

# CHECKLIST: EERSTE HULP OP VAKANTIE

Wat je best in je eerstehulpkoffer steekt, verschilt naargelang van de streek of het land van bestemming. Daarom maken we een onderscheid tussen een basisuitrusting en een aanvullende uitrusting.

## BASISUITRUSTING

### Verbandmateriaal

- Kleefpleisters
- Wondpleisters
- Steriele kompressen
- Zwachtels
- Driehoeksverbanden
- Drukverbanden



Leg een zwachtel niet te strak aan zodat je de bloedsomloop niet afsnoert.

Ideaal om een wonde snel af te dekken in afwachting van verdere verzorging.



### Eerstehulpmateriaal

- Wegwerphandschoenen
- Roestvrije schaar met fijne punten
- Pincet
- Koortsthermometer
- Koelzakje
- Verbandklemmen of doosje veiligheidsspelden
- Plastic zakjes



Op reis zijn de instant-versies (eenmalig gebruik) handig. Die worden koud door een chemische reactie als je erin knijpt.

### Ontsmettingsmiddel

- Ontsmettingsalcohol 70% of alcoholgel
- Ontsmettingsmiddel voor wonden (bijv. Hibidil®, Hacidil®...)



Te gebruiken als je een wonde niet kan spoelen met zuiver water. Kies best voor verpakkingen voor eenmalig gebruik.

### Geneesmiddelen

- Eigen geneesmiddelen op doktersvoorschrift bijv. anticonceptie...
- Middelen tegen veelvoorkomende ongemakjes (pijn en koorts, maag- en darmklachten, keelpijn, reisziekte, insectensteken)

### Ander materiaal

- Maandverbanden, tampons
- Vloeistof voor contactlenzen, reservebril
- Anticonceptie en bescherming tegen SOA's (seksueel overdraagbare aandoeningen)
- Specifiek materiaal (als je dit nodig hebt zoals glucometer, bloeddrukmeter...)



Een reservebril is in sommige landen verplicht voor chauffeurs.

### Documenten

- Lijstje nuttige telefoonnummers (noodnummer van je vakantieoord, huisarts, apotheker, consulaat)
- Medische fiche (allergie, medische aandoeningen, bloedgroep, vaccinaties, ...)
- Doktersattest voor de medicatie die je in je bezit hebt (in sommige landen nodig bij bijv. controle op luchthaven)
- Lijstje in te nemen geneesmiddelen (met vermelding samenstelling voor als je in het buitenland medicatie moet bijkopen en jouw vertrouwde merk er niet beschikbaar is).
- Documenten ziekteverzekering (World Assistance Card, Pluspas...)
- Handleiding eerste hulp (lesboekje Rode Kruis)

## AANVULLENDE UITRUSTING

### Strandvakanties

- Zonnecrème (waterproof, minstens factor 30)
- Lippenbalsem
- Oogspoelflesje
- Goede zonnebril
- Hoofdbedekking



Verkrijgbaar bij apotheek, om gemakkelijk zand of andere vuiltjes uit de ogen te spoelen.

### Wandervakantie

- Middel tegen spierpijn, blauwe vlekken, verstuiking
- Deken of aluminium isolatiedeken
- Tekentang
- Tweedehuidverband (om blaren mee af te dekken)

### Tropische vakantie

- Muggenmelk bijv. op basis van DEET
- Muggennet met insectenwerend middel
- Rehydraterende oplossing om je vochtbalans op peil te houden bij erge vochtverliezen (bijv. diarree, braken).
- Antidiarreemiddel
- Chloortabletten of druppels om (drink-)water te desinfecteren
- Antimalariapillen



Vraag advies aan je arts in verband met het gebruik. Bij een (mogelijke) dysenteriebesmetting mag je geen Loperamide (Imodium®) nemen.

