

## **Wat neemt u mee als reisapotheek?**

In onderstaande lijst vindt u een overzicht van medische klachten en aandoeningen die zich op reis nogal eens voordoen. Waar u ook naartoe gaat, het is verstandig om in ieder geval een kleine reisapotheek mee te nemen zodat u medicijnen tegen pijn en koorts, maagklachten, diarree of constipatie bij de hand hebt, evenals een ontsmettingsmiddel, een snelverband, steriel verband, een schaar en een koortsthermometer. Een klein ongemak kan zo opgelost worden met wat voorzorg. Zo verliest u geen kostbare vakantietijd om te zoeken wat u nodig hebt (vb. in het buitenland, een andere taal).

We raden u aan deze onderstaande checklist te overlopen: thuis of in de apotheek. U kiest zelf wat u wenst of nodig heeft. Wij geven u graag bijkomende raad. De samenstelling van de reisapotheek staat in functie van de bestemming en situatie. Check uw bestemming steeds op <http://diplomatie.belgium.be>.

Aarzel niet te vragen naar bijkomend advies voor verre reizen (vb. de tropen), vaccinaties per land op [www.gezondheidspas.be](http://www.gezondheidspas.be), [www.itg.be](http://www.itg.be) (bespreek dit ook met uw huisarts)...

---

### ***Typische ongemakken***

- darmproblemen (diarree /constipatie/buikkrampen), om te voorkomen en te genezen
- maagproblemen (misselijkheid / overgeven/ maagzuur)
- reisziekte
- pijn en koorts
- ontstekingen
- keelpijn
- allergische reacties
- verstopte neus
- oogirritaties (hydrateren/ontsmetten)
- spierpijn, verstuikingen, verrekkingen, blauwe plekken
- insectenbeten, om te voorkomen en te genezen
- tekentangetje
- koortsblaasjes, om te voorkomen en te genezen
- zware, vermoeide benen
- transpiratie, zweten
- blaasontstekingen
- schimmelinfecties

### ***EHBO voor wonden***

- Ontsmettingsmiddel of -zalf
- Steriele kompressen, elastische windel om te fixeren
- Pleisters en schaar
- Splinterpincet

### ***Zonnebescherming***

- Zonnebeschermingsproducten : om de juiste beschermingsfactor te kiezen geven wij u graag raad !
  - o Neem hoge beschermingsfactoren voor kinderen!

- Opgelet sommige vakanties (skivakantie, watervakantie,...) vragen hoge bescherming!
- Sun Block (vb. voor littekens of verbrand)
- Verzorging na de zon / après-soleil
  - Hydraterende verzorgingsproducten
  - Brandwondenzalf
- Tabletten tegen zonneallergie

### **Varia**

- Handig : een medicatiedoosje om je pilletjes voor je reis reeds klaar te steken!!
- Thermometer voor koorts te meten
- Oordopjes (vb. voor op het vliegtuig)
- Ontsmettende handzeep
- Allergie: tabletten of spray
- Voorbehoedsmiddelen (condooms)
- Malariatabletten (voor bepaalde landen)
- Producten op basis van DEET ter bescherming tegen muggenbeten (opgelet, eerst zonnecrème aanbrengen, pas een uur later DEET aanbrengen, anders werkt zonnecrème niet meer...)
- Slaapmiddel bv voor tijdens vliegreis
- Contactlensvloeistof
- Hoogteziekte
- Voor de trekkers: tabletten om het water te ontsmetten tot drinkwater

### **Voor de kindjes :**

- aangepaste behandeling tegen pijn en koorts
- rehydratiezout bij diarree of braken
- fysiologisch water
- oogwater of oogzalf

### **Voldoende gewone geneesmiddelen voor uw ziekte in behandeling**

- voor de totale periode van uw reis
- anticonceptiemiddel (+ reservestrip)

### **Let op !!!**

- check steeds uw vaccinaties vooraleer u op reis vertrekt, wij kunnen u daarin bijstaan, raadpleeg hiervoor ook steeds uw arts
- controleer de vervaldatum van de medicatie die u nog liggen heeft (let op, voor vloeistoffen en zalven geldt deze datum enkel als de verpakking nog ongeopend is)
- sommige medicatie zorgt voor verhoogde gevoeligheid voor de zon, raadpleeg ons
- Voor de inname van uw gewone geneesmiddelen, let op het tijdsverschil (bv. voor insuline)
- Maak tijdig een routine onderzoek bij uw tandarts, om acute problemen op reis te vermijden...
- Vergeet uw reservebril niet
- Vervoer van medicatie bv per vliegtuig kan soms problemen geven, vraag steeds een attest aan uw arts (Engelstalig!) waarin hij de noodzaak beschrijft dat u deze medicatie nodig heeft op reis...
- Reist u in vochtige streken, geef voorkeur aan blisters dan tabletten of capsules in een flesje
- Bewaar geneesmiddelen in algemeen koel en droog. Suppo's zijn niet bestand tegen hoge temperaturen.