

Vergeet de apotheker niet als je met vakantie gaat



Handige checklist voor de vakantie



Elke vakantie vraagt om de nodige voorbereiding. En een bezoekje aan de apotheek hoort daarbij. Want uw apotheek adviseert u over geneesmiddelen en andere producten die tijdens de vakantie goed van pas komen. De belangrijkste aandachtspunten staan in deze folder voor u op een rij. Voor meer informatie of een persoonlijk advies kunt u natuurlijk altijd uw eigen apotheek raadplegen.

Voor vertrek

Geneesmiddelen die uw arts u voorschrijft, neemt u natuurlijk gewoon mee. Zorg er wel voor dat u genoeg medicijnen heeft om de vakantie door te komen. Ga op tijd naar uw huisarts voor een recept. Vraag aan uw apotheek een geneesmiddelenpaspoort. In dit paspoort staat een overzicht van de medicijnen die u gebruikt. Handig als u elders bij een arts of apotheek moet zijn. Wanneer u een verre reis gaat maken, bezoek dan ruim van tevoren uw arts, apotheker of de GG&GD. Zij kunnen u vertellen of u inentingen (vaccinaties) nodig heeft en of het noodzakelijk is om tabletten te slikken die malaria voorkomen.

Onderweg

Met welk vervoer u ook gaat, reisziekte kan het onaangenaam maken. En in de meeste gevallen is dat onnodig. Want uw apotheek heeft diverse producten die reisziekte helpen voorkomen.

Vakantie met het gezin

Wanneer u met kleine kinderen weggaat is het extra belangrijk dat u een goede reisapotheek heeft. Want kinderen hebben vaak last van reisziekte, insectenbeten of darminfecties. Daar komt nog bij dat jonge kinderen een aangepaste dosering van medicijnen nodig hebben.

Voldoende redenen om in uw apotheek een reisapotheek samen te stellen die bij uw gezin en vakantiebestemming past.

Tijdens het verblijf

Reizigersdiarree. Veel mensen hebben er tijdens de vakantie last van. Het is een darminfectie die u kunt voorkomen door goed in de gaten te houden wat u eet en drinkt. En als u er onverhoopt toch last van krijgt, dan heeft uw apotheek een middel dat snel en effectief werkt.

Insectenbeten, pijn en jeuk

Een muggenbeet, kwallenbeet of wespensteek kan heel wat vakantiepret bederven. Gelukkig zijn er diverse producten die dit ongemak kunnen voorkomen of die ervoor zorgen dat pijn en irritatie snel minder worden.

Verbanddoos

Voor kleine ongelukjes, blaren of een verzwikte enkel is een goedgevulde verbandtrommel onmisbaar op reis.

In en uit de zon

Te veel zon is voor niemand goed. Het kan blaren, jeuk en een strakke of verbrande huid veroorzaken. Zorg er dus voor dat u bij intensief zonnen uw huid voldoende beschermt en verzorgt.

Handige checklist

Om ervoor te zorgen dat u niets vergeet, hebben we een handige checklist gemaakt. Hierop kunt u aangeven wat er nodig is om uw eigen reisapotheek compleet te maken.

Uw Apotheek wenst u een prettige vakantie.

Checklist

Voor vertrek

- (extra) eigen medicijnen
- anticonceptiepil
- geneesmiddelenpaspoort
- inentingen (bij verre reizen)
- malariatabletten (bij verre reizen)

Onderweg

- middel tegen reisziekte
- neusdruppels of -spray (bij vliegreis)
- geluiddempers (voor in de oren)

Medicijnen op reis

- pijnstillers voor volwassenen
- pijnstillers voor kinderen
- sachets voor vloeistof tegen uitdrogen bij diarree (ORS)
- middel tegen diarree
- middel tegen verstopping
- eigen medicijnen

Insectenbeten, pijn en jeuk

- insectenafweermiddel
- (lidocaine) mentholgel

Vrij veilig

- condooms

Verbanddoos

- povidonjoodoplossing
- wondpleister
- gaasjes & hechtpleister
- blarenpleister
- elastisch windsel (voor verstuikingen)
- koortsthermometer
- splinterpincet
- tekenpincet
- schaar

In en uit de zon

- zonnebrandmiddel
- aftersun
- lipbalsem met UV-filter

Persoonlijke aantekeningen
