

VAKANTIE EHBO-CHECKLIST

Controleer, vink af en vertrek goed voorbereid

Bestemming: _____	Vertrekdatum: _____
Reisduur: _____	Aantal reizigers: _____

1. Wondverzorging en basismateriaal

- ☐ Pleisters in verschillende formaten
- ☐ Blarenpleisters
- ☐ Steriele kompressen
- ☐ Steriele wondverbanden
- ☐ Verbandwindels
- ☐ Elastisch verband
- ☐ Hechtpleister of medische kleeftape
- ☐ Wondreinigingsmiddel of ontsmettende doekjes
- ☐ Wegwerphandschoenen
- ☐ Verbandschaar
- ☐ Pincet
- ☐ Veiligheidsspelden
- ☐ Instant coldpack

Controleer of alle steriele verpakkingen ongeopend en onbeschadigd zijn.

2. Zon, warmte en insecten

- ☐ Zonnecrème met voldoende hoge beschermingsfactor
- ☐ Lippenbalsem met zonnebescherming
- ☐ Aftersun of verkoelende gel
- ☐ Insectenwerend middel dat past bij de bestemming
- ☐ Middel tegen jeuk na insectenbeten
- ☐ Tekentang of tekenpincet
- ☐ Zonnehoed of pet

- ☐ Herbruikbare drinkfles
- ☐ Orale rehydratiezouten

3. Reisapotheek en persoonlijke medicatie

- ☐ Persoonlijke voorgeschreven medicatie
- ☐ Voldoende voorraad voor de volledige reis
- ☐ Kleine reserve voor vertraging of onverwacht langer verblijf
- ☐ Pijnstiller en koortswerend middel
- ☐ Digitale thermometer
- ☐ Middel tegen reisziekte
- ☐ Middel tegen diarree
- ☐ Middel tegen maag- of spijsverteringsklachten
- ☐ Antihistaminicum bij allergische reacties
- ☐ Medisch attest of medicatiepaspoort indien nodig

Vraag een arts of apotheker welke geneesmiddelen geschikt zijn voor jouw reisgezelschap en bestemming.

4. Documenten en noodinformatie

- ☐ Europese ziekteverzekeringskaart, indien van toepassing
- ☐ Bewijs van reis- en bijstandsverzekering
- ☐ Contactgegevens van verzekeraar en alarmcentrale
- ☐ Overzicht van allergieën en medische aandoeningen
- ☐ Lijst met gebruikte geneesmiddelen en doseringen
- ☐ Contactgegevens van behandelende arts
- ☐ Lokale noodnummers
- ☐ Kopieën van identiteits- en reisdocumenten
- ☐ Noodcontact opgeslagen in de telefoon

5. Aanpassen aan je type vakantie

- ☐ Compacte EHBO-set in de dagrugzak
- ☐ Extra blarenpleisters voor wandel- of fietsvakanties
- ☐ Extra zonnebescherming voor strand- of zonvakanties
- ☐ Leeftijdsgeschikte producten bij reizen met kinderen
- ☐ Extra verbandmateriaal bij avontuurlijke of afgelegen reizen
- ☐ Waterzuivering of veilige drinkwatervoorziening waar nodig
- ☐ Noodcommunicatie of opgeladen powerbank
- ☐ Controle van vaccinaties en bestemmingsgebonden gezondheidsadvies

6. Laatste controle vóór vertrek

- ☐ Vervaldatum van geneesmiddelen en steriele producten nagekeken
- ☐ Gebruikte of ontbrekende producten aangevuld
- ☐ EHBO-kit afgestemd op bestemming, reisduur en activiteiten
- ☐ Medicatie in de originele verpakking bewaard
- ☐ Noodzakelijke medicatie in de handbagage gestopt
- ☐ Regels voor vloeistoffen en scherpe voorwerpen gecontroleerd
- ☐ EHBO-kit droog, koel en gemakkelijk bereikbaar opgeborgen
- ☐ Reisgenoten weten waar de EHBO-kit ligt
- ☐ Lokale hulpdiensten en dichtstbijzijnde medische hulp opgezocht
- ☐ Basiskennis EHBO opgefrist

Eigen aanvullingen

Belangrijk: deze checklist biedt algemene informatie en vervangt geen persoonlijk medisch advies. Schakel bij ernstige, aanhoudende of verontrustende klachten professionele medische hulp in. Binnen de Europese Unie kun je in een noodsituatie 112 bellen.