



## Reizigersinformatie De Reisapotheek

**Niet elk land heeft dezelfde hygiënische en medische standaarden als Nederland. Het is dan ook raadzaam zelf een reisapotheek mee te nemen.**

De samenstelling van de reisapotheek is afhankelijk van het reisdoel, type reis, de reisduur en van de vraag of er bijvoorbeeld kinderen of personen met een (chronische) aandoening meegaan. De samenstelling kan variëren van E.H.B.O artikelen tot geneesmiddelen die in het buitenland wellicht niet of moeilijk verkrijgbaar zijn en/of waarvan de kwaliteit niet te garanderen is.

Uitsluitend op recept verkrijgbare medicijnen en eventuele hulpmiddelen kunnen in overleg met een arts aan de Reisapotheek worden toegevoegd.

Overleg is noodzakelijk omdat bepaalde medicijnen bijvoorbeeld een beperkte houdbaarheid hebben, sommige medicijnen slecht te combineren zijn of omdat bepaalde klimaatomstandigheden een negatieve invloed op medicijnen kunnen hebben. Het is raadzaam voor het gebruik van medicijnen eerst de bijsluiter te lezen!

Uit onderstaande checklist kunt u zelf een keuze maken om mee te nemen op reis. Ook in de apotheek of drogist kunt u advies krijgen over geschikte middelen.

### BASIS REISAPOTHEEK

#### Verbanddoos

- Eerste hulpboek
- Gazen (steriel)
- Gaasverband
- Vaseline gazen
- Hydrofielverband
- Rekverband
- Pleisters
- Kleefpleisters
- Wond-en blarenpleisters
- Mitella
- Witte watten
- Zwaluwstaartjes
- Schaartje
- Pincet
- Veiligheidsspelden
- Handschoenen
- Tekentang
- Thermometer

#### Diarree

- Orale rehydratie zouten (O.R.S.)
- Stopmiddelen, geen geactiveerd kool

#### Desinfectans

Neem 1 van de volgende middelen mee:

- Betadinezalf
- Chloorhexidine
- Jodiumoplossing

#### Pijn- en koortsbestrijding

- Pijnstillers voor kinderen
- Pijnstillers voor volwassenen
  - geen pijnstillers op basis van acetylsalicyzuur (aspirine® / ascal®)
  - zetpillen kunnen door de warmte smelten

#### Insecten werende middelen

- Insectenwerend middel op basis van DEET
- Geïmpregneerd muskietennet
- Lichaamsbedekkende kleding



## AANVULLENDE REIS-APOTHEEK

### Eigen medicatie

- Voldoende medicatie
- Geneesmiddelenpaspoort, verkrijgbaar bij apotheek

### Drinkwater

Bij geen schoon drinkwater (flessenwater)

- Waterdesinfectans
- Waterfilter

Zie voor meer informatie: de folder Waterdesinfectie

### Soa/voorbehoedsmiddelen

- Condooms
- (Orale) Anticonceptie

### Obstipatie

- Laxeermiddel

### Reisziekte

- Middel tegen reisziekte

### Neusdruppels

### Jeuk

- antihistaminica

### Zon

- Zonnebeschermende crème met hoge factor, tenminste factor 12
- Lipbescherming met hoge factor

### Schimmel/irritatie

- Middel tegen huid- en voetschimmel

**De volgende middelen kunt alleen meenemen in overleg met een deskundig adviseur:**

### Malaria

- Malariaprofylaxe, afhankelijk van de reisbestemming en de persoonlijke omstandigheden
- Evt. Malaria noodbehandeling
- Evt. middel tegen vaginale schimmel bij doxycycline gebruik

### Hoogteziekte

- Acetazolamide
- Zie folder Hoogteziekte

**Gaat u naar gebieden waar geen of onvoldoende medische voorzieningen zijn, of verblijft u langdurig in een afgelegen gebied, neem dan evt. mee:**

- Injectienaalden/ spuit
- Infuusnaalden
- Infuussysteem
- Tandartsset i.g.v. nood (noodvulling)
- Bloedlancetten

Zie ook [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)