

ZON(DE)



De zomer is gezond. We zijn meer buiten en we bewegen meer. We harken wat in de tuin, we lachen op een terrasje, we laden de caravan in, we duiken in een zwembad, we sjouwen hoopvol te zware koffers achter ons aan. Niks kan ons deren. Nou ja. Bijna niks. Want waarschuwend Nederland zou zichzelf niet zijn als we niet ook de risico's onder onze neus gewreven zouden krijgen. Na een paar dagen zon treedt het hitteprotocol in werking. De praatprogramma's vullen zich met deskundigen die het groeiende aantal melanomen benadrukken. Zorgvuldig wordt een reisapotheek samengesteld, want in minder hygiënische buitenlanden liggen zowel uitdroging als diarree op de loer. En dat reizen zelf: twee uur rijden, een kwartier rust, anders eindigt je prille vakantie in de vangrail van de Autobahn.

Ik kwam een tijd geleden vrijwel op hetzelfde moment twee folders tegen. De ene ging over botontkalking, de andere over huidkanker. Folder 1 zei: 'Zorg voor

voldoende vitamine D door veel buiten te lopen, liggen of werken in korte broek en korte mouwen'. In folder 2 stond: 'Mijd te veel zon, blijf tussen 10 uur 's ochtends en 3 uur 's middags in de schaduw, draag shirts met lange mouwen en een lange broek'. Van zoveel preventie zou je een paniekstoornis krijgen. Het toch al zo ingewikkelde ochtendritueel van kleding kiezen, is ineens een onmogelijke opgave geworden: wat je ook kiest, je zult je in het ongeluk storten.

Ergens is iets misgegaan met de antieke concepten 'logisch nadenken' en 'alles met mate'. Iedere onbenul snapt dat zes uur bakken in de mediterrane zon ingesmeerd met olijfolie misschien iets te veel van het goede is. En even onbenullig is het om geen stap buiten de deur te zetten. Tenslotte gebeuren de meeste ongelukken binnen de vier muren van je eigen huis. En soms is logisch nadenken ook simpelweg het vragen van advies, zeker wanneer je medicijnen slikt. Om na te gaan of

bepaalde middelen een fototoxische of -allergische reactie kunnen uitlokken, of minder goed werkzaam zijn als je in korte tijd veel vocht verliest. Want de zomer heeft invloed op je lijf en dus op de werking en bijwerkingen van je geneesmiddelen.

Geniet van de zomer. Geniet van de zon. Geniet ook van de zonde, maar dan met mate. Het zou zonde zijn om te struikelen over te voorkómen problemen. Maar laten we elkaar ook niet gek maken met eendimensionale preventieboodschappen. In de zomermaanden wil je best veel aan je hoofd hebben, maar dan toch vooral hoe je onvergetelijke herinneringen maakt.

Ruud Coolen van Brakel,

directeur

Instituut Verantwoord Medicijngebruik