

# Vakantie en medicijnen

## De voorbereiding op uw vakantie, tips van de apotheker



### Vliegtuig

Doe de medicijnen in de handbagage. De gewone bagage kan weleens zoek raken, maar ook omdat het kan vriezen in het ruim van het vliegtuig. Neem ook een paar dagen reserve mee. Gebruikt u geneesmiddelen die koel bewaard moeten worden? Vraag van tevoren na bij de vliegtuigmaatschappij of het in de koelkast mag, of neem zelf een koeltasje mee. Let op: omdat medicijnen niet mogen bevriezen, mag het koelement niet te koud zijn.

### Douane

Voor gewone medicijnen geldt: u mag ze meenemen voor eigen gebruik. Dit is duidelijk als er een etiket met uw naam, de naam van het medicijn en het gebruik op staat. Neem voor de zekerheid ook een print mee van de apotheek. Daar staat zowel de stofnaam als de merknaam op zodat u in het buitenland altijd duidelijk kan maken wat u gebruikt.

Dat medicinale marihuana niet zonder verklaring mee op reis kan, begrijpt iedereen. Maar ook een gewoon slaapmiddel mag niet zomaar mee. Slaapmiddelen vallen namelijk onder de Opiumwet. Voor alle middelen die onder de Opiumwet vallen, gelden strenge regels.

### Tijdsverschil

Bij een reis binnen Europa zal het tijdsverschil niet groot zijn en uw medicijnen een keer een uurtje later of vroeger innemen, zal geen probleem zijn. Maar als u ver weg gaat, kan er een flink tijdsverschil zijn. Sommige medicijnen moeten echt op het juiste tijdstip ingenomen worden, met een zo min mogelijk variërend tijdsinterval. Bij een lange reis kan het bij dit soort middelen nodig zijn om tussendoor een halve of een hele dosis extra te nemen, of juist een dosis over te slaan, zodat u op het vakantieadres een schema kunt volgen dat bij uw dagindeling past. Uw arts of apotheker kan u helpen om uw innameschema aan te passen.

### Verklaring medicijngebruik

De site waar u hier meer informatie over kunt vinden is <https://www.hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis>. Hier vindt u ook welke landen onder het Schengenverdrag en onder het Apostillevverdrag vallen. Na het aanvragen van de verklaring kan het vier weken duren voordat u deze binnen hebt.

### Zonnebrandcrème en muggen

Zonnebrandcrème gebruiken is altijd verstandig, maar bij gebruik van medicijnen die het risico op lichtovergevoeligheid of huidkanker verhogen helemaal. Wist u dat zonnebrandcrème niet goed werkt als u ook anti-muggenlotion met DEET gebruikt? De DEET breekt de filters in de zonnebrandcrème af. Gebruik dus overdag zonnebrandcrème en 's avonds als de muggen komen een anti-muggenmiddel. Was dit muggenmiddel af als u gaat slapen, of in ieder geval voor u weer zonnebrand opbrengt.

### Warmte en nierfunctie

Gaat u naar een warm land? Er zijn medicijnen die een extra risico vormen bij uitdroging. Het gaat dan om middelen als furosemide en andere plastabletten en middelen zoals enalapril, lisinopril en losartan. Deze middelen worden gebruikt bij een verminderde nierfunctie of bij een hoge bloeddruk. Uitdroging kan veroorzakt worden door te weinig drinken, veel zweten of bijvoorbeeld door diarree. Dit kunt u voorkomen door ervoor te zorgen dat u voldoende vocht binnen krijgt en rustig aan te doen om aan het klimaat te wennen. Het is handig om van tevoren met uw arts te overleggen wat u moet doen als u risico loopt op uitdroging. Het kan zijn dat u sommige medicijnen moet halveren of zelfs even moet laten staan. Of dat u tijdelijk wat extra zout moet gebruiken.

### Voorbeelden van middelen die onder de opiumwet vallen

Kijk voor de complete lijst op de site van het CAK.  
Pijnstillers: oxycodon, morfine, fentanyl, codeïne  
Slaap- en kalmeringsmiddelen: oxazepam, temazepam, zopiclon, diazepam  
Middelen tegen ADHD: methylfenidaat, dexamfetamine  
Overig: medicinale marihuana