

Checklist

voor een geslaagde vakantie

Vakantie in het vooruitzicht? Vergeet je reisapotheek niet!

Kleine ongemakken kunnen altijd onverwacht opduiken, zeker op reis. Met een goed gevulde reisapotheek ben je meteen gerust. Deze handige checklist helpt je op weg, zodat je niets belangrijks vergeet.

BUIKKLACHTEN

- ☐ Middel tegen diarree
- ☐ Orale rehydratatie oplossing (ORS)
- ☐ Middel tegen constipatie
- ☐ Middel tegen maagzuur

MISSELIJKHEID

- ☐ Middel tegen misselijkheid
- ☐ Middel tegen reisziekte

PIJN EN KOORTS

- ☐ Pijnstillend en koortswerend middel
- ☐ Ontstekingswerend middel
- ☐ Thermometer

HUIDVERZORGING

- ☐ Crème met hydrocortisone tegen jeuk en allergische reacties op de huid
- ☐ Brandwonden crème
- ☐ Zonnecrème met hoge beschermingsfactor
- ☐ Lippenbalsem met zonnefactor
- ☐ Hydraterende crème

INSECTEN EN TEKEN

- ☐ Insectenwerend middel
- ☐ Zalf tegen insectenbeten
- ☐ Tekenpincet

VERBANDMATERIAAL

- ☐ Ontsmettingsmiddel
- ☐ Pleisters
- ☐ Windels
- ☐ Blarenpleisters
- ☐ Hechtstrips
- ☐ Steriele compressen
- ☐ Schaar
- ☐ (Splinter)pincet

Denk ook hier aan:

- ☐ Onderhoudsmedicatie
- ☐ Middel tegen allergie
- ☐ Ontzwellende neusspray
- ☐ Oogdruppels
- ☐ Desinfecterende handgel
- ☐ Mondmasker



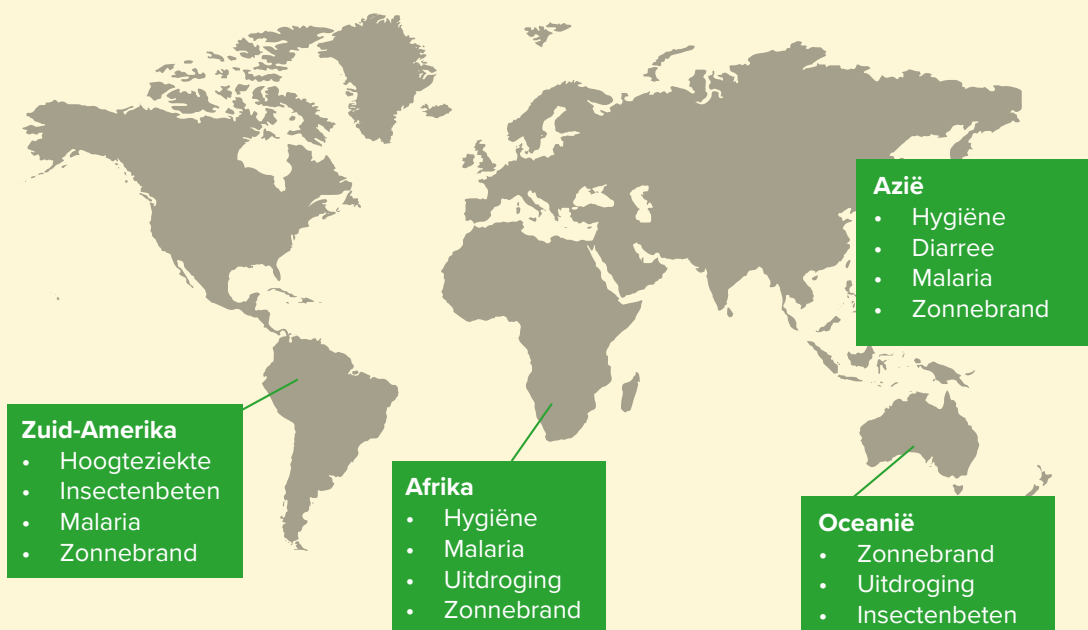
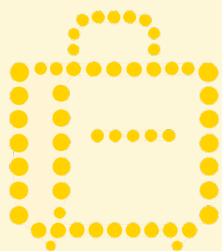
Twijfel je over wat je precies nodig hebt?

Je apotheker helpt je graag verder.

Samen bekijken jullie wat het best past bij jouw reisplannen, bestemming en activiteiten.

Op reis buiten Europa? Dan heb je net dat tikkeltje meer nodig.

Deze kaart toont per werelddeel wat zeker niet mag ontbreken in je reisapotheek.



Advies bij (avontuurlijke) reizen:

- ✓ Ga je op reis naar een gebied met een hoger gezondheidsrisico?
Denk dan ook aan het volgende:
 - Steriele injectienaalden
 - Muskietennet
 - Middelen om niet-drinkbaar water te zuiveren
 - Actieve kool
- ✓ Bespreek vooraf met je arts:
 - Of malariatabletten aangeraden zijn
 - Of een noodbehandeling met antibiotica aanbevolen wordt
 - Of je een middel tegen hoogteziekte nodig hebt wanneer je boven 3.000 meter verblijft

Veilig en gezond op reis. Praktische tips:

- ✓ Neem een **ruime voorraad** mee van je persoonlijke onderhoudsmedicatie en anticonceptiepil. Controleer ook de vervaldata.
- ✓ Bewaar geneesmiddelen altijd in de **originele verpakking** en verdeel ze over **verschillende plaatsen**, zodat je een reserve hebt bij verlies van een deel van de bagage.
- ✓ Ga na of er **speciale formaliteiten** gelden voor jouw medicatie om problemen aan de douane te vermijden (bv. bij verdovende of psychotrope geneesmiddelen en insuline).
- ✓ Bewaar geneesmiddelen altijd op de **juiste temperatuur**, zoals aangegeven in de bijsluiter. Niet te warm, niet te koud, en zorg dat ze zeker niet bevroren. Laat ze nooit in een auto liggen bij extreme hitte of kou, en bescherm ze tegen zonlicht.
- ✓ In warme landen of bij minder hygiënische omstandigheden is een **goede ontsmetting** van zelfs kleine wondjes extra belangrijk.
- ✓ Voor sommige landen zijn **vaccinaties** verplicht. Algemene info vind je via het Instituut voor Tropische Geneeskunde (www.wanda.be).
- ✓ Voor het meest **actuele reisadvies** over veiligheid, lokale wetgeving en reisformaliteiten kan je terecht op de website FOD Buitenlandse Zaken - reisadviezen: http://diplomatie.belgium.be/nl/Diensten/Op_reis_in_het_buitenland/reisadviezen.