### Wintervakantie

- Deken of aluminium isolatiedeken
- Zonnecrème met hoge beschermingsfactor
- Lippenbalsem
- Goede zonnebril (hoge beschermingsfactor, ook zijdelingse bescherming van je ogen)
- Door de huisarts aangeraden middel tegen spierpijn, blauwe vlekken, verstuiking

# EERSTEHULPTIPS VOOR BUITENLANDSE VAKANTIE

## BEREID JE GOED VOOR!

- Informeer je bij je ziekenfonds over de medische bijstand in je vakantieland.
- Informeer je over de verplichtingen in je vakantieland. In sommige landen behoort een reservebril tot de verplichte uitrusting van autobestuurders. Dit geldt ook voor lenzendragers.
- Informeer je ruim voordat je vertrekt over de nodige of aanbevolen vaccinaties (bijv. hepatitis, gele koorts, buiktyfus) en over preventieve geneesmiddelen (bijv. antimalariapillen).

Adviezen per land krijg je van je huisarts of bij het Instituut voor Tropische Geneeskunde (ITG)  
Adres: Kronenburgstraat 43/3, 2000 Antwerpen  
Tel. +32 (0)3 247 66 66  
Travelfoon: +32 (0)900 101 10  
**[www.itg.be](http://www.itg.be) of [www.vacciweb.be](http://www.vacciweb.be)**

- Ga na of er bepaalde ziektes (bijv. tuberculose, malaria...) in je vakantieland voorkomen. Ga na hoe je jezelf kan beschermen en hoe je moet handelen mocht je ziek worden.
- Hoe verder je van de bewoonde wereld gaat, hoe grondiger je voorbereiding moet zijn. Volg vooraf een cursus eerste hulp, vraag raad aan je arts en/of informeer je bij je reisorganisatie.

## TER PLAATSE

- Zodra je op je reisbestemming aankomt, vraag je best na waar en hoe je een hulpverlener kan bereiken (strandhulp post, eerste hulplokaal, huisartsenpost...). Deze informatie krijg je bijvoorbeeld via de toeristeninformatie, de hotelmanager of de plaatselijke bevolking.
- Volg de richtlijnen van de plaatselijke organisaties in verband met bergroutes, skiparcours, weersomstandigheden... Vaak gebeuren ongevallen door onervarenheid en het onderschatten van risico's.
- Informeer of er gevaarlijke dieren (kwallen, zeeanemonen, koraal...) voorkomen. Neem je voorzorgen en let op de aanbevelingen van de strandhulp post in verband met getijden en gevaarlijke zwemzones.

## GENEESMIDDELEN

- Neem voldoende voorraad mee van de geneesmiddelen die je moet innemen of vraag je arts om een extra voorschrift. Vraag aan je huisarts om de samenstelling en de correcte dosering te vermelden van je geneesmiddelen. Als het nodig is, kan je daarmee een plaatselijk merk van je geneesmiddel aankopen.
- De temperatuur in de bagageruimten van een vliegtuig daalt onder nul. Sommige geneesmiddelen verliezen hun werking bij deze temperaturen. Hou daar rekening mee en stop ze in je handbagage.
- Belangrijke medicatie neem je best dubbel mee: in je handbagage en in je reiskoffer (op voorwaarde dat ze haar werking niet verliest bij de koude temperaturen in de bagageruimte van het vliegtuig).
- Informeer vooraf bij je arts of apotheker naar de houdbaarheidsvoorschriften van de medicatie. Sommige medicijnen moeten gekoeld bewaard worden en koop je dus best aan in je vakantieland.
- Zorg ervoor dat je een medisch attest hebt dat aantoonde dat je de geneesmiddelen die je bij je hebt, nodig hebt. In sommige landen is het belangrijk dat je kan aantonen dat de producten die je bij hebt, werkelijk medicijnen zijn.
- Sinds november 2006 gelden er strenge regels in verband met het transport van vloeistoffen in de handbagage bij vliegvluchten. Voor medicijnen zijn er uitzonderingen voorzien. Neem een doktersattest mee (liefst in het Engels) om aan de veiligheidsdiensten te bewijzen dat de producten werkelijk medicijnen zijn. Meer informatie vind je op [http://www.mobilit.fgov.be/data/aero/LiquidsA4\\_nl.pdf](http://www.mobilit.fgov.be/data/aero/LiquidsA4_nl.pdf)
- Bewaar de verpakkingen of bijsluiters van geneesmiddelen die je in het buitenland aangekocht hebt. Als er na je terugkeer problemen zijn, kunnen die een handig hulpmiddel zijn voor je arts.