

# MEDICIJNEN OP REIS

- WAAR MOET U AAN DENKEN ALS U OP REIS GAAT • ANTICONCEPTIEPIL OP REIS •
- MEDICIJNEN ONDERWEG BEWAREN • VERRE REIZEN • INFORMATIE • CHECKLIST VOOR DE REISAPOTHEEK



# MEDICIJNEN OP REIS

**Gebruikt u medicijnen en gaat u op reis? Uw apotheker vertelt graag wat er mee moet in de reisapotheek en hoe u medicijnen onderweg bewaart.**

## **WAAR MOET U AAN DENKEN ALS U OP REIS GAAT**

Gebruikt u medicijnen? Denk hier dan van tevoren aan:

- Neem voldoende medicijnen mee voor de reisperiode en de week erna.
- Controleer de houdbaarheidsdatum van uw medicijnen voordat u op reis gaat.
- Vraag of uw apotheek een actueel overzicht van uw medicijnen voor u uitprint. Hierin staan alle gegevens over uw medicatie en over andere zaken zoals allergieën. Handig als u naar de dokter of apotheek moet op uw reisbestemming.
- Door sommige medicijnen wordt u gevoeliger voor zonlicht. Dit geldt bijvoorbeeld voor sommige antibiotica. Neem voldoende zonnebrandcrème mee.
- Misschien heeft u medicijnen die koel bewaard moeten worden. Vraag uw apotheker hoe u dit op reis het beste kan regelen.
- Als u weleens last heeft van allergie of hooikoorts, kunt u hier extra last van krijgen in

## **SPECIALE VERKLARING AANVRAGEN VOOR OPIUMWETMEDICIJNEN**

Gebruikt u een medicijn dat onder de Opiumwet valt? Bijvoorbeeld sterke pijnstillers, slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen, of medicijnen tegen ADHD? Dan heeft u bij de douane een speciale verklaring nodig van een arts. Afhankelijk van het land en de duur van de reis, is dit een Schengenverklaring of een Engelstalige medische verklaring. Wanneer u reist naar een land buiten het Schengengebied,

kunt u het beste contact opnemen met de ambassade van uw reisbestemming. Uw apotheker of arts kan u vertellen of uw medicijn onder de Opiumwet valt.

Op de website van het Centraal Administratiekantoor (CAK), [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl), vindt u een lijst met de medicijnen waarvoor u een officiële verklaring nodig heeft. Ook vindt u per land welke procedure u moet volgen voor het aanvragen van de verklaring en de bijbehorende formulieren. Houd er rekening mee dat het aanvragen van een verklaring bij het CAK 4 weken kan duren.

## **ZONLICHT EN MEDICIJNEN**

Bepaalde receptmedicijnen kunnen als bijwerking een hevige zonnebrand veroorzaken. Ook bij mensen die doorgaans niet erg verbranden. Deze bijwerking komt voor bij sommige antibiotica - zoals doxycyline - en bepaalde middelen tegen huidaandoeningen, reuma en hartklachten. Het is beter bij gebruik van deze medicijnen zo min mogelijk in de zon te komen. Zorg buiten voor extra bescherming met dicht geweven kleding, iets op het hoofd en een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor. Dit geldt ook bij bewolkt weer, want dan is de schadelijke UV-straling tóch aanwezig. Soms is er een vergelijkbaar geneesmiddel dat minder kans geeft op deze bijwerking. Dit zoekt uw apotheker graag voor u uit.

## **ANTICONCEPTIEPIL OP REIS**

Bedenk dat de pil minder betrouwbaar wordt als u deze onregelmatig inneemt. Ook moet u rekening houden met het tijdsverschil. Als het tijdsverschil minder dan 12 uur is, kunt u het gebruikelijke tijdstip van inname aanhouden. Uw pil blijft betrouwbaar. Als het tijdsverschil meer dan 12 uur is, kan het zijn dat u uw inname moment moet verschuiven. Dit is

afhankelijk van welke anticonceptiepil u gebruikt en hoelang u het al slikt. Vraag uw apotheker om advies.

