



Vakanties en verre reizen

Vraag je Alphega apotheek om
meer informatie en advies

Jouw gezondheid is onze zorg

Inhoud

Reisapotheek	3
Samenstelling	3
Dagelijkse geneesmiddelen	3
Medische hulpmiddelen	3
Eenvoudige reisapotheek	4
Verbanddoos	5
Met medicijnen op reis	7
Medicijnen in de bagage	7
Medicijnpaspoort	7
Schengenverklaring	8
Overige landen	8
Veilig in de zon	9
Zonnebrand	9
Kinderen	9
Medicijngebruik in de zon	10
Infectieziekten	11
Malaria	11
Hepatitis A, Hepatitis B	12
Buiktyfus, Gele koorts, DTP	13
De ziekte van Lyme	14
Knokkelkoorts, Rabiës	14
Reizigersdiarree	15
Reisziekte	17
Tips	17
Gezondheid in meer talen	18
Algemene tips	20
Boodschappenlijstje	22

Vakanties en verre reizen

Voor een zorgeloze vakantie is een goede voorbereiding noodzakelijk. Wereldwijd zijn er veel gebieden waar ziekten voorkomen die in Nederland niet (meer) voorkomen. Daarom is het van belang extra voorzorgsmaatregelen te treffen, zodat je ongemakken op vakantie kunt voorkomen.

Reisapotheek

Tot de reisapotheek behoren naast dagelijkse (chronische) geneesmiddelen ook producten die op vakantie veel ongemakken kunnen voorkomen.

Samenstelling

De samenstelling van een reisapotheek hangt onder andere af van de vakantiebestemming. Het klimaat, de hygiënische omstandigheden, de kwaliteit van de medische voorzieningen en het voorkomen van bepaalde specifieke ziekten bepalen de inhoud. Ook de samenstelling van het reisgezelschap is van belang. De reisapotheek van een gezin met kleine kinderen ziet er anders uit dan die van een reisgezelschap met alleen volwassenen. Daarnaast kan de manier van reizen en het soort verblijf ook verschil maken. Voor een vakantie in een luxe hotel hoef je minder voorzorgsmaatregelen te treffen dan voor een trektocht met een rugzak en een klein tentje.

Dagelijkse geneesmiddelen

Wanneer je dagelijks medicijnen gebruikt, zul je voldoende medicatie mee moeten nemen op vakantie. In verband met de vakantiedrukke is het raadzaam om herhaalrecepten tijdig aan te vragen bij jouw Alphega apotheek. Op die manier voorkom je dat je vlak voor of tijdens je vakantie zonder medicijnen komt te zitten.



Medische hulpmiddelen

Veel ontwikkelingslanden hebben problemen met de productie en distributie van medicijnen en medische hulpmiddelen. Zo kan er bijvoorbeeld een gebrek zijn aan (steriele) spuiten en naalden. Je kunt een set steriele medische hulpmiddelen meenemen om een infectie met aids of hepatitis te voorkomen. In sommige landen kan het in bezit hebben van spuiten en naalden problemen geven bij onder andere de douane. Zorg ervoor dat je een verklaring van je arts of apotheek hebt, waarop vermeld staat dat deze hulpmiddelen uitsluitend voor medisch gebruik zijn.

Eenvoudige reisapotheek

Een eenvoudige reisapotheek bevat in ieder geval de volgende middelen:

- Pijnstillers: bij voorkeur paracetamol tabletten. Voor kinderen zijn er speciale paracetamol tabletten of zetabletten.
- Thermometer: kies bij voorkeur een elektronische thermometer.

- ORS-preparaat: ORS staat voor Oral Rehydration Solution en is nodig om bij braken en diarree het vocht- en zoutgehalte van het lichaam op peil te houden. Als je naar de tropen gaat, of als er kleine kinderen of ouderen meegaan, mag ORS niet ontbreken in de reisapotheek.
- Insectenwerend middel: dit is vooral bedoeld tegen muggen- en tekenbeten. Het meest doeltreffend zijn producten die DEET bevatten.
- Neem een teken tang mee, als je veel in de natuur verblijft.
- Een middel ter behandeling van jeuk door een insecten- of kwallenbeet. Je kunt het beste kiezen voor een jeukstillend middel of een middel dat de huid plaatselijk verdooft.
- Anti-zonnebrandmiddel: als je naar een zonbestemming gaat, denk dan ook aan een waterbestendig anti-zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor en een beschermende lippenbalsem met UV-filter.
- After sun product.

