

Huisartsenpraktijk de Groot-Weis  
Jan Mulderstraat 29  
8171 CC Vaassen  
Tel: 0578-571230

## Reisapotheek

Door gezondheidsbeschermende middelen mee te nemen, kunnen reizigers tal van problemen voorkomen of draaglijker maken. Het meenemen van zonnebrandcrème en insectenwerende middelen spreekt voor zich, maar aan iets simpels als een koortsthermometer denkt niet iedereen. Wat men mee moet nemen en in welke hoeveelheid hangt af van de risico's van de reis (bestemming, activiteiten, reisduur), de gezondheidstoestand van de reiziger en de beschikbaarheid van de medische voorzieningen ter plaatse. In onderstaande checklist zijn de meest gangbare preventieve, ondersteunende en curatieve middelen opgenomen.

### BASIS

#### **EHBO-kit**

- o Eerste hulpboek
- o Gaasjes (steriel)
- o Gaasverband
- o Vaseline gazen
- o Hydrofiel verband
- o Rekverband
- o (Kleef)pleisters
- o Mitella
- o Witte watten
- o Zwaluwstaartjes
- o Schaartje
- o Pincet
- o Veiligheidsspelden
- o Handschoenen
- o Tekentang

#### **Diarree**

- o ORS-zakjes
- o Loperamide

#### **Desinfectans**

*Een van de volgende:*

- o Betadinezalf
- o Alcolhol 70%
- o Jodiumoplossing 30%

#### **Pijn- en koorts**

- o Pijnstillers (geen acetylsalicylzuur)
- o Koortsthermometer

#### **Insectenwerende middelen**

- o DEET-houdende muggenlotion >30%, voor kinderen max. 30%
- o Geïmpregneerde klamboe
- o Lichtgekleurde kleding met lange mouwen en pijpen

**Zon**

- o Zonnebrandcrème ( $\geq$  factor 12)
- o After sun
- o Lippenbescherming
- o Zonnebril
- o Hoofdbedekking

**SOA / voorbehoedsmiddelen**

- o Condooms
- o (Orale) anticonceptie

**Drinkwater**

*Bij geen schoon drinkwater*

- o Waterdesinfectans (chlorine of jodine)
- o Waterfilter

**Overig**

- o Vaccinatieboekje
- o Oordopjes / geluiddempers ('herriestoppers')
- o Voor dragers van contactlenzen: voldoende vloeistof, reservebril

## AANVULLEND

**Eigen medicatie**

- o Voldoende medicatie
- o Medisch paspoort
- o Zo nodig artsverklaring

**Maagdarmmiddelen**

- o Laxeermiddel
- o Antacidum

**Reisziekte**

*Een van de volgende:*

- o Cyclizine
- o Meclozine
- o Scopolamine

**Neus- en oogdruppels**

- o Otrivin neusspray\_\_\_\_\_

**Jeuk**

*Een van de volgende:*

- o mentholpoeder / levomenthol
- o pramocaine-zinkoxide (Nestosyl®)
- o lidocaïne

**Voetverzorging**

- o Aluminiumchlorideoplossing
- o Mentholpoeder
- o Blarenpleisters
- o Talkpoeder

*Voor het volgende kunt u alleen middelen meenemen in overleg met een deskundige*

**Malaria**

- o Malariaprofylaxe
- o Eventueel noodbehandeling

**Indien u naar een gebied gaat waar geen / onvoldoende medische voorzieningen zijn:**

- o Injectienaalden
- o Spuiten
- o Infuusnaalden
- o Infuussysteem
- o Tandartsset
- o Lancetten

**Goede reis!**