

## CHECKLIST REISAPOTHEEK

### Geneesmiddelen

- misselijkheid en reisziekte
- diarree (preventief en behandelend) of laxeermiddel
- krampwerend of maagzuur
- pijnstillend, ontstekings- en koortswerend (vormen om zonder water in te nemen)
- spierpijn & verstuiking
- verkoudheden, sinusitis, keelpijn
- glucose zoutoplossing voor de vochtbalans bij kinderen
- slapeloosheid
- antibioticum met breed spectrum (op voorschrift)
- urineweginfectie (op voorschrift)
- ontsmettende oogdruppel
- persoonlijke geneesmiddelen

### Wondverzorging

- pleisters, kompressen, windels, blarenpleisters
- ontsmettingsmiddel, steriele fysiologische oplossing
- schaar, splinterpincet
- bloedstelpende watten, steri-strips
- zalf tegen blauwe plekken & verstuikingen of essentiële olie van Italiaanse strobloem
- homeopatische granulen van Arnica
- gelkompres voor koudetherapie
- compressie windsel

### Insecten

- insectenwerend middel, muskietennet
- anti-allergicum, jeukwerende crème
- tekentang
- essentiële olie van spijkavendel bij beten

### Zon

- zonnecrème & aftersun
- lippenbalsem
- zonnebril (ook voor de kids)
- bij zonnebrand: essentiële olie van spijkavendel

### Varia

- handontsmetting
- koortsthermometer
- condooms, anticonceptie
- drinkwaterontsmetting
- oordopjes
- lenzenvloeistof
- steriele naalden en spuiten

### Vaccinatie

- check je vaccinatiegraad voor je op reis vertrekt
- vooral opletten bij kleine kinderen en chronische ziekte
- voor tropische gebieden: check op [www.itg.be](http://www.itg.be)
- wees op tijd met je vaccinatie, sommigen moeten 6 maand ervoor gestart worden!