

CHECKLIST

MIJN REISAPOTHEEK

Gebruik onze checklist om je reisapothek samen te stellen. Vergeet ook niet je persoonlijke geneesmiddelen, en die van jouw kinderen, mee te nemen in je reisapothek.



- ☐ Zonnebrandcrème
- ☐ Zonnebrandcrème voor kinderen
- ☐ Lippenbalsem met UV-bescherming
- ☐ Aftersun
- ☐ Zalf tegen brandwonden
- ☐



- ☐ Middel tegen neusverstopping
- ☐ Middel tegen keelpijn
- ☐ Middel tegen hoest
- ☐



- ☐ Middel tegen misselijkheid en braken
- ☐ Middel tegen reisziekte
- ☐ Middel tegen maagzuur
- ☐



- ☐ Insectenwerend middel
- ☐ Middel tegen allergie/ jeuk
- ☐ Tekenpincet
- ☐



- ☐ Middel tegen diarree
- ☐ Rehydratiezakjes bij uitdroging
- ☐ Middel tegen buikkrampen
- ☐ Middel tegen constipatie
- ☐



- ☐ Verzachtende/hydraterende of ontsmettende oogdruppels
- ☐ Fysiologisch water
- ☐



- ☐ Koortswerend en pijnstillend geneesmiddel
- ☐ Ontstekingswerend geneesmiddel
- ☐ Koortsthermometer
- ☐



- ☐ Ontsmettingsmiddel
- ☐ Crème tegen verstuikingen en blauwe plekken
- ☐ Schaar
- ☐ Pincet
- ☐ Pleisters
- ☐

Vul hier je persoonlijke geneesmiddelen en andere verzorgingsproducten toe.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



CHECKLIST

MIJN REISAPOTHEEK

Enkele tips

- ☐ Controleer de vervaldatum van je geneesmiddelen.
 - Vervallen geneesmiddelen? Breng ze terug naar je Multipharma-apotheek.
 - Meer informatie op www.multipharma.be/vervallen-geneesmiddelen
- ☐ Gebruik je veel geneesmiddelen? Vraag jouw apotheker om een medicatieschema.
- ☐ Zorg ervoor dat je altijd voldoende geneesmiddelen meeneemt, want:
 - het kan zijn dat ze in het buitenland niet verkrijgbaar zijn of onder een andere naam worden aangeduid,
 - ze kunnen in het buitenland dezelfde naam hebben, maar een andere samenstelling hebben,
 - ze kunnen onder een andere wetgeving vallen en een voorschrift vereisen.
- ☐ Reis je met het vliegtuig? Neem je essentiële geneesmiddelen mee in je handbagage.
 - Zo weet je zeker dat je je geneesmiddelen bij je hebt voor het geval je koffer zoekraakt bij de luchtvaartmaatschappij.
 - Let er bij vloeibare geneesmiddelen op dat je de maximaal toegestane hoeveelheden respecteert.
- ☐ Controleer of je vaccinaties up-to-date zijn.
- ☐ Bezoek www.wanda.be van het Instituut voor Tropische Geneeskunde voor meer informatie over de vereiste vaccinaties en de mogelijke gezondheidsrisico's van je bestemming.
- ☐ Voor bepaalde geneesmiddelen (verdovende middelen) en injecties is een specifieke toelating nodig. Praat hierover met je arts.

Heb je nog vragen? Aarzel dan niet om een van onze apotheken te bezoeken. Onze apothekers helpen je graag verder!