

OP REIS

De reisapotheek (volwassenen)

- Zonnemelk factor 50
- Muggenmelk / muggenbescherming
- Dafalgan forte 1 g: max 4 x / dag.
 - bij koorts of pijn
- Ibuprofen 600 mg: max 3 x / dag bij de maaltijd.
 - bij koorts of pijn, tevens ontstekingsremmend
 - indien Dafalgan onvoldoende temperatuursdaling geeft
 - Let op: dit mag niet genomen worden door mensen met een maagzweer of maagbloedingen in de voorgeschiedenis!
- Motilium: max 4 x /dag, 30 minuten voor de maaltijd.
 - bij braken of misselijkheid
- Imodium: max 6 x /dag.
 - bij diarree
- Materiaal voor wondverzorging.
- Thermometer
- Thuismedicatie niet vergeten.

Eventueel:

- Antimalariatabletten
- Zakjes orale rehydratieoplossing
- Antibioticum voor reizigersdiarree (zie onder)
- Neusspray
- Anti-histaminicum (voor allergie)
- Ontsmettingsmiddelen voor drinkwater
- Orale contraceptiva, condooms
- Verzachtende oogdruppels
- Tekenpincet, splinterpincet
- Reservebril, voldoende voorraad voor contactlensproducten
- Geneesmiddel voor hoogteziekte (acetazolamide)
- Attest voor geneesmiddelen

Een verre reis?

Voor verre reisbestemmingen: gelieve de nodige vaccinaties na te kijken. Meer informatie vindt u terug op www.wanda.be (website reisgeneeskunde van het tropisch instituut). Indien nodig kan u ook daar een afspraak inboeken bij het tropisch instituut in Antwerpen.

Algemene maatregelen

- Preventie van reizigersdiarree door hygiënische maatregelen.
Nota: voor verre reizen: opgepast voor reizigersdiarree!
“Cook it, boil it, peel it or forget it”
Vermijd kraantjeswater en ijsblokjes.
bij koorts en slijmerige, bloederige diarree:
 - opstart antibiotica Azithromycine 1000 mg eenmalig innemen.
(Indien u hiervoor niet allergisch bent)
 - Voldoende vocht innemen!!
- Preventie van seksuele overdraagbare aandoeningen: studies tonen aan dat veel seksuele overdraagbare aandoeningen opgelopen worden op reis: condoomgebruik!
- Verzorging van huidwondjes en zonnebrand: besteed hier voldoende aandacht aan om infecties te voorkomen.
- Veilig rijgedrag in het buitenland
- Alcoholgebruik en drugs: opletten!
- Voldoende slaap.
- Geen zelfoverschatting bij de planning van sportieve/avontuurlijke reizen.
(beklimming en hoogteziekte, woestijntochten en deshydratatie, trekkingtochten en terreinkennis)
- Verre reizen: let steeds op preventie van malaria door antimuggenmaatregelen
(therapietrouw van malariatabletten preventief is zeer belangrijk: sla geen dosissen over!)