

## XIV

### REISAPOTHEEK

Het is wenselijk voor een tropenreiziger om een minimum aantal geneesmiddelen en andere verzorgingsmiddelen op reis mee te hebben. Voor belangrijke geneesmiddelen moet een korte geschreven en heldere gebruiksaanwijzing meegegeven worden (zeker voor de antimalariamiddelen, antibiotica, O.R.S., enz.). Bovendien wordt steeds ook de generische benaming opgegeven, omdat commerciële namen sterk kunnen verschillen van land tot land.

Elke patiënt met een chronische aandoening moet bovendien door zijn arts voldoende voorraad van zijn onderhoudsgeneesmiddelen voorgeschreven krijgen, alsook de nodige geneesmiddelen om eventuele urgenties in verband met zijn chronische aandoening op te vangen. Dit wordt het best vergezeld van een korte Engelse of Franse tekst over de aandoening zelf.

De inhoud en het volume van de reisapotheek hangen verder af van het type reis en de reisduur, en van het feit of er al dan niet kinderen mee op reis gaan.

Essentiële geneesmiddelen (ook contraceptiva) worden best allemaal in de handbagage meegenomen om steeds een voorraad van deze geneesmiddelen bij de hand te hebben bij diefstal of verlies van bagage. Ofwel neemt men een dubbele voorraad van de vitale geneesmiddelen mee, waarvan de helft in de handbagage en de andere helft in de gewone bagage. Zo is men in geval van verlies of diefstal steeds uit de nood geholpen, en het heeft ook zijn voordeel bij een uitgestelde vlucht bij vertrek of terugkeer. Men dient te vermijden dat de geneesmiddelen aan extreme temperaturen worden blootgesteld (in de rugzak: hier steekt men best de geneesmiddelen 'centraal' bij mogelijke opwarming door de zonnestrallen bijvoorbeeld). Zalven, crèmes, zetpillen en ook siropen kunnen smelten of/en uitlopen in de bagage.

Indien men ter plaatse toch geneesmiddelen moet aankopen, dient men dit steeds in betrouwbare apotheken te doen. Indien men elders geneesmiddelen aanschaft, zeker indien buiten de apotheken om, riskeert men om van weinig scrupuleuze verkopers namaakgeneesmiddelen overhandigd te krijgen, die totaal onwerkzaam kunnen zijn, met alle gevolgen van dien.

Het is aangeraden om geen geneesmiddelen op basis van codeïne mee te nemen naar landen in het Midden of het Verre Oosten, omdat hier dikwijls een zeer strenge regelgeving bestaat met mogelijk zware straffen voor import van deze medicatie (vooral in de Verenigde Arabische Emiraten en Saoedi-Arabië).

Voor psychotrope geneesmiddelen gelden dikwijls maximumhoeveelheden die mogen worden meegenomen, en is het steeds aangewezen een verklaring van de arts bij te hebben.

Raadpleeg de website van de International Narcotics Control Board (INCB):

<http://www.incb.org/incb/en/publications/Guidelines.html> --> travellers of  
contacteer de ambassade of het consulaat van het land.

Uit de hiernavolgende checklist kan de arts/apotheker een keuze maken voor iedere individuele reiziger:

### **IEDEREEN:**

Pleisters, zwachtels, en steriele verbanden of compressen, watten.....	<input type="checkbox"/>
Talkpoeder, schaartje, veiligheidsspelden,.....	<input type="checkbox"/>
Thermometer (digitaal).....	<input type="checkbox"/>
Ontsmettende zalf of gel voor wonden (géén mercurochroom, geen alcohol).....	<input type="checkbox"/>
Jeukstillende zalf.....	<input type="checkbox"/>
Insectenrepellent, muskietennet.....	<input type="checkbox"/>
Zonnebeschermende crème, lippenbalsem (hoge factor) + after sun.....	<input type="checkbox"/>
Analgeticum-koortswerend middel.....	<input type="checkbox"/>
Darmtransitremmer.....	<input type="checkbox"/>
Anti-emeticum, middel tegen reisziekte.....	<input type="checkbox"/>
Andere persoonlijke geneesmiddelen.....	<input type="checkbox"/>

### **EVENTUEEL:**

Antimalariatabletten (preventief)/muggennet.....	<input type="checkbox"/>
Soms malarianoodbehandeling.....	<input type="checkbox"/>
Zakjes orale rehydratie-oplossing.....	<input type="checkbox"/>
Antibioticum voor dysenterie (en andere bacteriële infecties).....	<input type="checkbox"/>
Middel tegen amoeben/giardia (avontuurlijke reizen).....	<input type="checkbox"/>
Neusdecongestivum (aëro-otitis/sinusitis).....	<input type="checkbox"/>
Antihistaminicum.....	<input type="checkbox"/>
Antacidum.....	<input type="checkbox"/>
Spasmolyticum.....	<input type="checkbox"/>
Kortwerkend licht slaapmiddel.....	<input type="checkbox"/>
Anti-inflammatoire crème op basis van NSAID.....	<input type="checkbox"/>
Ontsmettingsmiddelen voor het drinkwater/waterfilter.....	<input type="checkbox"/>
Orale contraceptiva, condoemen.....	<input type="checkbox"/>
Antitussivum.....	<input type="checkbox"/>
Laxativum.....	<input type="checkbox"/>
Antischimmelmiddel: crème, strooipoeder.....	<input type="checkbox"/>
verzachtende oogdruppels en/of ontsmettende oogzalf (zonder corticoiden!).....	<input type="checkbox"/>
Tekenpincet; splinterpincet.....	<input type="checkbox"/>
Reservebril, voldoende voorraad contactlensproducten.....	<input type="checkbox"/>
Oordopjes.....	<input type="checkbox"/>
Geneesmiddel voor hoogteziekte (acetazolamide).....	<input type="checkbox"/>
Uitzonderlijk injectienaalden IM-SC en enkele spuitjes van 2, 5 en 10 cc.....	<input type="checkbox"/>

### **Opmerkingen:**

- Een koortsthermometer is onontbeerlijk bij het inschatten van de ernst van reizigersdiarree, malaria of andere febriële aandoeningen.
- Om problemen aan de grens te vermijden, hoort er bij naalden en spuitjes steeds een kort medisch attest te zijn waaruit blijkt dat ze niet bedoeld zijn voor intraveneus drugsgebruik (zie een voorbeeld in Hoofdstuk VIII).