

Reizigersinformatie de reisapotheek

Welke EHBO-middelen en medicijnen neem je mee op reis?

Op je reisbestemming kunnen de hygiënische en medische standaarden anders zijn dan in Nederland. Neem daarom zelf een reisapotheek mee. De samenstelling kan variëren van EHBO-middelen tot geneesmiddelen die in het buitenland mogelijk moeilijk verkrijgbaar zijn. In overleg met een arts kunnen voorgeschreven medicijnen en eventuele andere artikelen aan de reisapotheek worden toegevoegd.

Lees voor het gebruik van medicijnen eerst de bijsluiter. Indien je voorgeschreven medicatie meeneemt op reis is het belangrijk om dit te bespreken met je huisarts, behandelaar of apotheker. Soms moet je bij medicijnen met bepaalde zaken rekening houden, bijvoorbeeld:

- Als je naar een ander land gaat en medicijnen meeneemt die onder de [Opiumwet](#) vallen, dan heb je waarschijnlijk een medicijnverklaring nodig. Dit geldt bijvoorbeeld voor zware pijnstillers, slaap- en kalmeringsmiddelen en ADHD-medicatie. Meer informatie vind je via het [CAK](#).
- De houdbaarheidsdatum.
- Een hoge temperatuur of luchtvochtigheid kunnen een negatieve werking hebben op medicijnen.
- Let erop dat sommige medicijnen slecht samengaan met andere medicijnen of middelen.

Uit de onderstaande checklist kun je zelf een keuze maken welke medicijnen en artikelen je meeneemt op reis. Ook in de apotheek of drogist kun je advies krijgen over geschikte middelen.

BASIS REISAPOTHEEK

Verbanddoos

- ☐ Gazen (steriel)
- ☐ Gaasverband
- ☐ Vaseline gazen
- ☐ Hydrofiel verband
- ☐ Rekverband
- ☐ (waterdichte) Wondpleisters
- ☐ Kleefpleisters (tape)
- ☐ Blarenpleisters
- ☐ Mitella
- ☐ Watten
- ☐ Zwaluwstaartjes
- ☐ Schaartje
- ☐ Pincet
- ☐ Veiligheidsspelden
- ☐ Handschoenen
- ☐ Tekentang of tekenkaart
- ☐ Thermometer

Diarree

- ☐ Orale rehydratie zouten (O.R.S.) (evt. suikervrij)
- ☐ Loperamide (diarreeremmer), geen geactiveerd kool

Pijn- en koortsbestrijding

- ☐ Pijnstillers (bijv. paracetamol of ibuprofen)
 - Eventueel kinderdosering
 - Let op: Zetpillen kunnen door warmte smelten
 - Geen pijnstillers op basis van acetylsalicylzuur i.v.m. bloedverdunnende werking (aspirine®/ascal®).

Insectenwerende middelen

- ☐ Insectenwerend middel, 20-50% DEET
 - % Afhankelijk van leeftijd of zwangerschap
 - Zie folder '[Muggenwering op reis](#)'
- ☐ Geïmpregneerd muskietennet (klamboe)
- ☐ Luchtige lichaamsbedekkende kleding

Z.O.Z.

Zonbescherming

- ☐ Zonnebrandcrème
 - Minimaal SPF 30, zie [KWF](#)
 - Inclusief bescherming UVA & UVB-straling
- ☐ Lipbescherming met SPF

Desinfectans

- ☐ Alcohol 70%
- ☐ Wonddesinfectiemiddel

AANVULLENDE REIS-APOTHEEK

Eigen medicatie

- ☐ Voldoende medicatie
 - In originele verpakking
- ☐ Geneesmiddelenpaspoort
 - Verkrijgbaar bij apotheek
- ☐ Eventueel medicijnverklaring
 - Zie website van [CAK](#)

Soa/voorbehoedsmiddelen

- ☐ Condooms
- ☐ (Orale) Anticonceptie

Neusdruppels

- ☐ Zoutoplossing

Drinkwater

Bij geen schoon drinkwater (flessenwater)

- ☐ Waterdesinfectans
- ☐ Waterfilter
 - Voor meer informatie zie [Wanda](#)

Allergieën

- ☐ Anti-allergiemedicijnen

Reisziekte

- ☐ Middel tegen reisziekte

Belangrijke documenten

- ☐ Zorgverzekeringspas en reisverzekeringsnummer (polisnummer)
- ☐ Gele vaccinatieboekje

De volgende middelen kun je alleen meenemen in overleg met een reizigersadviseur:

Malaria

- ☐ Malaria chemoprophylaxe
 - Afhankelijk van de reisbestemming en de gezondheidsomstandigheden
 - Zie de folders over [Malaria](#)

Hoogteziekte

- ☐ Acetazolamide
 - Afhankelijk van de reisbestemming en de gezondheidsomstandigheden
 - Zie folder '[Hoogteziekte](#)'

Reizigersdiarree

- ☐ Antibiotica (alleen op indicatie)
 - Zie folder '[Reizigersdiarree](#)'

Ga je naar een gebied waar geen of onvoldoende medische voorzieningen zijn, of verblijf je langdurig in een afgelegen gebied, overleg dan met je reizigersadviseur of andere zaken nodig zijn zoals injectienaalden of een infuussysteem.

Zie ook www.lcr.nl