

## Ik ga op reis en ik neem mee... een reisapotheek

Maak je plannen om voor een korte of langere periode in het buitenland te verblijven... TOF!

Maar naast je bagage, is het ook altijd verstandig om enkele eenvoudige geneesmiddelen mee te nemen. Hieronder vindt u een lijst van wat wij in de praktijk aanraden om mee te nemen. Dit is een algemeen document, en bevat dus geen specifieke informatie over het land of de regio waar u zult verblijven.

Plant u een verre reis, of een reis voor een langere periode, heeft u een specifiek medisch probleem,...

dan is het raadzaam om toch een afspraak te maken in de praktijk. Omdat sommige gebieden toch wel bijzondere gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Tijdens een consult rond reisadvies bekijken we samen met u wat er nodig is aan extra voorzorgen voor u kan vertrekken (malaria geneesmiddelen, vaccinaties, antibiotica tegen reizigersdiarree). Het is raadzaam dit te vermelden bij het boeken van uw afspraak, dat laat ons de kans om ons voor te bereiden.

We hebben hieronder onderscheid gemaakt tussen de reisapotheek voor een volwassene en voor kinderen:

**Kinderen zijn gevoeliger dan grote mensen, en mogen niet alle geneesmiddelen krijgen. Daarom is het advies, ook in het buitenland, om met kinderen sneller een arts te raadplegen**



### Reisaptoeek voor een kind ouder dan 3 maand

Geneesmiddel	Indicatie	dosis
Perdolan (paracetamol) (*)	Pijn en/of koorts	Perdolan suppo volgens gewichtscategorie Perdolan siroop met optrekspuitje ➤ Tot 3* per dag (dosis aanpassen aan gewicht)
Nurofen (ibuprofen) (*)	Pijn en/of koorts	Nurofen siroop met optrekspuitje ➤ Tot 3* per dag (dosis aanpassen aan gewicht)
ORS (oral rehydration solution)	Bij diarree, al dan niet gecombineerd met overgeven of koorts	Oplossen in water zoals aangegeven op de verpakking Preventie van dehydratie: 10ml x gewicht (in kg) laten drinken na elke slappe stoelgang
Ontsmettingsmiddel/zalf	Bij wonden	Wondzorg 1 à 2x per dag
Pleisters/verbanden/steriele kompressen	Bij wonden	Wondzorg 1 à 2x per dag

(\*) perdolan en nurofen kunnen afwisselend gegeven worden: laat dan 2 à 3u tussen een dosis perdolan en een dosis nurofen



+ [WWW.PLUSHUSARTSEN.BE](http://WWW.PLUSHUSARTSEN.BE)

+ ROMBAUTSTRAAT 2A + 1760 ROOSDAAL

+ KAMSTRAAT 52 + 1750 LENNIK

## Reisapothek voor een volwassene

Geneesmiddel	Indicatie	dosis
Paracetamol (bv <b>dafalgan</b> , algostase, panadol)	Pijn en/of koorts	Volwassenen tot 4x1g/dag
Ontstekingsremmer	Pijn en/of koorts	Ibuprofen 400 (= brufen, nurofen) : 3x1 per dag bij eten Naproxen 500 (= apranax): 2x1 per dag bij eten (let wel: ontstekingsremmers kunnen zwaar zijn voor uw maag, dus heeft u een gekend maagprobleem dan vermijdt u deze beter)
Domperidon (bv <b>Motilium</b> )	Misselijkheid en/of braken	3x/dag 1 tot 2 tabletten
Ontsmettende zalf (bv <b>iso betadine</b> dermicum/gel)	wonden	Onder een pleister
Jeukstillende zalf (bv <b>Euceta</b> , fenigel,...)	insectenbeten	3tal keer/dag lokaal aanbrengen
Loperamide (bv <b>imodium</b> )	Diarree	Volw: 4mg, nadien 2mg na elke losse stoelgang (max 16mg pd)
Pleisters, verbanden en steriele compressen	wonden	Wondzorg gebeurt best 1 of 2x per dag
Antibiotica	Hevige diarree	afhankelijk van de bestemming
Malariamedicatie	bij verblijf in gebieden met een malaria risico	Afhankelijk van de bestemming
Anti-histaminicum ( <b>cetirizine</b> 10mg, levocetirizine 5mg)	Jeuk en allergische reacties (bv hevige reactie op insectenbeet)	cetirizine 10mg 1/dag of levocetirizine 5mg 1/dag
Eigen medicatie!		Neem altijd voldoende mee van de medicatie die u elke dag neemt



+ [WWW.PLUSHUSARTSEN.BE](http://WWW.PLUSHUSARTSEN.BE)

+ ROMBAUTSTRAAT 2A + 1760 ROOSDAAL

+ KAMSTRAAT 52 + 1750 LENNIK