

Met de 8 tips in deze folder gaat u goed voorbereid op reis. Zo kunt u zonder zorgen vakantie vieren, in het binnen- én buitenland!

Alle tips onder **stap 1** regelt u **minimaal 2 weken** van te voren. Het is belangrijk om op tijd een **medicijnverklaring** te regelen. Anders denkt de politie of de douane straks dat uw medicijnen (zoals slaappillen, sterke pijnstillers en ADHD- en kalmeringsmiddelen) drugs zijn!

De tips onder **stap 2** regelt u het beste 1 week voordat u vertrekt.

Vraag uw apotheker gerust om advies bij stap 1 en stap 2. De belangrijkste informatie kunt u samen met uw apotheker in deze folder kort opschrijven. Bent u eenmaal op locatie (**stap 3**)? Dan kunt u daar de aantekeningen van uw apotheker nog eens bekijken.

Wilt u meer weten? Of bent u (tijdens uw vakantie) op zoek naar betrouwbare informatie over uw medicijn? Ga dan naar: **Apotheek.nl/opreis**.

Fijne vakantie!



Weet 't zeker, vraag 't de apotheker!



Weet 't zeker, vraag 't de apotheker!

Uw medicijn kan in het buitenland gezien worden als drugs!

Vraag op tijd een Schengenverklaring aan.



Weet 't zeker, vraag 't de apotheker!

1 Op tijd regelen



1 Mogen mijn medicijnen mee op reis?

Slaappillen, sterke pijnstillers en ADHD- en kalmeringsmiddelen mogen niet zomaar de grens over. U heeft hiervoor een **verklaring** nodig. Dat kan een **Schengenverklaring** zijn, een **Engelstalige medicijnverklaring**, of een verklaring **van het vakantieland zelf**. Het kost **minimaal 2 weken** om de juiste verklaring te verkrijgen. Begin dus op tijd. Kijk op **Apotheek.nl/opreis** voor meer informatie.

2 Moet ik extra medicijnen bestellen?

Zorg ervoor dat u genoeg medicijnen meeneemt op vakantie. Controleer uw medicijnvoorraad ruim voor vertrek. En bestel ze op tijd bij uw apotheek.

3 Heb ik een medicijnpaspoort?

In uw medicijnpaspoort staan alle gegevens over uw medicatie en andere zaken, zoals allergieën. Handig tijdens een bezoek aan de dokter of apotheek op uw reisbestemming. U kunt meestal gratis een medicijnpaspoort ophalen bij uw apotheek. Let op, dit is geen geldig reisdocument voor de douane.

4 Is mijn reisapotheek compleet?

Welke middelen neemt u mee tegen kwaaltjes of ziekten onderweg? Wat mag u niet vergeten als u ver of lang op vakantie gaat? Wat moet er in de verbanddoos? **Apotheek.nl/opreis** biedt een handige checklist voor uw eigen reisapotheek.



2 Vooraf checken

5 Zitten mijn medicijnen in de originele verpakking?

Neem uw medicijnen mee in de originele verpakking met het etiket erop. Dit voorkomt onduidelijkheid bij de douane.

6 Mag ik in de zon met mijn medicijn?

Sommige medicijnen kunnen u overgevoelig maken voor zonlicht. Met als mogelijk gevolg: uitslag, jeuk of verkleuring van de huid. Of flinke verbranding. Uw apotheker kan u vertellen of u met uw medicijn moet opletten in de zon.

7 Hoe kan ik mijn medicijnen op reis het beste bewaren?

Hoge en lage temperaturen kunnen effect hebben op de werking van uw medicijnen. De kwaliteit kan dan achteruit gaan waardoor ze minder goed hun werk doen. Uw apotheker vertelt u graag hoe u uw medicijn het beste bewaart, ook in de auto of het vliegtuig.

8 Welk effect heeft het tijdsverschil op mijn medicijninname?

Neemt u uw medicijn altijd op dezelfde tijd in? En heeft uw vakantiebestemming een tijdsverschil met Nederland? Uw apotheker bespreekt graag met u wat een goed innamemoment is tijdens uw vakantie.

Goed voorbereid op reis!



3 Op locatie

Wat mag ik zeker niet vergeten op vakantie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fijne vakantie, geniet en blijf veilig.

Op zoek naar betrouwbare informatie over uw medicijn, ook vanaf uw vakantiebestemming? **Ga naar: Apotheek.nl/opreis**

