

Reisapotheek

Of je nu vertrekt voor een korte vakantie dichtbij huis, kiest voor een trektocht door de bergen, of naar een exotische bestemming vertrekt, een **goede medische voorbereiding** helpt je vervelende ongemakken voorkomen.

De volgende opsomming voor een **reisapotheek** kan hierbij je gids zijn. Hou er evenwel rekening mee dat de gezondheidsrisico's voor verschillende soorten reizen zeer uiteenlopend kunnen zijn. Neem daarom minstens 6 weken vóór vertrek contact op met je huisarts en vraag reisadvies op jouw maat.

Enkele aandachtspunten

- Bij een vliegtuigreis hou je best je persoonlijke medicatie in je handbagage; je koffer kan immers verloren raken.
- Let bij het innemen van medicatie op het tijdsverschil, dit kan belangrijk zijn voor bv. insuline, contraceptie, ...
- Vermijd siropen (kunnen uitlopen) en zetpillen (kunnen smelten).
- Als je vloeibare geneesmiddelen meeneemt in je handbagage, zorg er dan voor dat ze in een verpakking van minder dan 100 ml zitten.
- Draag je contactlenzen? Neem dan voldoende lensvloeistof mee.
- Vraag je huisarts om generische geneesmiddelen voor te schrijven; deze zijn goedkoper en hebben dezelfde kwaliteit.
- Ook al neem je niet de volledige doosjes mee om plaats te besparen in je bagage, hou steeds de bijsluiters van medicijnen bij de hand.

Basis reisapotheek

- Persoonlijke geneesmiddelen die je ook tijdens je vakantie moet innemen, in voldoende voorraad
- Ontsmettende wondzalf of oplossing in individuele verpakking
- Kleefpleisters
- Steriele kompressen en bloedstelpende watten
- Gaasverband, elastische verband en snelverband
- Insectenwerend middel, muskietennet
- Middel tegen insectenbeten
- Pijnstillend, ontstekingswerend en koortswerend middel
- Middel tegen diarree
- Middel tegen verstopping
- Middel tegen braken
- Middel tegen reisziekte
- Zonnecrème met hoge beschermingsfactor, after-sun, lippenbalsem
- Koortsthermometer
- Veiligheidsspelden, pincet, tekenpincet, schaar

Uitbreiding van de basis reisapotheek

- Antimalaria tabletten
- Antibioticum (enkel op voorschrift)
- Middel om neusslijmvliezen te ontzwellen, tegen sinusitis
- Zakjes ORS (orale rehydratieoplossing) om uitdroging te voorkomen

- Condooms tegen Soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen) en anticonceptie
- Middel tegen allergie
- Middel tegen krampen
- Middel tegen maagzuur
- Kortwerkend licht slaapmiddel tegen jetlag en slapeloosheid (nooit op eigen initiatief!)
- Antischimmelcrème, spray of poeder
- Crème tegen pijnlijke spieren en gewrichten
- Ontsmettende oogzalf of druppels
- Neusdruppels
- Naalden voor (intraveneuze en intramusculaire) injecties
- Spuiten van 2, 5 en 10cc
- Ontsmettingsmiddel om water drinkbaar te maken