Eventueel kun je aan dit lijstje nog het volgende toevoegen:

- Middel tegen reisziekte: bijvoorbeeld een cinnarizine, cyclizine of meclozine bevattend preparaat. Deze middelen kunnen versuffend werken.
- Middel tegen diarree: bijvoorbeeld een loperamide bevattend preparaat. Dit mag niet langer dan twee dagen gebruikt worden en niet als er ook sprake is van koorts. Tevens niet gebruiken bij kinderen jonger dan acht jaar.
- Laxeermiddel: bijvoorbeeld een bisacodyl bevattend product.
- Neusdruppels of neusspray met xylometazoline. Xylometazoline houdt de verbinding tussen oor en neus open en vermindert zo de druk op het oor. Dit kan in combinatie met paracetamol verlichting bieden bij oorpijn. Xylometazoline neusdruppels of -spray kunnen ook gebruikt worden bij een verstopte neus. Voor kleine kinderen kan een neusspray met zoutoplossing worden meegenomen.

Verbanddoos

Ook op vakantie zit een ongeluk in een klein hoekje. Alphega apotheek raadt vakantiegangers aan zich voldoende voor te bereiden op kleine medische problemen. Een simpele pleister voor op de wond, een loopverband voor op de blaar; de verbanddoos is voor veel kleine problemen de ideale oplossing. In verschillende landen is het zelfs verplicht om een verbanddoos in de auto te hebben. Zorg dus dat deze altijd binnen handbereik is, zodat kleine ongelukken snel verholpen kunnen worden.

Een verbanddoos moet minimaal het volgende bevatten:

- 1 doosje wondpleisters
- 5 steriele gaasjes 5x5 centimeter
- 1 rolletje elastisch verbandwindsel 4 centimeter
- 1 rolletje hechtpleister
- ontsmettingsmiddel
- (splinter)pincet
- schaar
- handschoenen

Met medicijnen op reis

Wanneer je medicijnen moet meenemen naar jouw vakantiebestemming, dien je soms voor vertrek enkele zaken te regelen.

Medicijnen in de bagage

Het is belangrijk om medicijnen op de juiste temperatuur te bewaren, ook op vakantie! Wanneer ze te warm of te koud worden bewaard, kan de werkzaamheid afnemen. Sommige geneesmiddelen worden zelfs onbruikbaar. Leg geneesmiddelen nooit op de hoedenplank of in het handschoenenkastje van een auto. Daar kan de temperatuur te hoog oplopen. Neem geneesmiddelen tijdens een vliegreis mee in de handbagage en probeer medicijnen over verschillende tassen te verdelen. Zo voorkom je problemen wanneer er een tas zoekraakt.

Medicijnpaspoort

Gebruik je dagelijks medicijnen en gaan die ook mee op reis? Haal dan een geneesmiddelenpaspoort bij je Alphega apotheek. Wanneer je medische hulp nodig hebt, kunnen buitenlandse artsen en apothekers hierin lezen welke medicijnen je gebruikt.



Schengenverklaring

Voor geneesmiddelen die onder de Opiumwet vallen, gelden strenge regels. Dat is niet gek, want in het buitenland kunnen deze medicijnen voor verboden drugs worden aangezien. Onder de Opiumwet vallen slaap- en kalmeringsmiddelen, sterke pijnstillers, ADHD-middelen en medicinale cannabis. Vallen jouw geneesmiddelen onder de Opiumwet? Dan ben je verplicht een Schengenverklaring op zak te hebben. Wij raden je aan deze vier tot zes weken voor vertrek aan te vragen. Niet alleen moet je behandelend arts de verklaring ondertekenen; de Inspectie van de Gezondheidszorg dient deze ook te waarmerken.

Met de Schengenverklaring kun je voor maximaal dertig dagen geneesmiddelen meenemen in de landen die het Schengenverdrag ondertekend hebben. De Schengenlanden zijn: België, Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk, Griekenland, Hongarije, Italië, Letland, Liechtenstein, Litouwen, Luxemburg, Malta, Noorwegen, Oostenrijk, Polen, Portugal, Slovenië, Slowakije, Spanje, Tsjechië, IJsland, Zweden en Zwitserland.

