



Op reis met mijn medicijnen

Vink dingen af een week voor vertrek en nog een keer de avond ervoor.

Bestemming

Periode van afwezigheid

Een week van tevoren

- ☐ Tel hoeveel dagen ik van elk medicijn nodig heb
- ☐ Vraag de apotheek of ik extra nodig heb voor vertraging
- ☐ Vraag mijn apotheker naar veranderingen in tijdzone
- ☐ Print mijn medicijnlijst
- ☐ Controleer de regels voor mijn bestemming

Als ik inpak

- ