

# Checklist reisapotheek

Stel uw reisapotheek samen naargelang uw gezinssituatie, eventuele aandoeningen van gezinsleden, uw reisbestemming en duur van uw reis.



Vraag advies aan uw arts of apotheker!



- Zonnebrandcrème
- Lippenbalsem met UV-bescherming
- Aftersun
- Zalf tegen brandwonden



- Middel tegen misselijkheid en braken
- Middel tegen reisziekte
- Middel tegen maagzuur



- Middel tegen diarree
- Rehydratatiezakjes bij uitdroging
- Middel tegen buikkrampen
- Middel tegen constipatie



- Koortswerend en pijnstillend geneesmiddel
- Ontstekingswerend geneesmiddel
- Koortsthermometer



- Middel tegen neusverstopping
- Middel tegen keelpijn
- Middel tegen hoest



- Insectenwerend middel
- Middel tegen allergie/ jeuk
- Tekenpincet



- Verzachtende/hydraterende of ontsmettende oogdruppels
- Fysiologisch water



- Ontsmettingsmiddel
- Crème tegen verstuikingen en blauwe plekken
- Schaar
- Pincet
- Pleisters
- Steriele kompressen
- Verbanden
- Zwachtels
- Voorbehoedsmiddelen
- Oordopjes (op het vliegtuig en/of om te slapen)
- .....
- .....
- .....



## TIPS

- Neem steeds een voldoende grote hoeveelheid van uw medicatie mee. Het is mogelijk dat:
  - ✓ Uw medicatie niet beschikbaar is in het buitenland of een andere naam heeft.
  - ✓ De medicatie in het buitenland met dezelfde naam een andere samenstelling heeft.
  - ✓ Uw medicatie in het buitenland een voorschrift vereist.
- Neem steeds de bijsluiter of een kopie ervan mee.
- Controleer de formaliteiten van uw medicatie om problemen aan de douane te vermijden (bv. verdovende en psychotrope geneesmiddelen, insuline).
- Laat uw medicatieschema maken door uw arts of apotheker.
- In het geval van een vliegreis, hou voldoende medicatie in uw handbagage voor tijdens de reis naar uw bestemming. Voor vloeibare geneesmiddelen, hou u aan de toegelaten hoeveelheid vloeistoffen in uw handbagage. Vraag aan uw arts een bewijs van de noodzaak.
- Bewaar uw geneesmiddelen zoals voorgeschreven in de bijsluiter. Vermijd blootstelling aan warmte, vocht en zonlicht.
- Ga na of u in orde bent met uw vaccinaties.
- Neem een "geneesmiddelenpaspoort" mee met gegevens voor in noodgevallen: nuttige telefoonnummers, aandoeningen waaraan u lijdt, medicatie die u neemt, overgevoeligheden of allergieën, bloedgroep,...

# U vertrekt naar een verre of tropische bestemming?

## Ook nuttig om mee te nemen:

- Ontsmettende gel voor de handen.
- Middel om niet-drinkbaar water te ontsmetten en te reinigen.
- Muggenmiddel met DEET.
- Muskietennet behandeld met insectendodend middel.
- Steriele naalden en spuiten.
- Extra medicatie aangeraden door uw arts.  
(antibiotica, preventieve malariamedicatie,...)



## TIPS

- Maak tijdig een afspraak (min. 1 maand voor vertrek) bij uw arts of een instituut gespecialiseerd in reisgeneeskunde.
- Nuttige info kan u steeds vinden op de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen. ([www.itg.be/N/reisgeneeskunde](http://www.itg.be/N/reisgeneeskunde))
- Informeer u over:**
  - ✓ Basis- en reisvaccinaties
  - ✓ De noodzaak van antibiotica tijdens uw reis
  - ✓ Malaria  Preventieve maatregelen die dienen genomen te worden om muggenbeten te vermijden vanaf valavond: lange en licht gekleurde kledij, insectenwerende middelen (vergeet niet om deze opnieuw aan te brengen na enkele uren), aircó, muggengaas, slapen onder muskietennet, preventieve behandeling tegen malaria
  - Malaria noodbehandeling
  - Wees aandachtig voor volgende symptomen na uw reis (tot vier weken na thuiskomst): griepig gevoel, hoofdpijn, spierpijn, koortsaanvallen,...
- ✓ Zikavirus: neem muggenwerende maatregelen overdag om muggenbeten te vermijden (extra aandacht bij zwangerschap[swens])
- Raadpleeg de reisadviezen van uw bestemming op <https://diplomatie.belgium.be>
- Registreer uw reis op <https://travellersonline.diplomatie.be>

## Hoe reizigersdiarree voorkomen?

### Volg deze aanbevelingen:

- Was uw handen met water en zeep of ontsmettende alcoholhoudende gels na élk toiletbezoek, bij het bereiden van een maaltijd en voor het eten van iedere maaltijd.
- Vermijd het drinken van leidingwater, zeker in landen met een lage hygiënische standaard.
- Weiger flessen die niet in uw bijzijn geopend zijn.
- Geef voorkeur aan koolzuurhoudende dranken. Die zijn in het algemeen veiliger.
- Filter desnoods uw drinkwater of ontsmet met chloortabletten, jodium of zilverionen.
- Poets uw tanden met fleswater.
- Slik geen water in bij het zwemmen.
- Vermijd ijsblokjes en ijsjes.
- Was rauwe groenten en fruit.
- Vermijd niet-gepasteuriseerde of ongekookte melk of voedsel bereid op basis van melkproducten.
- Eet geen voorgedroogd voedsel, vermijd onvoldoende gebakken vlees, vis en zeevruchten.
- Eet zoveel mogelijk vers bereid en heet voedsel.
- Vermijd gerechten op basis van rauwe of onvoldoende verhitte eieren.

