

## **Reisapotheek**

De samenstelling van een reisapotheek is afhankelijk van uw eigen gezondheid, uw eigen voorkeur, de aard en de duur van de reis en de beschikbaarheid ter plaatsen van de medische hulp en hulpmiddelen.

### **Medicijnen**

Indien u medicijnen gebruikt, neem dan voldoende voorraad mee. Verdeel deze over de bagage in verband met b.v. het zoekraken van bagagestukken. Bewaar vloeistoffen (zoals insuline) als u per vliegtuig reist altijd in de handbagage in verband met bevriezingsgevaar in bagageruimte van het vliegtuig. Vraag bij de apotheek om een internationaal geneesmiddelenpaspoort. Hierin worden de medicijnen, de dosering en de algemene naam van het middel vermeld. Neem ook de bijsluiters van het geneesmiddel mee op reis.

### **Diarree en uitdroging**

- ORS (Oral Rehydration Salts). Te gebruiken bij vocht- en zoutverlies door diarree, braken en/of overmatig transpireren.
- Loperamidecapsules of tabletten (b.v. Imodium of Diacure). Te gebruiken als stopmiddel tegen diarree.

Lees voor een uitgebreid advies de folder 'Reizigersdiarree' en de gebruiksaanwijzing.

### **Jeuk**

In eerste instantie kan verkoeling of het aanbrengen van een verkoelde lotion de jeuk doen verminderen of wegnemen. Ook talkpoeder of menthol strooipoeder kunnen gebruikt worden tegen jeuk en zijn veilige middelen. Azaron crème, Jayco balsem of prikweg kunnen gebruikt worden indien de andere middelen niet afdoende helpen.

### **Koorts en/of pijn**

Paracetamol. Te gebruiken bij aanhoudende koorts en/of pijn en verkrijgbaar zonder recept bij de apotheek en drogist. Voor kinderen zijn kindertabletten en zetabletten verkrijgbaar.

### **Verbandtrommel**

Praktisch in een verbandtrommel zijn:

- Betadine jodium of deppers (om wonden te desinfecteren)
- thermometer (elektrische)
- schaar, veiligheidsspelden
- splinterpincet
- verbandartikelen, zoals steriele gaasjes, pleisters, leukoplast, verbandrolletjes, plastische zwachtels, driekante doek (mitella)
- zonnebrandmiddelen

### **Aanvulling op reisapotheek**

In sommige gebieden is het te overwegen de basis-reisapotheek uit te breiden.

### **Antibiotica**

In het algemeen wordt het meenemen van antibiotica afgeraden.

### **Anti-malariamiddelen**

Indien u een malariagebied bezoekt, is het belangrijk malariatabletten mee te nemen. Aanvullende maatregelen om muggenbeten en malaria te voorkomen zijn:

- het aanbrengen van insectwerende middelen of een middel dat de stof DEET bevat (diethyltoluamide), b.v. Autan stick, Vapona antimug stick, Jayco muggenmelk
- het gebruik van een klamboe

Lees voor een uitgebreid advies de folder over malaria.

### **Steriele naalden en spuiten**

Bij een kort verblijf in de tropen zal een injectie zelden nodig zijn. U kunt bij ziekte in principe beter aandringen op het voorschrijven van tabletten of zetabletten. Dit is bijna altijd mogelijk.

Al u voor langere tijd naar de tropen gaat, kunt u overwegen steriele spuiten en naalden mee te nemen. Deze zijn te koop bij de apotheek. Om problemen met grensovergang te voorkomen is een, in het Engels opgestelde, medische verklaring nodig.

### **Voorbehoedmiddelen: "pil"/condoom**

Als u "de pil" gebruikt, adviseren wij u voldoende strips op reis mee te nemen. Een reserve strip is nuttig o.a. voor het geval dat de darmen ontregeld raken door diarree en/of braken. Wanneer dit optreedt binnen 4 uur na het innemen van "de pil" is de betrouwbaarheid van "de pil" niet gegarandeerd. Advies: extra pil innemen.

"De pil" beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen". Condooms beschermen hier wel tegen. In niet alle landen zijn condooms zo makkelijk te verkrijgen als in Nederland en ze zijn soms van mindere kwaliteit. Neem deze eventueel van thuis mee.

### **Waterzuiveringsmiddelen**

De meest veilige en betrouwbare methode om water te zuiveren is door middel van koken (ongeveer 5 min. goed doorkoken). Indien dit niet goed mogelijk is, kunnen waterzuiveringsmiddelen zoals jodium of chloormiddelen (b.v. Hadex) gebruikt worden, hetgeen echter minder betrouwbaar is en een vieze smaak aan het water geeft.

### **Tot slot**

Lees vooral altijd goed de gebruiksaanwijzing van de middelen uit uw reisapotheek en neem deze mee op reis. Raadpleeg een arts wanneer gezondheidsklachten aanhouden.

### **Goede reis!**