Overige landen

Neem je opiaten mee naar landen die niet bij het Schengenverdrag aangesloten zijn, dan heb je toestemming nodig van de ambassade of het consulaat van het bestemmingsland. In een verklaring moet je behandelend arts zetten om welk geneesmiddel het gaat, wat de hoeveelheid is, voor wie het bedoeld is en over welke aandoening het gaat.

Wil je weten of jouw geneesmiddelen onder bovenstaande geneesmiddelgroepen vallen of heb je een Schengenverklaring nodig? Vraag ernaar bij jouw Alphega apotheek.



Veilig in de zon

Zonnebrand

Veel mensen gaan met vakantie naar de zon. Dat zonlicht schadelijke gevolgen voor onze gezondheid kan hebben, is bekend. De meeste vakantiegangers nemen dan ook een anti-zonnebrandmiddel mee en smeren zich hiermee in als ze naar het strand gaan. Waar velen niet bij stilstaan, is dat bescherming ook nodig is als je niet aan het zonnebaden bent. Het komt vaak voor dat mensen tijdens een wandeling of een fietstocht verbranden. Logisch, want ook dan schijnt de zon.

De functie van een anti-zonnebrandmiddel is de schadelijke UV-stralen van de huid te weren. Voor een goede bescherming dien je je om de twee uur in te smeren.

Zonnebrand tips:

- Laat je huid voorzichtig aan de zon wennen.
- Een van nature lichtgetinte huid verbrandt sneller dan een wat meer donkergetinte huid.
- Ga tussen 11.00 uur en 15.00 uur liever niet in de zon zitten.
- Gebruik een goede waterbestendige anti-zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
- Zet baby's en kleine kinderen een zonnehoedje op en houd ze bij voorkeur in de schaduw.
- Een parasol houdt schadelijke UV-stralen niet volledig tegen. Ook onder een parasol kun je dus verbranden.
- Vergeet tijdens de vakantie niet je lippen in te smeren met een stift die een beschermingsfactor bevat. Dit kan een koortslip en blaren voorkomen.

Kinderen

Let goed op als kinderen in de zon zijn. De hoornlaag van de huid, die beschermt tegen UV-straling en uitdroging, is tot het vierde levensjaar nog niet volledig ontwikkeld. Bovendien vormen kleine kinderen bijna geen melanine waardoor er te weinig pigment ontstaat om voldoende bescherming te geven. Hierdoor zijn kinderen extra gevoelig voor de schadelijke invloeden van de zon.



Smeer kinderen dus goed in met een sunblock en laat ze niet de hele dag in de zon spelen.

Medicijngebruik in de zon

Het is verstandig om in de bijsluiter van jouw medicijnen te lezen of je veilig de zon in kunt als je geneesmiddelen gebruikt. Een aantal geneesmiddelen kan in combinatie met zonlicht een chemische reactie geven die lijkt op een heftige verbranding. De verbranding beperkt zich dan tot de delen van de huid die aan de zon zijn blootgesteld.

Er bestaat ook een aantal geneesmiddelen dat in combinatie met zonlicht een allergische reactie geeft, die lijkt op eczeem. De kans daarop is veel kleiner dan de chemische reactie, maar hierbij kan de uitslag ook voorkomen op delen van de huid die niet aan het zonlicht zijn blootgesteld.

Infectieziekten

In veel gevallen is het bij een verre reis van groot belang dat je je laat inenten. Er zijn verschillende ziekten waarvoor een vaccinatie beschikbaar is. Jouw Alphega apotheek weet in welke landen bepaalde infectieziekten heersen.

Wil je weten of je gevaccineerd dient te worden?
Vraag dit na bij je Alphega apotheek.



Malaria

Malaria is een van de meest bedreigende infectieziekten in (sub)tropische landen. Jaarlijks sterven miljoenen mensen aan de gevolgen van malaria. Malaria is een infectieziekte die wordt overgedragen door met malaria besmette muggen (muskieten). Acht tot tien dagen na een steek van de malariamug, kunnen de eerste verschijnselen optreden. Een malaria-aanval die niet tijdig wordt behandeld, kan een dodelijke afloop hebben.

