

# REISAPOTHEEK CHECKLIST

Ziek worden op reis is nog erger dan thuis. Bij gezondheidsproblemen op reis krijgt u bovendien te maken met een vreemde taal, een onbekende arts of apotheker en onbekende geneesmiddelen.

Voorzie u daarom voor het vertrek van een goede reisapothek bij uw apotheker. Wij helpen u graag bij de juiste samenstelling.

U krijgt van ons ook een handig koffertje om uw reisapothek veilig mee te nemen!

Wat moet er in een goede reisapothek zitten ?

- Uw normale medicatie voor dagelijks gebruik. Voorzie een veilige marge in geval van verlies of verlengd verblijf.
- Voor een exotische bestemming : raadpleeg tijdig ( 2 maanden vooraf) uw arts of apotheker in verband met (verplichte) vaccinaties en malaria bescherming. Meer info vindt u op [www.itg.be](http://www.itg.be) , de website van het Tropisch Instituut of via [www.gezondheidspas.be](http://www.gezondheidspas.be) .

Wij helpen u graag met gepersonaliseerde info.

- Gebruik deze checklist : we kunnen uw reisapothek verder aanpassen aan uw bestemming, de samenstelling van uw gezin en de soort vakantie.
- Kies waar mogelijk voor instant of smelttabletten , die u zonder water kan innemen en voor kleine en onbreekbare verpakkingen.
- Als u met het vliegtuig reist, hou er dan rekening mee dat in uw handbagage enkel vloeistoffen met max. 100 ml inhoud toegelaten zijn. Deze regel geldt ook voor gels, sprays, tandpasta enz. Bovendien moeten ze verpakt worden in een doorzichtig plastic zakje met een inhoud van max. 1 liter (1 per passagier).

Hopelijk heeft u uw reisapothek zo weinig mogelijk nodig en kan u hem opnieuw gebruiken bij een volgende vakantie. Prettige reis !

**Apotheek Gyselen**

**Advies voor uw Gezondheid**

**Ook op reis !**

# REISAPOTHEEK CHECKLIST

- Pijn – Koorts
  - Diarree
    - Stopmiddel
    - Preventie
    - Uitdroging
    - Ontsmetting
    - Krampen
  - Overgeven
  - Maagzuur
  - Constipatie
  - Reisziekte
  - Allergie
  - Insekten
    - Preventie
    - Behandeling
  - Wondverzorging
    - Ontsmetting
    - Pleister
    - Brandwonden
  - Zware benen
  - Voeten
  - Zon
    - Vitamines
    - Bescherming
    - Aftersun
  - ...
- Dafalgan Odis
  - Imodium Instant
  - Enterol – Erceflora
  - ORS zakjes ( baby's !)
  - Ercefuryl
  - Buscopan
  - Motilium Instant
  - Rennie - Docraniti
  - Dulcolax - Dulcofiber
  - Touristil
  - Cetirizine - Allergodil
  - Muggenmelk
  - Afterbite - Euceta
  - Cedium spray
  - Hansaplast
  - Flamigel
  - Antistax
  - Daktarin spray
  - Selenium intense
  - Vichy - Roc
  - Vichy - Roc