

# Medicijnen voor op reis

---

- WAAR MOET U AAN DENKEN ALS U OP REIS GAAT
- MEDICIJNEN BEWAREN ONDERWEG • REISONGEMAKKEN
- INFORMATIE • CHECKLIST VOOR DE REISAPOTHEEK



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

# MEDICIJNEN VOOR OP REIS

**Op vakantie of op reis voor het werk? Naar Nepal, Nice of zonnig Zoutelande? U wilt plezierig uit en gezond weer naar huis. Als het gaat om uw medicijnen, het bewaren van medicijnen onderweg, risico's, kwaaltjes en ongemakken, geeft uw apotheker u graag advies. En als geheugensteuntje: een checklist voor de reisapotheek.**

## **WAAR MOET U AAN DENKEN ALS U OP REIS GAAT**

Wat gaat er mee in uw reisapotheek? In de eerste plaats de receptmedicijnen en vrij verkrijgbare medicijnen die u gewoonlijk gebruikt. Controleer of u ruim voldoende heeft voor de reisperiode en de week erna. Ga zo nodig op tijd naar uw huisarts voor een recept. Een voorbeeld: wie wel eens last heeft van allergie of hooikoorts, kan extra last krijgen in een andere omgeving. Lees eventueel de bijsluiters van uw medicijnen nog eens door om rekening te kunnen houden met vakantieomstandigheden.

## **GENEESMIDDELENPASPOORT**

Uw apotheek zet uw medicijnen graag voor u op een rijtje in een Geneesmiddelenpaspoort. Dat is makkelijk als u in het buitenland bij een apotheker of een arts moet zijn. Bovendien heeft u een speciale verklaring van een arts nodig voor de douane als u medicijnen gebruikt die onder de Opiumwet vallen, zoals sterke pijnstillers. Zo'n verklaring is ook handig als u injectiespuiten en -naalden meeneemt.

## **VRIJEN**

Wie veilig wil vrijen, neemt condooms mee; ze zijn niet op elke vakantiebestemming te koop. Pilgebruiksters nemen gewoonlijk op een vast moment eens per 24 uur een pil. Bij tijdsverschil tussen Nederland en het vakantieland kan het prettig zijn de pil wat later of eerder in te nemen; vraag eventueel advies aan uw apotheker. De pil kan namelijk minder betrouwbaar worden als u hem meer dan 12 uur later inneemt. De pil kan ook minder

betrouwbaar worden bij waterdunne diarree; gebruik dan een extra voorbehoedmiddel, bijvoorbeeld condoms. Wie de menstruatie wil uitstellen, kan zonder tabletvrije periode doorgaan met een nieuwe strip.

Gebruikt u geen pil, maar wilt u op onvoorziene omstandigheden voorbereid zijn dan heeft de apotheker een morning-afterpil voor u. Houd er wel rekening mee dat de morning-afterpil niet beschermt tegen geslachtsziekten en hiv.

### **ZONLICHT EN MEDICIJNEN**

Bepaalde receptmedicijnen kunnen als bijwerking een hevige zonnebrand veroorzaken, ook bij mensen die doorgaans niet erg verbranden. Dit geldt voor sommige antibiotica - zoals *doxycycline* - en bepaalde middelen tegen huidaandoeningen, reuma en hartklachten. Het is beter bij gebruik van die medicijnen zo min mogelijk in de zon te komen en buiten voor extra bescherming te zorgen: dicht geweven kleding, iets op het hoofd en een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor; ook bij bewolkt weer, want dan is de schadelijke UV-straling tóch aanwezig. Soms is er een vergelijkbaar geneesmiddel dat minder kans geeft op die overgevoeligheidsreactie. Dit zoekt uw apotheker graag voor u uit.

### **EXOTISCHE BESTEMMINGEN**

In verre landen kunnen andere hygiënische normen en voedingspatronen een gezondheidsrisico vormen. In de tropen komen ziekten voor die in Nederland nauwelijks meer bestaan, zoals buiktyfus, malaria, cholera en gele koorts.

