

Checklist: eerste hulp op vakantie

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

Basisuitrusting

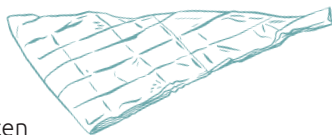
Verbandmateriaal

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



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

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



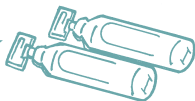
Eerstehulpmateriaal

- 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.

- 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 vakantieland, 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) dysenterie-besmetting 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

Eerstehulp cursus volgen?
Check www.rodekruis.be/opleiding



Rode Kruis
Vlaanderen

helpt
helpen