Hevig braken en waterdunne diarree gedurende enkele dagen kunnen de betrouwbaarheid van de anticonceptiepil verminderen. Gebruik dan een extra voorbehoedsmiddel, bijvoorbeeld een condoom. Vergeet niet condooms in te pakken. Deze zijn namelijk niet op elke vakantiebestemming te koop.

Wilt u op reis uw menstruatie uitstellen? Dit kunt u doen door de stopweek over te slaan. Dit geldt voor de gewone éénfase combinatiepil (de meest gebruikte pil). Als u een pil gebruikt met een verkorte stopweek (een pilstrip van 28 pillen, waarvan de laatste 4 zonder hormonen), sla dan de laatste 4 pillen over. Gebruikt u een meerfasenpil (verschillende hoeveelheid hormonen per pil), vraag dan uw apotheker om advies.

## **MEDICIJNEN ONDERWEG BEWAREN**

- Bewaar medicijnen in de oorspronkelijke verpakking met de bijsluiter erbij en zorg dat kinderen er niet bij kunnen. De meeste medicijnen kunnen op kamertemperatuur worden bewaard (zie de bijsluiter). Gaat u naar een heel warm land? Overleg dan met uw apotheker.
- Gaat u vliegen? Pak uw medicijnen en contactlensbenodigdheden in de handbagage, want in het bagageruim van het vliegtuig kan het vriezen. Draag medicijnen liever niet direct op het lichaam, bijvoorbeeld in een broekzak, want dat kan te warm zijn. Voor de handbagage gelden strenge eisen. Vloeistoffen en gels mogen alleen nog worden meegenomen in verpakkingen van maximaal 100 ml. Deze moeten worden verpakt in een doorzichtige plastic zak die niet groter is dan 1 liter.

Vloeibare medicijnen mogen wel worden meegenomen in hoeveelheden groter dan 100 ml. Wel moet dan aantoonbaar zijn dat de medicijnen op naam staan, bijvoorbeeld door een verklaring van de arts of apotheker.

- Voor medicijnen die koel moeten worden bewaard, bijvoorbeeld insuline en zepillen, biedt een koeletui of een koelbox uitkomst. De houdbaarheid van veel andere medicijnen kan achteruit gaan bij temperaturen boven de 25°C. Dit staat ook aangegeven op de verpakking.
- Op de verpakking staat tot welke datum u een geneesmiddel kunt gebruiken. Controleer dit voor u op reis gaat.
- Oude medicijnen kunt u het beste afgeven bij de apotheek of bij het Klein Chemisch Afval van de gemeente.

## **VERRE REIZEN**

### **INENTINGEN**

Als u verder weg gaat, heeft u wellicht een inenting tegen hepatitis nodig, of tabletten tegen malaria. Maak op tijd een afspraak met huisarts, apotheker of GGD. Zij kunnen u vertellen of u vaccinaties nodig heeft of andere maatregelen moet treffen voor het gebied waar u naartoe gaat.

Malariapillen moet u bijvoorbeeld soms al 3 weken voor uw vakantie beginnen te slikken.

Hoe ver van tevoren naar GGD, huisarts of apotheek?

- Maakt u een korte reis, heeft u de normale kindervaccinaties gehad en neemt u geen bijzondere risico's? Stap dan ten minste 5 weken van tevoren naar uw huisarts, apotheker of de GGD.
- Gaat u langer weg (meer dan 3 maanden), bent u nooit gevaccineerd, of gaat u reizen onder primitieve omstandigheden? Maak dan ten minste 7 maanden voor vertrek een afspraak met de GGD.

## **BESCHERMING TEGEN BEESTJES**

Op vakantie moet u zich goed beschermen tegen beestjes als muggen, teken en vliegen. Let in de tropen extra op, want daar brengen muggen en vliegen ziekten als malaria, dengue, zikakoorts en slaapziekte over.

Tegen beestjes beschermt u zich met bedekkende kleding en een insectenafweermiddel met DEET. Let op: DEET vermindert de werking van zonnebrandmiddel, ook als er enige tijd tussen het insmeren zit. Houd daar rekening mee.