Malariatabletten

Om een malaria-infectie te voorkomen, kun je malariatabletten slikken. Er zijn verschillende soorten malariatabletten. In Nederland geeft het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesering (LCR) advies over welke malariatabletten in een bepaald land of gebied geslikt moeten worden. Dit hangt af van de verblijfsduur en de weerstand van de in dat gebied voorkomende parasiet. Dit advies wordt door iedere apotheek, GGD, en (huis) arts gehanteerd. Jouw Alphega apotheek kan je hier meer over vertellen.

Voorkom muggenbeten

Malaria-tabletten geven bij juist gebruik een goede, maar geen volledige bescherming. Het is daarom van belang om muggenbeten te voorkomen. Dat kan met behulp van de volgende maatregelen:

- Gebruik een muggenwerend middel dat 30-50 procent diethyltoluamide (DEET) bevat.
- Draag na zonsondergang bedekkende kleding: lange broek, lange mouwen, sokken en dichte schoenen.
- Zorg voor een mugvrije slaapkamer. Sluit daarom na zonsondergang ramen en deuren. Een goede airconditioning inactieveert muskieten. Is er geen airconditioning aanwezig, slaap dan onder een muskietennet (klamboe). Zorg ervoor dat er geen muggen binnen het net zitten.
- Voor Afrika, Zuid- en Oost-Azië en tropisch Zuid-Amerika wordt een geïmpregneerde klamboe geadviseerd.

Hepatitis A

Hepatitis A is een ontsteking aan de lever die veroorzaakt wordt door een virus. De oorzaak is meestal besmet voedsel of drinkwater. Hepatitis A komt voor in landen waar de hygiënische omstandigheden slecht zijn en sanitaire voorzieningen te wensen over laten. Het is een virus dat wordt overgedragen via besmette handen, voorwerpen, voedsel en drinkwater.

Bescherming wordt bij bezoek aan (sub)tropische landen en een aantal Oost-Europese landen aanbevolen. Na één vaccinatie is men één jaar beschermd. Een volledige vaccinatie (twee maal hepatitis A) biedt minimaal 25 jaar bescherming.

Hepatitis B

Hepatitis B is een infectie aan de lever door het hepatitis B virus. In ernstige gevallen kan later levercirrose en leverkanker ontstaan. Hepatitis B wordt overgedragen via besmet bloed, bloedproducten en lichaamsvochten (sperma en vaginaal vocht).

Het is belangrijk om hygiënische maatregelen te treffen en bij seksueel contact voorzorgsmaatregelen te nemen. Een volledige vaccinatie (drie maal hepatitis B) biedt in principe levenslange bescherming.

Buiktyfus

Buiktyfus is een darmziekte die besmettelijk is. De ziekte wordt veroorzaakt door een bacterie die zich bevindt in de urine, ontlasting en het bloed. Besmetting kan plaats vinden door contact met bijvoorbeeld vieze toiletten of het eten en drinken van besmet voedsel.

Een vaccinatie biedt voor drie jaar bescherming. Een orale vaccinatie (capsules) beschermt je één jaar.

Gele koorts

Gele koorts is een virale infectieziekte die wordt verspreid door bepaalde tropische muggen. De ziekte kan zonder klachten verlopen maar ook verschijnselen als koorts, hoofdpijn, rugpijn, misselijkheid, braken, vermoeidheid, geelzucht en stoornissen in de nierfunctie komen voor. In sommige gevallen kan gele koorts een dodelijke afloop hebben.

Een vaccinatie beschermt je minstens tien jaar vanaf tien dagen na toediening. Sommige landen stellen deze vaccinatie verplicht. Je dient dan een internationaal bewijs van inenting te kunnen overhandigen.

DTP (difterie-tetanus-polio)

Difterie, tetanus en polio zijn ziekten die op verschillende manieren overdraagbaar zijn. Difterie wordt meestal overgebracht via de lucht door hoesten of niezen. Een tetanus-infectie wordt overgedragen via open wonden (of wondjes). Een directe besmetting met polio vindt plaats via de ontlasting naar de mond maar ook indirect via druppeltjes in de lucht door bijvoorbeeld hoesten of niezen.

Een volledige vaccinatie (drie maal DTP) geeft 10 jaar bescherming. Is de laatste vaccinatie van DTP langer dan 10 jaar geleden? Dan moet je opnieuw worden gevaccineerd.

