



Geneesmiddelen voor de
reis- en huisapotheek

Uvo
APOTHEEK

Voor het gemak en de veiligheid is het verstandig om uw medicijnen niet overal rond te laten slingeren, maar ze bijeen te houden in een eigen "apotheek". Bijvoorbeeld thuis in een kastje in de slaapkamer. Op reis kunt u er een speciaal etui of trommeltje voor gebruiken. In deze folder willen wij u adviseren welke middelen er in een reis- en huisapotheek thuishoren. Wij gebruiken in deze folder geen merknamen, maar de naam van de werkzame stof. Alle middelen noemen zou deze lijst erg lang maken. Bovendien komen er steeds nieuwe middelen bij. Veel middelen bevatten dezelfde werkzame stof. In uw apotheek kan men u vertellen welke merknamen bij de werkzame stof horen. Schrijft u de naam van de werkzame stof op als u dat handig vindt of neem deze folder mee. Bewaar de folder thuis op een plaats waar u hem gemakkelijk terug kunt vinden, bijvoorbeeld in het medicijnkastje. Bij de geneesmiddelen die genoemd worden staat geen dosering of gebruiksaanwijzing. Deze informatie vindt u op de bijsluiter die in of bij de verpakking zit.

Geneesmiddelen voor op reis

Tot de reisapotheek behoren in elk geval de geneesmiddelen die uw arts u voorschrijft. Ga op tijd naar uw huisarts voor een recept, zodat u genoeg geneesmiddelen heeft om de vakantie door te komen. Sommige sterke pijnstillers vallen onder de Opiumwet. Als u deze middelen mee over de grens neemt bent u in principe wettelijk strafbaar wegens smokkel van verdovende middelen. Zorg in zo'n geval altijd dat u een verklaring van uw arts of apotheker voor de douane bij u hebt waarop uw geneesmiddelen zijn ingevuld. Ook als u injectiespuiten en naalden meeneemt over de grens kan zo'n verklaring handig zijn. In uw apotheek is een reisdocument verkrijgbaar

Ook kunt u in de apotheek navragen of uw geneesmiddelen verkrijgbaar zijn in het land waar u naar toe gaat. Het is niet altijd mogelijk om hier achter te komen, maar vaak lukt het wel. Meestal zijn ze onder een andere naam in het buitenland verkrijgbaar en soms in een andere sterkte. Vraag in dat geval om een recept waar de naam van de werkzame stof op staat.

Gaat u een verre reis maken, ga dan even langs bij uw arts, apotheker of GG&GD. Zij kunnen u vertellen of u vaccins

nodig hebt, en of het noodzakelijk is om tabletten te slikken die malaria voorkomen. Verder is het verstandig iets mee te nemen voor klachten waar u op vakantie last van kunt krijgen.

We noemen hier een aantal klachten en de geneesmiddelen die u hierbij kunt gebruiken. Lees altijd de gebruiksaanwijzing vóór u een geneesmiddel gebruikt.

Pijn en koorts:

paracetamoltabletten. Voor kinderen zijn er tabletten en zetpillen.

Darmverstopping:

bisacodyl in de vorm van tabletten, dragees of zetpillen.

Diarree:

(zie ook Reizigers-diarree)

Orale rehydratievloeistof (-- ORS) voor volwassenen en kinderen, loperamide in de vorm van capsules of tabletten voor volwassenen en kinderen vanaf acht jaar

Jeuk door insectenbeten of aanraking met brandnetel of kwal:

lidocaïnegel of mentholstrooipoeder

Ontsmetting van wondjes en schrammen:

povidonjoodoplossing (prijkt niet).

Lucht-, zee- en wagenziekte:

meclozinetabletten, cyclizinetabletten of cinnarizinetabletten.

Reizigersdiarree

Een veel voorkomend ongemak op vakantie is reizigersdiarree. Dit is een darminfectie. Het is meestal te voorkomen door goed te letten op wat u eet in plaatsen waar de hygiëne minder goed is. Daarvoor willen we wat tips geven. Twijfelt u aan de kwaliteit van het drinkwater, drink dan mineraalwater, verpakt vruchtensap, vers gekookt water of thee en vermijd het gebruik van ijsblokjes. Helaas kunt u aan de kleur of de smaak meestal niet merken of het drinkwater besmet is of niet. Vraag het aan mensen die de plaatselijke situatie kennen.

Eet geen schepijs dat in een karretje lang de weg wordt verkocht. Vermijd verder het gebruik van ongekookt, rauw voedsel (zoals schelpdieren), ongeschild of rauw fruit, salades en niet goed doorbakken vlees. Wanneer u zelf kookt, denk dan aan de hygiëne: was de vaat af in heet sop en gebruik

schone droogdoeken. Was uw handen vaak en goed. Bewaar restjes alleen als u ze in een koelkast kunt bewaren.

Een groot gevaar bij ernstige diarree, vooral bij kinderen, is uitdroging. Daarom is het zo belangrijk om bij diarree te drinken, bijvoorbeeld slappe thee, rijstwater (-- water waarin rijst gekookt is), bouillon of orale rehydratievloeistof (= ORS). Dit laatste is een mengsel van zouten en suiker dat u moet oplossen in gekookt en afgekoeld water Om minder last te hebben van de klachten kunt u loperamidecapsules gebruiken. De diarree wordt dan meestal binnen 6 uur minder

Loperamide is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf acht jaar Het mag niet worden gebruikt als er bloed in de ontlasting zit of bij koorts. Gebruikt u loperamide alleen zolang u waterdunne diarree heeft, anders loopt u kans op een ernstige verstopping. U mag loperamide nooit langer dan twee dagen achtereen gebruiken.