## **HYGIËNE OP EEN VERRE REIS**

In de tropen worden veel besmettelijke ziekten en infecties overgebracht via drinkwater en voedsel. Bijvoorbeeld buiktyfus en diarree. Een goede hygiëne – bijvoorbeeld: regelmatig handen wassen – helpt dit voorkomen. Het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing (LCR) geeft tips om besmetting via voedsel te voorkomen.

## **INFORMATIE**

Apotheek.nl is de website van de Nederlandse apotheken. Hier kunt u betrouwbare en begrijpelijke informatie vinden over medicijnen.

Op [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl) vindt u meer informatie over reizen met medicijnen die onder de Opiumwet vallen, zoals een lijst met medicijnen waarvoor u een Schengenverklaring nodig heeft, een lijst met de Schengenlanden, het formulier voor de Schengenverklaring en een voorbeeld van een Engelstalige medische verklaring.

Op de website van het LCR, [www.lcr.nl/Via-voedsel-en-drinkwater](http://www.lcr.nl/Via-voedsel-en-drinkwater), vindt u tips om voedselinfectie te voorkomen en andere handige adviezen voor verre reizen.

Omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is, noemen we alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen en geen merknamen. Het verschil tussen merken zit soms alleen in de prijs. In de apotheek kunnen ze u meer informatie geven en eventueel méér folders, bijvoorbeeld over het bewaren van medicijnen, en over veelvoorkomende reiskwalen zoals diarree en verstopping.

## CHECKLIST VOOR DE REISAPOTHEEK

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Eigen medicijnen      | <input type="checkbox"/> voldoende voorraad                                     |
|                       | <input type="checkbox"/> anticonceptiepil (extra strip)                         |
|                       | <input type="checkbox"/> actueel medicatieoverzicht                             |
| Pijn                  | <input type="checkbox"/> paracetamol  |
|                       | <input type="checkbox"/> kinder-paracetamol                                     |
| Reisziekte            | <input type="checkbox"/> cyclizine, meclozine of cinnarizine                    |
|                       | <input type="checkbox"/> gemberpoeder-capsules                                  |
| Diarree               | <input type="checkbox"/> ORS-poeder   |
|                       | <input type="checkbox"/> loperamide   |
| Verstopping           | <input type="checkbox"/> bisacodyl  |
| Jeuk                  | <input type="checkbox"/> lidocaïne-levomenthol-gel                              |
| Oorpijn bij vliegreis | <input type="checkbox"/> snoepje, kauwgum                                       |
|                       | <input type="checkbox"/> xylometazoline of oxymetolazine neusspray of -druppels |
|                       | <input type="checkbox"/> oordopjes  |
| Wondontsmetting       | <input type="checkbox"/> povidonjodium-oplossing of chloorhexidine-oplossing    |
| Zonnebrand            | <input type="checkbox"/> zonnebrandcrème  |
|                       | <input type="checkbox"/> lippenbalsem met UV-filter                             |
|                       | <input type="checkbox"/> aftersun-product                                       |
| Verbanddoos           | <input type="checkbox"/> wondpleisters (per stuk verpakt voor steriliteit)      |
|                       | <input type="checkbox"/> blarenpleisters  |
|                       | <input type="checkbox"/> steriele gaasjes                                       |

- rolletje hechtpleister of kleefpleister
- snelverband
- fixatiewindsel (hydrofiel)
- elastische zwachtel (bij verstuikingen)
- verbandklemmetjes
- schaar
- koortsthermometer
- splinterpincet
- wegwerphandschoenen
- tekentang
- Diversen  condooms
- morning-afterpil
- contactlensbenodigdheden
- reservebril
- insectenwerend middel met DEET
- geluiddempers (oren)

Voor exotische bestemmingen/langere reizen

- Voorkoming ziekten  inenting
- malariatabletten
- klamboe (geïmpregneerd)
- Desinfectie drinkwater  natriumhypochloriet
- Verbanddoos (extra)  mitella
- zwaluwstaartjes
- spuiten en naalden ontwikkelingslanden

**Vraag over uw medicijnen? [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)**

Herzien december 2018.