Een dokter of tandarts zit niet altijd in de buurt, en is soms ook niet toegerust om patiënten hygiënisch te behandelen, zodat er kans is op besmetting met ziekten als hepatitis B of hiv.

U kunt problemen voor een deel voorkomen. Zorg dat u op de hoogte bent van de risico's in het verre land, zorg dat uw gebit in orde is en wees bedacht op een goede hygiëne. Stap ten minste vijf weken van tevoren naar uw arts, apotheker of de GGD. Zij kunnen vertellen of u tabletten nodig heeft om malaria te voorkomen, hoe lang u na thuiskomst nog moet doorgaan met malariatabletten en of u vaccins nodig heeft tegen andere ziekten.

## VERBANDDOOS

In uw reisbagage hoort een verbanddoos. In een aantal landen - na te vragen bij de ANWB - is dit in de auto wettelijk verplicht. Er zijn complete verbanddozen te koop; u kunt er ook zelf een samenstellen of materialen los kopen. Controleer voor vertrek of de inhoud nog compleet en bruikbaar is. Op steriel verband en op het ontsmettingsmiddel staat een uiterste gebruiksdatum. In de verbanddoos: *povidonjodium*-oplossing voor ontsmetting, pleister, verband, een schaar, een pincet en een koortsthermometer. Zie verder de checklist.

## MEDICIJNEN BEWAREN ONDERWEG

- Bewaar medicijnen in de oorspronkelijke verpakking met de bijsluiter erbij en zorg dat kinderen er niet bij kunnen. De meeste medicijnen kunnen op kamertemperatuur worden bewaard (zie de bijsluiter). Gaat u naar een heel warm land, overleg dan met uw apotheker.
- Gaat u vliegen? Pak uw medicijnen en contactlensbenodigdheden in de handbagage, want in het bagageruim van het vliegtuig kan het vriezen. Draag medicijnen liever niet direct op het lichaam, bijvoorbeeld in een broekzak, dat kan te warm zijn. Voor de handbagage gelden strenge eisen. Vloeistoffen en gels mogen alleen nog worden meegenomen in verpakkingen van maximaal 100 ml in een doorzichtige plastic zak die niet groter is dan 1 liter. Vloeibare medicijnen mogen wel worden meegenomen in hoeveelheden groter dan 100 ml. Wel moet dan aantoonbaar zijn dat de medicijnen op naam staan, bijvoorbeeld door een verklaring van de arts of apotheek.
- Voor medicijnen die koel moeten worden bewaard, bijvoorbeeld insuline en zetpillen, biedt een koeletui of een koelbox uitkomst. Want in de auto, caravan of tent kan het erg warm worden, waardoor zetpillen zacht worden, crèmes en oogdruppels bederven en de houdbaarheid van andere medicijnen achteruit kan gaan.
- Op de verpakking staat tot welke datum u een geneesmiddel kunt gebruiken; controleer het voor u op reis gaat. Oude medicijnen kunt u het beste afgeven bij de apotheek of bij het chemodepot van de gemeente.

## REISONGEMAKKEN

Bij vaak voorkomende kwaaltjes en andere reisongemakken heeft uw apotheker de volgende adviezen.

### DIARREE

Reizigersdiarree gaat meestal vanzelf weer over binnen 3 tot 5 dagen; het grootste probleem is de kans op uitdroging, vooral bij kleine kinderen en ouderen. Drink verdeeld over de dag minstens 1,5 liter (kinderen 1 liter). Water, thee, vruchtensap (geen grote hoeveelheden appelsap), heldere soep of rijstewater. In heel warme landen heeft u nog meer vocht nodig. Het beste middel tegen uitdroging is orale rehydratievloeistof (ORS), een poeder dat moet worden aangemaakt met (schoon) water of mineraalwater zonder koolzuur. Tip: een patiënt die last heeft van diarree én braken, kan vocht meestal wel binnenhouden als om de 3-5 minuten een theelepeltje vocht wordt gegeven.