Als u niets gebruikt is de diarree meestal binnen enkele dagen over Zo niet, dan moet u een arts om raad vragen. Als kinderen jonger dan 1 jaar langer dan 1 dag diarree hebben moet u een arts raadplegen. Als ze tegelijkertijd braken kunt u het beste binnen 1 dag een arts raadplegen.

Geneesmiddelen voor thuis

Tot de huisapotheek behoren allereerst de geneesmiddelen die uw arts u voorschrijft. Daarnaast is het verstandig iets in huis te hebben voor klachten waar u regelmatig last van heeft.

In ieder geval is het nuttig iets onder handbereik te hebben voor veel voorkomende klachten zoals hoofd- en kiespijn of kleine verwondingen. Dan hoeft u 's avonds laat of 's nachts niet naar uw huisarts of apotheek.

We noemen hier een aantal klachten en de geneesmiddelen die u daarbij kunt gebruiken. Lees altijd de gebruiksaanwijzing vóór u een geneesmiddel gebruikt.

Pijn en koorts:

paracetamoltabletten. Voor kinderen zijn er tabletten en zepillen.

Hoest:

- om de hoestprikkel te dempen: dextromethorfan in de vorm van dragees, capsules of stroop
- om de keel te verzachten: tijmstroop, heemstwortelstroop of tijm/heemstwortelstroop.

Diarree:

orale rehydratievloeistof (= ORS) voor volwassenen en kinderen, loperamide in de vorm van capsules of tabletten voor volwassenen en kinderen vanaf acht jaar

Jeuk door insectenbeten of aanraking met brandnetel of kwal:

lidocaïnegel of mentholstrooipoeder

Verstopte neus:

voor volwassenen en kinderen vanaf 2 jaar fysiologisch zoutoplossing of xylometazoline in de vorm van neusdruppels of neusspray.

Bij kinderen jonger dan 2 jaar fysiologisch zoutoplossing in de vorm van neusdruppels of neusspray.

Ontsmetting van wondjes en schrammen:

povidonjoodoplossing (prikt niet).

Brandend maagzuur of oprispingen:

kauwtabletten of drank met algeldraat en magnesiumhydroxide

Verbandmiddelen

Verbandmiddelen kunt u los kopen, maar zijn ook te koop in speciale verbanddozen. Zo zijn er verbanddozen in diverse soorten, maten en prijzen voor thuis, voor op reis of voor in de auto. Let op als u met de auto op vakantie gaat. In een aantal landen bent u wettelijk verplicht een verbanddoos in uw auto te hebben. Informeer zo nodig bij de ANWB.

Handige verbandmiddelen voor in een verbanddoos zijn:

- Gaasjes. Een doosje met steriele gaasjes.
Als gaaskussentjes op een wond te gebruiken, met hechtpleister vastmaken, Eventueel zalfgaasjes met povidonjood.
- Fixatiewindsel (= hydrofiel windsel). Van 4 of 6 cm breed.
Fixatiewindsel wordt gebruikt om een steriel gaasje bij een wond op zijn plaats te houden. Het windsel kan met hechtpleister worden vastgemaakt.
- Ideaal windsel. Twee elastische windsels van 8 cm

breed. Voor verstuipte enkel of pols, met verbandklemmetjes vastmaken. Pas op dat u het windsel niet zo strak aanbrengt dat de tenen of vingers gaan tintelen

- Wondpleister al dan niet waterafstotend, voor kleine verwondingen.
- Hechtpleister, gewoon of scheurbaar

Hulpmiddelen

Handig in elke "apotheek", op reis of thuis zijn:

- Koortsthermometer
- Verbandschaar Voor op vakantie is een eenvoudig schaarje meestal voldoende.
- Splinterpincet.
- Inneembekertjes met maatverdeling in ml. (= cm³).
- Veiligheidsspelden, klein en groot.
- Verbandklemmetjes.

Belangrijk om te weten

- Ga naar uw arts als:
 - de kwaal erger wordt
 - de kwaal na een week nog niet over is
 - u last heeft van hevige pijn of van ongebruikelijke ziekteverschijnselen
 - uw kind langer dan 1 dag diarree heeft.
- Bewaar de geneesmiddelen in uw reis- en huisapotheek volgens de aanwijzing die op de geneesmiddelinformatie staat.
- Zorg ervoor dat kinderen niet bij de geneesmiddelen kunnen.
- Houd regelmatig opruiming in uw reis- en huisapotheek. Stop geneesmiddelen niet zo maar in de vuilnisbak. Ze kunnen dan in handen van kinderen terecht komen. Spoel ze ook niet door de WC. Breng oude geneesmiddelen terug naar uw apotheek of naar de chemokar
- Sommige geneesmiddelen zijn een beperkte tijd te gebruiken. Dit geldt vooral voor vloeistoffen, zoals dranken, oog-, oor- of neusdruppels. Maar ook andere geneesmiddelen zoals crèmes, zalven en capsules kunnen in werkzaamheid achteruitgaan. Op de verpakking staat meestal tot welke datum u een geneesmiddel kunt gebruiken. Als u niet zeker weet hoe lang u een geneesmiddel kunt gebruiken, kunt u dat vragen in uw apotheek.
- Als u een vliegreis gaat maken en verkouden bent, dan kunt u de pijnlijke druk op uw oren bij het dalen van het vliegtuig vermijden door ten minste een half uur van tevoren xylometazoline neusdruppels of neusspray te gebruiken.
- Vergeet niet om zonnebrandmiddelen met een voldoende hoge beschermingsfactor mee te nemen naar uw zonnige reisbestemming

