



### Advies op maat door de apotheek

Gaat u op reis naar het buitenland? Vraag in de apotheek naar de specifieke adviezen per land. Ook voor landen binnen Europa gelden adviezen. We houden rekening met onder andere inentingen in het verleden, medicatie, ziektebeelden, allergieën en de duur van de reis.

### Medicatie in de handbagage

In een vliegtuigruim kan het vriezen. Sommige medicijnen, zoals ampullen met injectievloeistof, moeten daarom altijd in uw handbagage en niet in het ruim.

### Medicatiepaspoort

Een medicijnpaspoort is makkelijk als u in het buitenland een arts of een apotheker nodig heeft. Als u medicijnen gebruikt die onder de Opiumwet vallen, zoals sterke pijnstillers, of als u injectiespuiten en injectienaalden meeneemt, heeft u voor de douane een verklaring van uw arts nodig met informatie over uw aandoening en uw medicijngebruik.



Er zijn 2 soorten verklaringen, t.w. een Schengenverklaring, of een (Engelstalige) medische verklaring. Welke verklaring u nodig heeft, hangt af van het land waar u naartoe gaat. Let op: het aanvragen van een verklaring kan 4 weken duren. Meer informatie kunt u vinden op [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl).

### Reisapotheek

Het is handig om tijdens uw vakantie een reisapotheek bij de hand te hebben. Ons advies voor de inhoud:

#### Standaard:

- Paracetamol-tabletten (geen zetpillen, want deze kunnen smelten)
- Loperamide tegen hinderlijke diarree
- ORS om uitdroging te voorkomen bij diarree
- Povidonjood-oplossing om kleine wondjes te ontsmetten
- Een middel met 30 à 50% DEET (diëthyltoluamide) om insecten, bijvoorbeeld malariamuggen, te weren
- Een middel tegen de jeuk van insectenbeten (levomenthol en/of lidocaïne)
- Zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor
- Een standaard verbandset.



#### Afhankelijk van persoon, reis en reisdoel:

- Anticonceptiepil
- Condooms (ook als u de pil gebruikt; die werkt onvoldoende als u waterige diarree heeft)
- Een middel tegen reisziekte
- Een middel tegen verstopping
- Een middel tegen huid- en voetschimmel
- Neusdruppels voor een verstopte neus
- Een middel om water te ontsmetten (natriumhypochloriet)
- Contactlensbenodigdheden en/of een reservebril
- Tekenpincet
- Koortsthermometer.

### Trombose

Wie lang stilzit in een vliegtuig of bus heeft een vergrote kans op trombose. De bloedsomloop in de benen wordt door het lange zitten verstoord, waardoor bloedpropjes kunnen ontstaan die een bloedvat kunnen afsluiten.

# Op reis

## Aandacht voor kwaliteit



Enkele tips om trombose te voorkomen:

- Blijf niet de hele tijd zitten, maar wandel regelmatig door het gangpad.
- Als dit niet kan, beweeg dan uw benen door uw tenen naar u toe te trekken en weer van u af te duwen of met uw voeten rondjes te draaien in het enkelgewricht.
- Drink onderweg veel water en geen alcohol.
- Draag geen strakke kleren.

### Meer weten?

Heeft u nog vragen over de reisapotheek, het reisadvies of het medicijn-paspoort?

Vraag het ons gerust of raadpleeg betrouwbare websites.



### Betrouwbare Internetsites

[www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl): de website van Apotheek Flevowijk. U vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

[www.mijngezondheid.net](http://www.mijngezondheid.net): op deze website kunt u inloggen en uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

[www.kijksluiter.nl](http://www.kijksluiter.nl): Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken.

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl): met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving, onderhouden door de landelijk apothekers organisatie.

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl): hier vindt u meer informatie over ziektebeelden, samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

[www.farmatec.nl](http://www.farmatec.nl): informatie over de Schengenverklaring die u nodig heeft indien u medicijnen, die vallen onder de Opiumwet, of slaapmedicatie meeneemt naar het buitenland.

[www.lcr.nl](http://www.lcr.nl): informatie over ziekten op reis en adviezen per land.

[www.lareb.nl](http://www.lareb.nl): de website van de landelijke registratie bijwerkingen.

[www.betrouwbarebron.nl](http://www.betrouwbarebron.nl): hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

[www.nationalebijsluitertelefoon.nl](http://www.nationalebijsluitertelefoon.nl): informatie over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar ook geschikt voor laaggeletterden.

[www.bijsluiterwoordenboek.nl](http://www.bijsluiterwoordenboek.nl): een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.

**Apotheek Flevowijk**  
Lelystraat 80, 8265 BE  
Kampen  
T. 038-3371400  
F. 038-3371414  
E [info@flevowijk.nl](mailto:info@flevowijk.nl)

Website: [www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl)  
Twitter: [@FlevowijkApo](https://twitter.com/FlevowijkApo)  
Facebook: [www.facebook.com/FlevowijkApo](https://www.facebook.com/FlevowijkApo)  
Afspraak plannen via internet: [Flevowijkapo.youcanbook.me](http://Flevowijkapo.youcanbook.me)