- Wanneer naar de huisarts? Bij veelvuldige waterdunne diarree na 3 dagen, maar bij ouderen boven de 70 na een dag en bij kinderen onder de 2 jaar binnen een dag. Ga ook naar een arts als de patiënt aanhoudend braakt en bijna niets drinkt.
- Wie niet wil wachten tot de diarree vanzelf overgaat, kan *loperamide* nemen; geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 8 jaar. Niet gebruiken bij koorts of als er bloed in de ontlasting zit. Niet langer dan 2 dagen achtereen gebruiken, omdat anders een verstopping kan ontstaan.
- Voorkom diarree: ga hygiënisch om met eet- en drinkwaren. Was uw handen vaak en goed met zeep. Twijfelt u aan de kwaliteit van het drinkwater, neem dan mineraalwater, verpakt vruchtensap, vers gekookt water of thee en vermijd het gebruik van ijsblokjes. Vermijd schepijs, ongekookt voedsel, voedsel, zoals schelpdieren, ongeschild fruit, salades en onvoldoende doorbakken vlees. Doe de vaat in heet sop en gebruik schone droogdoeken. Bewaar restjes alleen in een koelkast.

### DRUK OP DE OREN

Tijdens een vliegreis kunt u bij het dalen pijnlijke druk op de oren vermijden: zuig op een snoepje of neem kauwgom en slik regelmatig. Neem bij verkoudheid eventueel *xylometazoline* of *oxymethazoline* neusspray of -druppels. Er zijn ook oordopjes verkrijgbaar die de pijnlijke druk op de oren kunnen verminderen.

## JEUK

Jeuk veroorzaakt door insectenbeten of aanraking met een kwal of brandnetel: *lidocaïne-gel* en *lidocaïne-mentholgel*.

## OBSTIPATIE OF VERSTOPPING

Ander voedsel, een vreemd toilet of spanningen kunnen het ontlastingpatroon verstoren. Drink veel (6-8 glazen water per dag), eet vezelrijk en zorg voor voldoende lichaamsbeweging. U kunt *lactulose* of *bisacodyl* nemen.

## PIJN EN KOORTS

Gebruik bij pijn of koorts *paracetamol* in de vorm van zetabletten of tabletten.

## REISZIEKTE

Reisziekte komt het meest voor bij 2- tot 10-jarigen. Bent u binnen 4 uur op de bestemming, kies dan *cyclizine*. Duurt de reis langer, neem dan onderweg nog een keer *cyclizine* of neem een iets langer werkend middel: *meclozine* of *cinnarizine*. Deze middelen kunnen als bijwerking slaperigheid of sufheid hebben. Ze zijn dus niet aan te raden voor iemand die gaat rijden! Cinnarizine is niet geschikt voor zwangere vrouwen.

Wie een middel zoekt dat niet versuft, kan capsules met gemberpoeder proberen. Lees de bijsluiter: middelen tegen reisziekte zijn alleen effectief als je ze een half uur voor vertrek inneemt.

## TEKEN

De teek komt voor in bosrijke gebieden en lijkt op een spinnetje. Hij zuigt zich vast op de huid om zich tegoed te doen aan je bloed en kan ongemerkt een vervelende ziekte overdragen. Bedekkende kleding en een insectenwerend middel met *DEET* houdt teken tegen. Met een 'teKentang' - verkrijgbaar bij de apotheek is de teek te verwijderen.

## WONDJES EN SCHRAMMEN

Gebruik voor ontsmetting *povidonjodium*-oplossing, *chlorhexidine*-oplossing of *honingzalf/honingverband*.

## **ZONNEBRAND**

Voorkomen: kies een zonnebrandmiddel met een voldoende hoge beschermingsfactor, en pak voor kinderen ook een petje in. Uw apotheker geeft informatie over verstandig zonnen en beschermingsfactoren.

Goed om te weten: als u een zonnebrandmiddel smeert en ook een insectenwerend middel dat DEET bevat, werkt het zonnebrandmiddel minder lang en minder goed.

