



Lifecard  
Travel  
Assistance



## Checklist reisapotheek

Het is bijzonder onaangenaam wanneer u tijdens uw vakantie ziek wordt. Daarom is het een goed idee om op al uw reizen een reisapotheek mee te nemen om minder ernstige symptomen zoals hoofdpijn, misselijkheid en diarree zelf te kunnen behandelen. Voor uw keuze van medicijnen zijn vooral bestemming, duur en aard van de reis maatgevend. Met onze adviezen en tips bent u prima voorbereid op uw reis.

### Waar u op moet letten:

**Chronisch zieke mensen** moeten de door hun behandelend arts voorgeschreven medicijnen in een voldoende hoeveelheid meenemen, plus een reserverecept voor eventuele aanvullende hoeveelheden. In geval van een vertraagde terugreis kunnen er dan geen tekorten of onderbrekingen in de behandeling ontstaan.

In landen met **gebrekkige medische zorg** wordt het aangeraden om steriele handschoenen, injectiespuiten voor eenmalig gebruik, canules en een infusieset mee te nemen. Het Centrum für Reisemedizin (CRM) waarschuwt uitdrukkelijk tegen het ter plaatse kopen van medicijnen in opkomende en ontwikkelende landen, omdat daarbij vaak sprake is van vervalsingen van werkzame stoffen. Voor **vliegvakanties** geldt dat vloeistoffen, sprays en zalven slechts in beperkte mate in de handbagage mogen worden meegenomen. Om zonder problemen met medicijnen door de veiligheidscontroles te komen, moet u een medische verklaring en een gewaarmerkte kopie van het recept kunnen tonen. De medicijnen die u nodig hebt, kunt u het beste in uw handbagage meenemen, zodat u niet zonder medicijnen komt te zitten als uw ruimbagage vertraagd of zoekgeraakt is.

## Uw reisapotheek moet bevatten:

### ✓ Medicijnen:

- Medicijnen tegen allergieën
- Medicijnen tegen misselijkheid en maag- en darmklachten
- Medicijnen tegen verkoudheid (neusspray, hoestdrank of hoesttabletten, keelpijntabletten)
- Pijnstillende en koortsverlagende middelen
- Koortsthermometer
- Wondzalf, brandwondenzalf en zalf tegen zonverbranding
- Muggenspray of -roller, zalf tegen muggenbeten
- Desinfectiemiddel
- Zonnebrandmiddel en after-suncreme
- Anticonceptiepil, condoms
- Specifieke reismedicatie (bijv. malariaprofylaxis)

### ✓ Verbandmiddelen:

- Pleisters, gaasverband, elastisch verband
- Steriele wondkompresen en verbandset voor brandwonden
- Veiligheidsspelden, pincet, tekentang
- Wegwerphandschoenen, injectiespuiten voor eenmalig gebruik, canules en een infusieset (bij reizen naar opkomende en ontwikkelende landen)

### ✓ Eveneens nuttig bij verre reizen:

- Breed-spectrum-antibiotica en antimalariamiddelen (op recept)
- Klamboe
- Drinkwaterdesinfectiemiddel

*Wij wensen u nu al een leuke en onbezorgde vakantie en een gezonde*

Meer reistips  
kunt u vinden onder  
onze internetrubriek:  
**Services**