zijn nodig voor het hechten van diepe snijwonden.

Oppervlakkige snijwonden kunnen vaak even afdoende met behulp van smalle pleisters zg. Steri-strips behandeld worden. De wondranden met behulp van de pleisters naar elkaar brengen en het geheel luchtig afdekken met een droog gaasje.

De schoonheidsprijs hoef je niet te winnen op de oceaan, maar als je er rustig voor gaat zitten kan eenieder met gezond verstand een snijwond redelijk netjes dicht krijgen. De essentie is dat je de wondranden naar elkaar toe moet trekken om het normale genezingsproces de kans te geven het geheel weer met elkaar in verband te brengen. Het helingproces neemt zo'n 7 tot 10 dagen in beslag en tot die tijd moeten de hechtingen de trekkrachten in de hl opvangen. Het is wel zaak in die tussentijd de wond zoveel mogelijk te ontlasten Hoe nu het hechten tot een goed einde te brengen? Hanteer de volgende regels:

1. Tenzij er een groot bloedvat i.v.m. een ernstige bloeding moet worden overgehecht heb je tijd: Wondoppervlak deppen met steriele gazen tot de bloedingen uit onderhuidse vaten vanzelf gestopt zijn. Daarna heb je uren de tijd om je voor te bereiden op de taak; de wond hoeft niet binnen 10 minuten weer gehecht te zijn. Dit geeft ook tijd om het schip aan kant te maken, de bemanning te instrueren en zeil terug te nemen zodat het schip rustiger ligt.
2. Wond schoonspoelen met fysiologisch zout (0.9% NaCl-oplossing). Indien dit om wat voor reden opgeraakt is kun je gekookt water gebruiken en hier een mospunt (9 gram) keukenzout aan toevoegen.
3. Wondoppervlak desinfecteren met jodiumoplossing. Steriele doeken gebruiken om rest van het lichaamsdeel af te dekken en tegelijk te gebruiken om steriele materialen uit hun verpakking op neer te leggen.
4. Lidocaïne oplossing met naald op injectiespuit opzuigen uit flacon. Ongeveer 1 cm vanaf de wondrand lidocaïne-oplossing inspuiten. Naald insteken op het uiteinde van de wond en dan onderhuids parallel met het snijvlak in de richting van het andere uiteinde opvoeren. Wanneer naald tot de helft van de afstand is opgevoerd, naald langzaam terughalen en onderwijl vloeistof inspuiten. Op deze wijze werken vanaf beide zijden van de wond en aan boven- en onderkant van de wond. Verdoving enige minuten de tijd geven om in te werken.
5. Kies het hechtmateriaal: Indien de wond zeer diep is, d.w.z. door de spierlaag heen, dan moet eerst de spierlaag gehecht worden en daarna de huid.



Voor de *spierlaag* moet je het draad uitkiezen waarop vermeld staat *resorbeer baar materiaal*. Voor de *huid* wordt *niet resorbeer baar* materiaal gebruikt, aangezien dit later verwijderd kan worden.

6. Het hechten: gekromde naald met behulp van naaldvoerder (pincet dat op stand vast te klikken is) insteken in intacte huidlaag, vervolgens door wondrand steken, dan aan andere zijde eerst in wondrand steken en weer via intacte huid naar buiten. Strak aantrekken (vast is vast; niet met alle macht) en platte knoop maken. Extra knopen er bovenop voor de zekerheid.

Om de randen netjes langs elkaar te krijgen moet je ze af en toe tegen elkaar aan drukken zodat je ziet of je niet van ene zijde steeds iets te veel meepakt, want dan houd je aan het eind een stukje over; dat noemen we dan iemand een oor aangenaaid hebben. Voel je echter nooit schuldig over het resultaat, werk rustig en gebruik je verstand, dan valt het resultaat vaak best mee.

7. Na het hechten nogmaals met Povidonjodium na deppen, vervolgens droge gazen op de wond leggen zodra er geen bloed meer uit sijpelt en na 2 lagen te hebben gelegd het geheel met tape fixeren. Niet geheel van de lucht afsluiten. Gazen om de dag verschonen. Hechtingen na 7-10 dagen verwijderen. Mocht na enige dagen pus uit de wond komen dan zul je de hechtingen eerder moeten openknippen en eruit trekken; de wond moet dan gewoonweg open anders krijg je een diepe infectie.

Verder bevindt zich aan boord ook een flinke voorraad tape i.v.m. mogelijke kneuzingen. Bij botbreuken is het van belang zo snel mogelijk de pijn weg te nemen en het bot weer in zijn normale stand te krijgen. Probeer hierbij altijd contact met de wal te krijgen alvorens je iets doet. The belangrijkste is iemand te immobiliseren, pijnstilling toe te dienen en eventuele bloedingen te stelpen.

Nogmaals gezegd: de meeste zeil encyclopedieën bevatten uitgebreide EHBO- hoofdstukken met illustraties, dus raadpleeg ook deze alvorens ingrijpende handelingen te verrichten.

BEHOUDEN VAART

Note: Deze gegevens zijn in 2003 onttrokken uit de boord bibliotheek van het Zeilschip "De Vrijheid" een Bestevaer 50. Hieraan kunnen geen rechten worden ontleend.

Raadpleeg te allen tijde over de boordradio een arts voor advies en hulp op afstand voor moeilijke medische ingrepen. Een pleistertje plakken kan iedereen.