



Foto: Jordan Mauricio.

Reisapothek voor duikers

"Dokter, hebt u tips voor medicijnen op duikvakantie?". Wekelijks wordt die vraag ons gesteld. Samen met de leden van de Geneeskundige Commissie hebben wij een 'basis-apotheek' uitgedokterd. Bestemming en bereikbaarheid van medische zorgen spelen uiteraard een rol in wat 'moet' en 'wenselijk' is.

Hieronder vind je richtlijnen over wat er zoal in je reisapotheek zou moeten zitten. Dit is de bijbel niet, het zijn richtlijnen.

antibiotica

- Ciprofloxacine 500 mg: 2 x 1/dag, gedurende 5-7 dagen. Te gebruiken bij: urineweginfecties, uitwendige oorinfecties, turista of zware reizigersdiarree.
- Amoxicilline 1 g: 3 x 1/dag gedurende 7-10 dagen. Te gebruiken bij: bovenste en onderste luchtwegeninfecties.
- Clindamycine 600 mg: 3 x 1/dag, gedurende 7-10 dagen. Alternatief bij penicilline allergie. Te gebruiken bij: luchtwe-

geninfecties en ernstige huidinfecties.

anti-parasitair

- Metronidazol 500 mg (Flagyl): 3 x 1/dag, gedurende 7 dagen. Te gebruiken bij: zware diarree met bloed. Gebruik van alcohol tijdens deze behandeling geeft misselijkheid.

pijn

- Paracetamol 500 mg en 1 g: max 4 x 1 g/dag. Te gebruiken bij: pijn en koorts.
- Naproxen 500 mg / Biofenac: 1-2 dagen. Te gebruiken als: ontstekingsremmer, pijnstiller (o.a. spieren, gewrichten,

nierkolieken). Opletten voor maaglast bij gebruik van dit product.

corticoïden (= cortisone)

Medrol 16/32 mg (handig, breekbare tabletten): 1/dag, gedurende 3-4 dagen. Te gebruiken bij: ernstige allergische reacties. Opletten voor maaglast bij gebruik van dit product.

maag/darm

- Buscopan 20 mg: tot max. 4 x 1/dag. Te gebruiken bij: maag, darm en urinewegkrampen.
- Loperamide Instant (Imodium): laten

smelten onder de tong. Te gebruiken bij: reizigersdiarree.

- Pantoprazole 20/40 mg: 1-2/dag. Te gebruiken bij: maagpijn, zuurbranden. Kan gebruikt worden als maagbeschermer bij gebruik van ontstekingsremmers en cortisone.
- Protectis kauwtabletten: 1/dag. Te gebruiken als: darmflorahersteller bij reizigersdiarree of na/tijdens gebruik van antibiotica.

oogruppels en oordruppels

- Maxidex: cortisone.
- Maxitrol: cortisone en antibiotica.
- Ciloxan: antibiotica. Te gebruiken bij: uitwendige oornsteking.

neus en sinussen

- Mometasone: 2 x 2 verstuivingen en als het beter wordt 2 x 1/dag. Gebruik: spray voor neusverstopping (airco in vliegtuig of hotel/resort), bij allergische neusloop.
- Bellozal 20 mg: 1/dag. Te gebruiken als: anti-histaminicum voor allergie, jeuk, insectenbeten.
- Aerinaze of Clarinase Repetabs (geen overdosis; te hoog gedoseerd): 1/dag. Te gebruiken als: anti-histaminicum en pseudo-efedrine (neusslijmvlies ontzwellend en zo nodig 60 minuten voor het duiken in te nemen). Opletten voor droge mond, slapeloosheid en hartkloppingen.

huidcrème

- Elocom: cortisonecrème.

- Fucicort: cortisone en antibiotica.
- Flamigel: te gebruiken bij brandwonden en werkt helend.

schimmels

- Fluconazol 50 mg (Diflucan). Te gebruiken bij: schimmelinfecties, o.a. vaginale schimmelinfectie na antibioticagebruik (dan 3 x 50 mg eenmalig in te nemen).

keel

- Neo-Golaseptine spray: 3 x gedurende 2 dagen. Te gebruiken bij: mond en keelpijn.

varia

- Valaciclovir 500 mg: 2 tabletten 3x/dag. Te gebruiken bij: herpes (zona), 2 tabletten ineens. 1x bij opstoot koortsblaasjes op lippen, herpes zoster (zona)
- Malarone Mylan 250 mg: 1/dag: malariapreventie start 1 dag voor het verblijf in risicogebied, verder gedurende verblijf en nog 3 dagen na verlaten van het risicogebied.
- Moustimug Tropical roller: regelmatig aanbrengen op de huid ter preventie van insectensteken.
- Diamox 250 mg: 2 x 1/2 tot 1 tablet/dag. Kan gebruikt worden ter preventie van hoogteziekte. Dit is een waterafdrijvend geneesmiddel; extra drinken is aangevoelen.

survival kit

Primapore, Hechtingskit, Leukostrip, ont-smetting (Iso Betadine dermicum, Iso Bet-

adine tulle), compeed, schaaftje, compressen en andere, ...

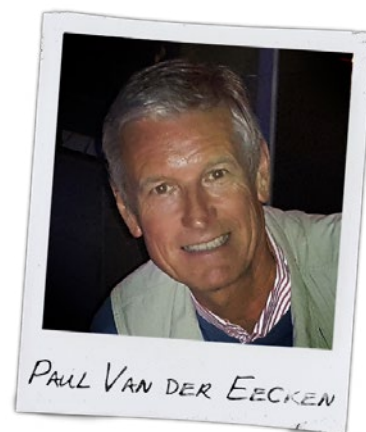
vaccinatie

Voorkomen is beter dan genezen. Contacteer je arts tijdig om je vaccinaties op punt te stellen.

Info reisgeneeskunde www.itg.be (Instituut voor Tropische Geneeskunde te Antwerpen).

Alvast een prettige reis toegewenst! ■

**MEDE NAMENS DE
GENEESKUNDIGE COMMISSIE,
PAUL VAN DER EECKEN
KNO-ARTS, AZ SINT LUCAS, GENT**



Advertentie

**WIJ ONDERHOUDEN
& HERSTELLEN
ALLE MERKEN**



MES
MARINE EXPEDITION SERVICES

WWW.MES-BVBA.BE
INFO@MES-BVBA.BE
+32 11 85 15 08

Logos for brands: SEACAM, SUBAL, SEA&SEA, AMPHIBIC, LIGHT MOTION.