



## Ik ga op reis en ik neem mee...

**Leuke vakantieplannen in het vooruitzicht of een uitstap gepland? Vertrek zorgeloos op reis met deze handige tips en checklist.**

De samenstelling van je reisapotheek hangt af van je bestemming (dichtbij, naar de tropen of de bergen), je gezinssamenstelling (met of zonder kinderen) en het type reis (vlieg- of autovakantie).

Wat je zeker niet mag vergeten is je persoonlijke dagelijkse medicatie en zorg ook voor wat extra voorraad in geval van autopech of vertraging van de vlucht. Denk hierbij ook aan de medicatie die in de frigo bewaard moet worden zoals insuline en sommige oogdruppels. Als je twijfelt over de bewaaromstandigheden, vraag dan je apotheker of arts om raad.

**Voor tropische bestemmingen is het belangrijk om het volgende te laten voorschrijven door je arts:**

- Een antibioticum in geval van reizigersdiarree
- Antimalariapillen
- Noodzakelijke vaccins ([www.itg.be](http://www.itg.be))
- Tabletten om water drinkbaar te maken
- ORS : orale rehydratatie bij overgeven en diarree

**Wij staan steeds voor jullie klaar om advies te geven i.v.m. de geschikte reisapotheek. We wensen jullie vooral een fijne en zorgeloze vakantie toe!**

UW APOTHEEK

### Checklist:

- Dagelijkse medicatie
- Pijn en koortswerende medicatie en eventueel een ontstekingsremmer
- Medicatie tegen misselijkheid en/of reisziekte
- Middel tegen maagzuur
- Middel tegen buikkrampen en/of diarree
- Wondverzorging (pleisters, blarenpleisters, ontsmettingsmiddel, wondhelende zalf, kompressen en windels)
- Insectenwerend middel
- Kalmerende zalf tegen jeuk bij insectenbeten, allergie of zonnebrand
- Zonnecrème en lippenbalsem met een hoge beschermingsfactor
- Aftersun
- Zalf tegen verstuiking en spierpijnen
- Middel tegen gewrichtspijnen
- Middel tegen allergie
- Laxeermiddel
- Oordopjes om te zwemmen, vliegen of te slapen
- Een (teken-)pincet
- Een nagel- of verbandschaar
- Ontsmettende oogzalf of druppels
- Schimmelwerende producten
- Lenzen, lensvloeistof en (zonne-)leesbril
- Koortsthermometer
- Slaap of anti-jetlagmedicatie
- Middel tegen hoest, keelpijn en verkoudheid
- Maandverband of tampons
- Voorbehoedsmiddelen
- Medische toelating voor vervoer van geneesmiddelen, vloeistoffen of spuiten bij vlieguren
- Identiteitskaart, reispas, reisdocumenten, verzekeringsdocumenten, bloedgroepkaart, medicatieschema, telefoonnummer arts en apotheker

