

Wat stop je in de reisapotheek?

Eindelijk is het dan zover: de vakantie staat voor de deur. Op naar vreemde oorden met pak en zak! Wat mee moet, staat netjes op een blaadje genoteerd.

Maar stelt onze vakantieganger zich ook wel eens volgende vragen: "Wat gedaan bij **diarree**? Waar haal ik een zalf tegen **insectenbeten** in een God-verlaten oord? Wat als mijn **maag** tegenpruttelt?"

Bovendien een vreemd land, een vreemde taal, een onbekende dokter, een onbekende apotheker

De oplossing voor zulke kleine ongemakken met mogelijk erg ongezellige gevolgen, ligt voor de hand: je neemt een voorraad **reisgeneesmiddelen** mee.

Loop met volgend **basislijstje** even bij je apotheker binnen. Samen met hem bespreek je welke preparaten nu het meest aangewezen zijn. Vakantieoorden (afgelegen of niet), aard van de vakantie (actief, sportief, of lekkerlui ontspannend), met of zonder kinderen: het zijn allemaal factoren die het "apotheekpakket" sterk beïnvloeden.

Een stevige doos of een blikken trommel doen als reisapotheek dienst. Stop ze **niet te ver weg**: een ongelukje is zo vlug gebeurd. Onthoud dat het op de hoedenplank ook voor medicijnen héél warm kan worden!

Een gesmolten suppo kan je nog redden door onderdompeling in koud water.

Vraag apotheker of dokter tijdig raad, vooral wanneer je naar **verre landen** trekt: voorafgaandelijke **vaccinaties** zijn wel eens vereist en vaccins niet altijd onmiddellijk beschikbaar. Denk vooral aan je **persoonlijk medicatiepakket**: elk geneesmiddel is zomaar niet overal te verkrijgen!

GENIET VAN JE VAKANTIE EN KOM BEHOUDEN THUIS !

Een REISAPOTHEEK kan er als volgt uitzien :

| Checklist Reisapotheek | |
|---|--------------------------|
| Persoonlijke medicatie ('de pil', bloeddruk, cholesterol,...): voldoende meenemen | <input type="checkbox"/> |
| Tabletten tegen (hoofd)pijn en koorts in het algemeen | <input type="checkbox"/> |
| Middel tegen reisziekte | <input type="checkbox"/> |
| Middel bij misselijkheid, braken, opgeblazen gevoel | <input type="checkbox"/> |
| Middel tegen diarree | <input type="checkbox"/> |
| Laxeermiddel | <input type="checkbox"/> |
| Middel bij keelpijn en hoest | <input type="checkbox"/> |
| Neusdruppels/spray | <input type="checkbox"/> |
| Ontsmettende oogzalf | <input type="checkbox"/> |
| Brandwondenzalf | <input type="checkbox"/> |
| Zalf tegen allergie en insectenbeten | <input type="checkbox"/> |
| Zalf tegen blauwe plekken en verstuikingen | <input type="checkbox"/> |
| Insectwerende preparaat | <input type="checkbox"/> |
| Zonnecrème en aftersun | <input type="checkbox"/> |
| Ontsmettingsmiddel | <input type="checkbox"/> |
| Bloedstelpende watten | <input type="checkbox"/> |
| Steriel gaasverband/kompressen | <input type="checkbox"/> |
| Gaaswindels en/of crèpe-windels | <input type="checkbox"/> |
| Verbandhaakjes en veiligheidsspelden | <input type="checkbox"/> |
| Kleefpleisters - snelverband - sparadrap | <input type="checkbox"/> |
| Schaar en splinterpincet | <input type="checkbox"/> |
| Tekenpincet | <input type="checkbox"/> |
| Anti-blaren pleisters | <input type="checkbox"/> |
| Koortsthermometer | <input type="checkbox"/> |
| Voorbehoedsmiddelen | <input type="checkbox"/> |
| Extra Checklist voor de tropen | |
| Muskietennet (met permethrine geïmpregneerd) | <input type="checkbox"/> |
| Krachtig insectwerend middel (bij voorkeur o.b.v. DEET) | <input type="checkbox"/> |
| Oraal rehydratiezout (in geval van acute diarree) | <input type="checkbox"/> |
| Breedspectrumantibioticum (op doktersvoorschrift) | <input type="checkbox"/> |
| Anti-allergicum | <input type="checkbox"/> |
| Middel tegen maagzuur | <input type="checkbox"/> |
| Middel tegen maag-darmkrampen | <input type="checkbox"/> |
| Eventueel licht slaapmiddel | <input type="checkbox"/> |
| Ontstekingsremmende zalf | <input type="checkbox"/> |
| Tabletten om water te ontsmetten | <input type="checkbox"/> |
| Alcoholgel: waarmee u uw handen kan ontsmetten zonder water te gebruiken | <input type="checkbox"/> |