De ziekte van Lyme

Deze ziekte wordt overgedragen via besmette teken en komt vrijwel overal ter wereld voor. De infectie veroorzaakt een rode ringvormige huiduitslag en een griepiger gevoel. In een later stadium veroorzaakt het aandoeningen aan het zenuwstelsel of de gewrichten. De kans op een tekenbeet kun je verkleinen door bedekkende kleding te dragen en een insectenwerend middel op de onbedekte, kwetsbare huid te smeren.

Als een teek binnen 24 uur op de juiste wijze van de huid wordt verwijderd, is de kans op een infectie klein. Gebruik hiervoor een speciale tekentang. Deze is verkrijgbaar bij je Alpega apotheek.

Knokkelkoorts

Knokkelkoorts is een virusinfectie die vroeger sporadisch voorkwam, maar die zich nu in snel tempo verspreidt. Het virus wordt overgedragen door muggen. In de meeste gevallen is knokkelkoorts niet ernstig en gaat na een dag of zeven vanzelf over. Bij een tweede infectie kunnen de verschijnselen ernstiger van aard zijn.

Vermijd plaatsjes met stilstaand water. Doordat de muggen overdag steken, moet je jezelf goed beschermen. Draag bedekkende kleding en smeer je in met DEET.

Rabiës (hondsdolheid)

Hondsdolheid is een dodelijke virusinfectie van het centrale zenuwstelsel. Het virus wordt verspreid via het speeksel van besmette zoogdieren (honden, katten, apen en vleermuizen). Besmette dieren zijn niet te herkennen.

Voorkom dat dieren je krabben, likken en bijten in gebieden waar hondsdolheid voorkomt. Raak ook nooit zieke of dode dieren aan. Ga bij een beet, krab of lik van

een mogelijk besmet dier direct naar een arts voor een antiserum. Ontsmet een eventuele wond met betadine of 70% alcohol. Er is een vaccin tegen hondsdolheid beschikbaar voor mensen met een verhoogd risico.

Reizigersdiarree

Reizigersdiarree is de meest voorkomende infectieziekte bij reizigers. Het wordt veroorzaakt door besmet voedsel en drinkwater. Het is een plotseling opkomende diarree die vaak zo'n twee tot vier dagen duurt. Naast het ongemak is het grootste gezondheidsrisico de kans op uitdroging. Dit wordt nog versterkt doordat je vanwege het warme weer vaak meer transpireert. Het is van het grootste belang om veel te drinken.

Een ORS-preparaat helpt tegen uitdroging bij diarree. ORS staat voor Oral Rehydration Solution. Orale rehydratievloeistoffen zijn oplossingen van suikers en mineralen in water. Ze worden gebruikt ter aanvulling van het vochtverlies. Vooral bij kinderen en ouderen is dit erg belangrijk. Deze vloeistoffen stoppen de diarree niet, maar voorkomen wel uitdroging en geven de darmen de gelegenheid weer tot rust te komen.

Geneesmiddelen om diarree te stoppen worden eigenlijk afgeraden. Deze middelen versnellen de genezing niet. Alleen in noodgevallen kun je loperamide nemen, waardoor de ontlasting minder vaak komt. Dit mag hooguit twee dagen gebruikt worden. Gebruik het niet als er ook sprake is van koorts, bloed bij de ontlasting of bij kinderen onder de acht jaar.

Infectieziekten tips:

Veel ziekteverwekkers komen via besmet voedsel of (drink)water het lichaam binnen. Door je te houden aan onderstaande gedragsregels, kun je veel ellende voorkomen:

- Eet alleen fruit dat je zelf schilt. Was dit niet met leidingwater.
- Kook leidingwater altijd eerst goed door: ook wanneer je er ijsblokjes van wilt maken, groente in wilt wassen of je tanden mee wilt poetsen.

