



Met de acht tips in deze folder gaat u goed voorbereid op reis. Zo geniet u zorgeloos van uw vakantie, in binnen- én buitenland!

Tips 1 t/m 4 regelt u minimaal twee weken van te voren. Het is belangrijk om op tijd een medicijnverklaring aan te vragen. Deze verklaring heeft u nodig om aan te tonen dat u uw medicijnen op doktersrecept gebruikt.

De tips 5 t/m 8 regelt u het beste één week voordat u vertrekt.

Vraag uw apotheker gerust om advies bij de stappen. Belangrijke informatie kunt u in deze folder noteren. Bent u eenmaal op locatie? Dan kunt u deze informatie nog eens bekijken.

Fijne vakantie, geniet en zorg goed voor uzelf.

Mijn checklist: wat mag ik zeker niet vergeten op vakantie?



Op zoek naar betrouwbare informatie over uw medicijn, ook vanaf uw vakantiebestemming? Ga naar: [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl).



Uw medicijn kan in het buitenland gezien worden als drugs!

Vraag op tijd een medicijnverklaring aan.

Ontdek meer slimme tips!



Goed voorbereid op reis!

Checklist

1 Mogen mijn medicijnen mee op reis?

Als u de grens oversteekt, heeft u voor uw 'gewone' medicijnen een medicijnpaspoort nodig. Voor slaappillen, sterke pijnstillers en ADHD- en kalmeringsmiddelen heeft u daarnaast vaak ook een speciale verklaring nodig. Dat kan een Schengen medicijnverklaring, een Engelstalige medicijnverklaring of een verklaring van het vakantieland zelf zijn. Vraag de verklaring minimaal twee weken voor uw vakantie aan, maar het liefst nog wat eerder. Kijk op [Apotheek.nl/opreis](https://www.apotheek.nl/opreis) voor meer informatie.

2 Waarom 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 apotheker. Let op, dit is geen geldig reisdocument voor de douane.

3 Moet ik extra medicijnen bestellen?

Zorg ervoor dat u genoeg medicijnen meeneemt op vakantie. Controleer uw medicijnvoorraad ruim voor vertrek. En bestel zo nodig extra medicijnen tijdig bij uw apotheker.

4 Is mijn reisapotheek compleet?

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



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. Of kijk op [Apotheek.nl/opreis](https://www.apotheek.nl/opreis).

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. Of kijk op [Apotheek.nl/opreis](https://www.apotheek.nl/opreis).

8 Waar moet ik op letten bij medicijninname en tijdsverschil?

Gebruikt u dagelijks medicijnen op een vast tijdstip en heeft uw reisbestemming tijdsverschil met Nederland? Uw apotheker bespreekt graag met u wat een goed innamemoment is tijdens uw vakantie.

