



Adviesformulier voor reizigers

1. Reisgezelschap

Naam	Leeftijd	Ziekte/zwangerschap	Medicatie
1.			
2.			
3.			
4.			

- Neem een medicijnpaspoort mee. Heeft u geen medicijnpaspoort, vraag er dan naar in de apotheek.
- Bestel uw medicijnen ruim van tevoren (een week) bij de apotheek zodat u zeker bent dat u alles in huis heeft.
- Speciale middelen, zoals immunotherapie (Oralgen[®] en Novo heel[®]) en alle specialités (bijv. Selokeen, Zocor) twee weken van tevoren bestellen.
- Tip bij chronische ziekte en lange vakantie: van te voren een afspraak met de huisarts of specialist.

2. Bestemming

Land	Soort vakantie (strand, survival)	Datum van vertrek en verblijfsduur
*		
*		
*		



TIP: Vraag informatie aan bij de apotheek over de benodigde medicatie en omstandigheden in de landen. Neem bij vaccins of malariatabletten minstens zes weken van tevoren contact op met de GGD of huisarts. Last-minute reis: eventuele vaccinaties en medicijnen kunnen op Schiphol bij Airport Medical Service gehaald worden. Langer dan een half jaar weg: ga voor vertrek langs de tandarts.

3. Vliegen

- Bij overschrijden van een tijdzone de innametijden van geneesmiddelen aanpassen.
- Denk aan middelen voor het drukverschil op de oren: kauwgom, neusspray, oordopjes.

4. Naar de tropen

- Insectenafweermiddel (malariamuggen).
- Draag vanaf 1 uur voor zonsondergang tot zonsopgang over het hele lichaam. bedekkende kleding.
- Gebruik eventueel een klamboe (geïmpregneerd met insectenmiddel).

5. Algemeen reizigersadvies:

- Handen goed wassen in schoon water na het gebruik van het toilet.
- Let op wat je drinkt; zoals schoon drinkwater (mineraalwater uit een fles en ijsblokjes van mineraalwater).
- Let op wat je eet: "Boil it, cook it, or forget it".

6. Steriele hulpmiddelen

- Neem voor de zekerheid steriele spuiten en naalden mee.

7. Pas op voor de zon!

Huidtypes:	Zonkracht	Factor
1 verbrandt zeer gemakkelijk, wordt niet bruin (blond/rood haar, bleke huid met sproeten)	60	Zeer hoog
2 verbrandt redelijk snel, wordt langzaam bruin (lichte huid, meeste Nederlanders)	100	Hoog
3 verbrandt soms, wordt gemakkelijk bruin (zonder zon al lichtbruine huid)	200	Gemiddeld
4 verbrandt nooit, bruine huidskleur wordt dieper (zonder zon al bruine huid)	300	Laag

- Voor Nederland: factor 10-12 zonnebrand.
- Voor kinderen:
 - onder de 6: factor 30
 - onder de 2: factor 40 en zonnehoedje op
- Folder: 'Verstandig zonnen'. (KWF)
- Let op de zonkracht-berichten van het KNMI.
- Voor zuidelijke/tropische landen: hogere factoren al naar gelang het huidtype.
- Aan het water/in de wind (strand/zeilvakantie) gaat het verbranden veel sneller.

8. De reisapotheek:

- Voldoende van uw eigen medicijnen en orale anticonceptiepill. *Let op de houdbaarheid!!*
- Paracetamol (tegen koorts of bij pijn). *Neem liever geen zetpillen en smelttabletten naar warme landen mee.*
- Loperamide (bij hinderlijke diarree). *Niet gebruiken bij jonge kinderen en diarree met koorts of bloed.*
- ORS (ter voorkoming van uitdroging bij diarree)
- Koortsthermometer.
- DEET (Insectenwerend middel), let op bij allergie en zwangerschap.
- Condooms.
- Zonnebrandcrème met een hoge factor (zie 'Pas op voor de zon').
- Middel tegen jeuk bij insectenbeten.
- Drukverband of Aspivenin (zuigapparaat) bij slangenbeten en steken.
- Verbandmiddel (zoals pleisters, steriel gaas)
- Jodiumpreparaten.
- EPI-pen (bij overgevoeligheidsreactie).

9. Niet vergeten

- Reservebril.
- Extra contactlenzen, voldoende vloeistof.

10. Bij terugkeer

- Malariatabletten nog 4 weken doorgebruiken!!
- Wanneer u met klachten naar een arts gaat, meldt dan dat u in een tropisch land bent geweest. Vooral bij bepaalde infecties of malaria kan dat belangrijk zijn
- Bij chronische ziekte een afspraak maken met uw arts na de reis.

11. Websites

- Landelijke Coördinatiecentrum Reizigersadviezen (www.lcr.nl).
- De Wereld Gezondheidsorganisatie (www.who.org). De reizigersinformatie is te vinden bij de titel "Travellers' Health".