- Kies als je twijfelt altijd voor een bekend merk mineraalwater of frisdrank. Let er op dat het flesje in jouw aanwezigheid wordt opengemaakt. Let ook op met ijs in drankjes. Vergruisd ijs is over het algemeen minder betrouwbaar dan ijsblokjes.
- Het eten in openbare gelegenheden is beslist niet altijd te vertrouwen. Let vooral op met rauwe of koude schelp- en schaaldieren, rauwe vis of vlees, producten van ei, room, mayonaise, ongekookte groenten en toetjes.
- Consumptie-ijs kan verdacht zijn. Koop het nooit bij een straatventer.
- Restaurants en eethuisjes etaleren hun etenswaar vaak op straat. Daar staat het bloot aan besmetting door vliegen en verontreiniging. Als een restaurant niet vrij is van vliegen, kun je erop rekenen dat er in de keuken nog meer vliegen te vinden zijn.
- Let op met zwemmen en pootjebaden in (stilstaand) oppervlaktewater. Daarin kunnen bacteriën en andere organismen voorkomen die je gezondheid ernstig kunnen bedreigen.
- Verwondingen (ook kleine schaafwondjes) kunnen in de tropen gemakkelijk leiden tot ernstige infectieziekten. In een warm en vochtig klimaat kunnen wondjes bovendien snel gaan ontsteken. Let er dus op dat je wondjes goed schoonmaakt, ontsmet en afdekt.
- Vooral in het voorseizoen kunnen waterleidingen langere tijd niet zijn gebruikt. Om de kans op een besmetting met de legionellabacterie te minimaliseren, dient daarom altijd vóór gebruik de hete kraan te worden opengezet. Laat deze vervolgens vijf minuten doorstromen.
- Geslachtsziekten (en aids) komen frequent voor. Gebruik daarom bij seksuele contacten altijd een condoom. Houd er rekening mee dat condooms niet overal verkrijgbaar zijn en neem ze zelf mee!

Reisziekte

Reisziekte is de misselijkheid en het draaiërende gevoel dat ontstaat tijdens het reizen per auto, boot, vliegtuig, etc. Het ontstaat door bewegingen of schommelingen. Doordat deze bewegingen het evenwichtscentrum in de hersenen prikkelen, ontstaan misselijkheid en de aandrang tot braken. Deze klachten verdwijnen zodra de beweging van het vervoermiddel stopt. Kinderen hebben vaker last van reisziekte dan volwassenen, doordat hun evenwichtsorgaan nog onvoldoende ontwikkeld is.

Een middel tegen reisziekte wordt pas aangeraden wanneer de gedragsregels onvoldoende werken. Een middel wat cinnarizine of meclizine bevat, is effectief tegen reisziekte. Deze middelen kunnen alleen wel het reactievermogen beïnvloeden. Houdt hier dus rekening mee wanneer je een voertuig moet besturen.

Reisziekte tips:

- Gebruik een half uur voor vertrek een lichte maaltijd zonder coffeïne, alcohol of koolzuurhoudende dranken.
- Zorg voor voldoende frisse lucht in het vervoermiddel.
- Probeer voorin te gaan zitten en kijk recht naar voren.
- Op een boot is de beste plek midden op de boot, waar de minste schommelingen zijn.
- Doe geen intensieve dingen zoals lezen, computeren, etc.
- Eet bij misselijkheid tijdens de reis een koekje of een stukje droog brood.

Er wordt vaak gedacht dat een strook onder de auto helpt tegen reisziekte. Dit is niet juist. Deze strook is bedoeld om statische elektriciteit tegen te gaan en is niet van invloed op het ontstaan of tegengaan van reisziekte.



Gezondheid in meer talen

In het buitenland is het niet altijd gemakkelijk om aan zorgverleners duidelijk te maken waar je last van hebt. Hieronder vind je een lijstje met veelvoorkomende termen in diverse talen.

