

## 1. De inhoud van de reisapotheek is afhankelijk van

- Bestemming (tropen, zee, bergen, city-trip)
- aard van de reis (stadswandeling, zonnen, sportief, rond trekken, cruise, wedstrijd)
- Tijd – afstand tot medische hulp, in de bergen, op zee.
- Aantal personen
- Persoonlijke medicatie

Ik stel u hier een volledige checklist voor, als geheugensteuntje. Voor u op reis vertrekt, overloop ik als apotheker samen u heel kritisch deze lijst. Afhankelijk van de soort reis, maken we een **keuze**. Een deel zal u nog in huis hebben van vorige reizen. Hiervan kijken we de **vervaldata** na... Laat u desgevallend ook begeleiden door uw huisarts en huisapotheker. Vele van deze geneesmiddelen zijn op voorschrift. Zij mogen slechts met kennis van zaken gebruikt worden. Als apotheker zet ik op elk geneesmiddel **duidelijk de indicatie en gebruik** op. Er zijn veel individuele verschillen, maak dus een reisapotheek, op maat van uw reis, uw gezin, en uw gezondheid. **Bewaar** de geneesmiddelen in hun oorspronkelijke verpakking met bijsluiters.

### Specifiek voor op zee:

Zeker als u meerdere dagen op zee vertoeft, ver uit de kust, moet u zich voorzien voor voldoende medicatie voor u en uw bemanning. Durf als schipper ook te polsen naar de gezondheid en noodzakelijke medicatie van uw bemanning. Via radiografische communicatie kan u vrijwel steeds medisch advies aanvragen en zo nodig een geneesmiddel uit deze lijst opstarten.

## 2. Checklist Reisapotheek:

### Antibiotica:

Amoxiclav 850 mg 20 tabletten, algemeen

Ciprofloxacin 500 mg 20 tabletten: darminfectie

Furadantine 100 mg 50 tabletten: urinewegen

### Cortisone:

Medrol 32 mg 20 tabletten

SoluMedrol 125 mg inspuiting

**Epi Pen:** = adrenaline, bij anafylactische shock

**Glucagon :** suikerspiegel

**Pijn- Koorts:**

Paracetamol 1 gr

Ibuprofen 600 mg

Tramadol 50 mg

**Zonnebrandcrème**

voor gelaat, lichaam en lippen factor 50

Aftersun

**Koortsblaasjes:** Aciclovir crème

**Ogen:**

kunsttranen: droge ogen, zon

Ciloxan: infectie oog of oor

**Allergie, Jeuk:**

Antihistaminicum: Cetirizine 20 tabletten

Cortisone crème

**Neus-keel-oren:**

Neusspray – Keeltablet – Hoest tabletten

**Maag – darm:**

Maagbescherming, zuur: Pantoprazol, Maalox

Braken, vertering: Domperidone

krampen ingewanden: Buscopan

Diarree: Imodium, Enterol

Laxerend: Dulcolax

Rehydratatie: ORS zakjes

**Hart:**

Beklemming: Nitrolinquaal spray, Cedocard 5mg

Bloeddruk: Bisoprolol

Hartfalen: plaspil, Lasix

Bloedverdunnend: Aspirine 80-100mg

**Angst, kalmerend, spierontspannend:**

Valium, Temesta expidet

**Luchtwegen:**

Openzetten bronchi: Ventolin puffer

**Zeeziekte:** R-Calm, Postafene, Cinnarizine, Scopolamine, Gember

**Insectenwerende spray, gel of stick**

**Blaarpleiters:** Compeed

**Drinkwater ontsmetten:** Chloramine tabletten

**Vaccinaties**

**Malaria preventie**

**Condomen, Morning after pil...**

Deze checklist is zeer volledig. U hoeft wellicht niet alles mee te nemen. Maak een doordachte keuze.

Bekijk ook de volledige checklist voor uw EHBO koffer op mijn website.

Nog vragen of suggesties?

Uw mag me steeds contacteren met email: [apotheekdeheyn@kava.be](mailto:apotheekdeheyn@kava.be)

Veel reisplezier,

Thierry en Rita,

apothekers