## **INFORMATIE**


[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) is de website van de Nederlandse apotheken. In de rubriek Geneesmiddelen kunt u informatie vinden over medicijnen.

Omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is, noemen we alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen en geen merknamen. Het verschil tussen merken zit soms alleen in de prijs. In de apotheek kunnen we u meer informatie geven en eventueel méér folders: over reizen naar de tropen, diarree, verstopping, reisziekte enzovoort.

## CHECKLIST VOOR DE REISAPOTHEEK

- |   |   |
|---|---|
| Eigen medicijnen                                  | <input type="checkbox"/> voldoende voorraad                                     |
|   | <input type="checkbox"/> anticonceptiepil (extra strip)                         |
|   | <input type="checkbox"/> medicijnenpaspoort                                     |
| Pijn  | <input type="checkbox"/> paracetamol  |
|   | <input type="checkbox"/> kinder-paracetamol                                     |
| Reisziekte  | <input type="checkbox"/> cyclizine, meclozine of cinnarizine                    |
|   | <input type="checkbox"/> gemberpoeder-capsules                                  |
| Diarree   | <input type="checkbox"/> ORS-poeder   |
|   | <input type="checkbox"/> loperamide   |
| Verstopping                                       | <input type="checkbox"/> bisacodyl  |
| Jeuk  | <input type="checkbox"/> lidocaïne-(menthol)-gel                                |
| Oorpijn bij vliegreis                             | <input type="checkbox"/> snoepje, kauwgum                                       |
|   | <input type="checkbox"/> xylometazoline of oxymetolazine neusspray of -druppels |
|   | <input type="checkbox"/> oordopjes  |
| Wondontsmetting                                   | <input type="checkbox"/> povidonjodium-oplossing of chloorhexidine-oplossing    |
| Zonnebrand  | <input type="checkbox"/> zonnebrandcrème  |
|   | <input type="checkbox"/> lippenbalsem met UV-filter                             |
|   | <input type="checkbox"/> after sun product                                      |
| Verbanddoos                                       | <input type="checkbox"/> wondpleisters (per stuk verpakt)                       |
|   | <input type="checkbox"/> blarenpleisters  |
|   | <input type="checkbox"/> steriele gaasjes                                       |
|   | <input type="checkbox"/> rolletje hechtpleister of kleefpleister                |
|   | <input type="checkbox"/> snelverband  |
|   | <input type="checkbox"/> fixatiewindsel (hydrofiel)                             |
|   | <input type="checkbox"/> elastische zwachtel (bij verstuikingen)                |
|   | <input type="checkbox"/> verbandklemmetjes                                      |
|   | <input type="checkbox"/> schaar   |
|   | <input type="checkbox"/> koortsthermometer                                      |
|   | <input type="checkbox"/> splinterpincet   |
|   | <input type="checkbox"/> wegwerphandschoenen                                    |
|   | <input type="checkbox"/> tekentang  |
| Diversen  | <input type="checkbox"/> condooms   |
|   | <input type="checkbox"/> morning-afterpil                                       |
|   | <input type="checkbox"/> contactlensbenodigdheden                               |
|   | <input type="checkbox"/> reservebril  |
|   | <input type="checkbox"/> insectenwerend middel met DEET                         |
|   | <input type="checkbox"/> geluiddempers (oren)                                   |
| <b>Voor exotische bestemmingen/langere reizen</b> |   |
| Voorkoming ziekten                                | <input type="checkbox"/> inenting   |
|   | <input type="checkbox"/> malariatabletten                                       |
|   | <input type="checkbox"/> klamboe (geïmpregneerd)                                |
| Desinfectie drinkwater                            | <input type="checkbox"/> natriumhypochloriet                                    |
| Verbanddoos (extra)                               | <input type="checkbox"/> mitella  |
|   | <input type="checkbox"/> zwaluwstaartjes  |
|   | <input type="checkbox"/> spuiten en naalden (ontwikkelingslanden)               |

Kijk ook op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

 KNMP 400026.0807



8 717677 630264