Nederlands	Engels	Duits	Frans	Spaans	Italiaans
Apotheek	Pharmacy	Der Apotheke	Le pharmacie	La farmacia	Farmacia
Blaren	Blisters	Blasen	Ampoule	Ampollas	Vescica
Braken	Vomit	Übergeben	Vomir	Vomitar	Vomitare
Buikpijn	Bellyache	Bauchschmerzen	Mal de ventre	Dolor de vientre	Mal di pancia
Duizelig	Dizzy	Schwindlig	Pris de vertige	Mareado	Vertiginoso
Diarree	Diarrhea	Durchfall	Diarrhée	Diarrea	Diarrea
Hoofdpijn	Headache	Kopfschmerzen	Mal de tête	Dolor de cabeza	Mal di testa
Huiduitslag	Rash	Hautausschlag	Exanthème	Erupción	Eruzione
Insectenbeet	Insect bite	Insektenstich	Piqûre	Picadura	Puntura di insetto
Keelpijn	Sore throat	Halsschmerzen	Mal de gorge	Dolor de garganta	Mal di gola
Kiespijn	Toothache	Zahnschmerzen	Mal de dent	Dolor de muelas	Mal di denti
Koorts	Fever	Fieber	Fièvre	Fiebre	Febbre
Neusdruppels	Nasal drops	Nasentropfen	Gouttes pour le nez	Gotas nasales	Cocce per il naso
Oordruppels	Ear drops	Ohrentropfen	Gouttes pour les oreilles	Gotas para los oídos	Cocce per l'orecchio
Oorpijn	Earache	Ohrenschmerz	Mal aux oreilles	Dolor de oídos	Mal d'orecchio
Pijnstiller	Painkiller	Schmerzmittel	Lénitif	Calmantes	Anestitico Pillen
Rugpijn	Backache	Rückenschmerz	Mal de dos	Dolor de espalda	Mal di schiena
Slaapmiddel	Sedative	Schlafmittel	Somnifère	Somnifero	Sedativo
Verstopping	Constipation	Verstopfung	Constipation	Constipado	Intasato
Voedselvergiftiging	Food poisoning	Lebensmittelvergiftung	Intoxication alimentaire	Intoxicación alimenticia	Intossicazione da cibo
Zonnesteek	Sunstroke	Sonnenstich	Insolation	Insolación	Colpo di sole

Algemene tips

Tenslotte nog een aantal algemene tips.

- Neem je dagelijkse geneesmiddelen mee op vakantie. Vraag je arts eventueel om een extra recept. Vergeet hierbij ook de anticonceptiepil niet.
- Indien gewenst, kun je tijdens de vakantie jouw menstruatie uitstellen. Dit kan soms bereikt worden met het doorslikken van de eigen anticonceptiepil. Vraag jouw Alphega apotheek of huisarts om advies.
- Als je onverhoopt tijdens je vakantie gegevens nodig hebt over je medicijnen, dan kun je jouw apotheek altijd bellen voor deze informatie of gebruik maken van het klantportaal. Vraag hiernaar bij jouw Alphega apotheek.
- Bewaar geneesmiddelen altijd in je handbagage en verspreid ze over verschillende tassen. Je hebt ze dan altijd bij de hand en het voorkomt problemen als er een tas of koffer zoekraakt.
- Leg geneesmiddelen nooit op de hoedenplank of in het handschoenenkastje van de auto. Daar worden ze veel te warm. Let vooral op bij zetpillen en vloeistoffen. Deze bederven snel en moeten dus koel worden bewaard. Een eenmaal gesmolten en weer gestolde zetpil is onbruikbaar.
- Stel je bij aankomst op de hoogte van de dichtstbijzijnde medische hulp waar je in geval van nood terecht kunt.



Boodschappenlijstje

Tijdens de reis

- middel tegen reisziekte

Tegen oorpijn en neusverkoudheid

- xylometazoline neusdruppels of neusspray
- Voor kleine kinderen: zoutoplossing neusdruppels of neusspray.

Bij pijn en koorts

- paracetamol tabletten 500mg
- voor kinderen: paracetamol zetabletten 120mg/240mg
- koortsthermometer

Bij diarree

- loperamide
- ORS-preparaat

Bij verstopping

- bisacodyl

Bij insectenbeten

- insectenwerend middel
- jeukstillend middel
- tekentang
- pompje om het gif uit te zuigen

In de zon

- anti-zonnebrandmiddel
- after sun
- beschermende lipstick met UV-filter

Verbanddoos

- wondpleisters
- steriele gaasjes
- verbandwindsel
- verbandwatten
- hechtpleisters
- ontsmettingsmiddel
- (splinter)pincet
- verbandschaar
- snelverband
- driekante doek
- blarenpleisters
- ideaalwindsel
- handschoenen

Voor jouw dagelijkse geneesmiddelen

- een extra recept op stofnaam
- medicijnpaspoort
- eventueel schengenverklaring
- vaccinatieboekje
- isolerend medicijntasje

Diversen

- condooms
-
-
-
-

Meer weten?

Deze folder is onderdeel van een serie informatie-folders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wil je meer weten over dit onderwerp, jouw gezondheid of de geneesmiddelen die je gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij zijn je graag van dienst.

Ook voor geneesmiddelen die je zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die je al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan jouw apotheek.

2014c

Jouw gezondheid is onze zorg