

# Folder Reismedicatie

---

([www.huisartsenmallezoersel.be](http://www.huisartsenmallezoersel.be))

(augustus 2016)

Voordat u op reis vertrekt....

## Eigen chronische medicatie

- Kijk tijdig uw voorraad vaste medicatie na en plan zo nodig een afspraak bij uw huisarts

## Preventie: Beter voorkomen dan genezen!

- Veilig vrijen:
  - o Anticonceptie pil + extra strip
  - o Condooms (bescherming tegen sexueel overdraagbare aandoeningen)
- Zonnebescherming
  - o Aangepaste lichte kledij, hoofddekseel, zonnebril.
  - o Goede zonnecreme, met voldoende hoge factor afhankelijk van uw huidtype. Lippenbalsem met UV bescherming. Vraag raad aan uw apotheker.
  - o Blijf op de middaguren uit de zon. Opnieuw insmeren na wateractiviteit.
- Insektenbeten
  - o Insektenspray afhankelijk van het reistype (speciale spray voor tropen o.b.v. DEET 40%).
  - o Zo nodig een muskietennet, dit kan ook uw nachtrust bevorderen.
  - o Kijk ook na of malariapreventie noodzakelijk is.  
<http://www.itg.be/itg/Uploads/MedServ/Malaria-World.jpg>
- Vaccinaties
  - o Kijk tijdig na of u vaccinaties nodig hebt voor uw reisbestemming. Raadpleeg uw huisarts of de website van het [instituut voor tropisch geneeskunde \(ITG\)](http://www.itg.be). Vertrouw niet blindelings op de aanbevelingen van uw reisbureau; reken erop dat bv. vaccinatie tegen hepatitis A in het grootste deel van de wereld sterk aanbevolen is. Er zijn ook landen waar sommige vaccinaties (vnl. Gele Koorts) verplicht zijn. Daarnaast is een vakantie in het buitenland ook een goed moment om uw immuniteitsstatus tegen tetanus (de klem) na te kijken.

## Kleine kwalen

**Opgelet: dosissen voor kinderen en volwassenen zijn verschillend! Zwangeren moeten steeds advies vragen alvorens geneesmiddelen te nemen. Duikers dienen geneesmiddelengebruik steeds te melden aan de duikinstructeur en rekening te houden met slaapverwekkende eigenschappen.**

- Pijn, koorts
  - o Paracetamol
  - o Thermometer
- Diarree
  - o ORS-zakjes, Loperamide
  - o Voor een reis naar de tropen: raadpleeg uw huisarts (misschien is antibiotica nodig)

- Braken, misselijkheid
  - o domperidone of metoclopramide
- Wagenziekte
  - o tourisil is niet meer verkrijgbaar onder de merknaam maar kan nog magistraal bereid worden.
  - o dimenhydrate is een alternatief
- Wondzorg
  - o ontsmettingsmiddel, pleisters, steriele compressen, windel,...
  - o pincet / tekenpincet
- Jeuk, allergie, zonnebrand
  - o allergietablet (cetirizine vrij verkrijgbaar)
  - o jeukwerende zalf voor uitslag of insektenbeten
  - o aftersun
- Verkoudheid
  - o neusspray
  - o keeltabletten

Afhankelijk van uw medische voorgeschiedenis en reisbestemming kan deze lijst ingekort of aangevuld worden ! Enkele zaken die u met uw huisarts kan bespreken: medicatie tegen obstipatie, medicatie tegen gewrichtsontstekingen, maagzuurremmers, voorbereiding bij vakantie op grote hoogtes, risico op tekenbeten, malariapreventie,...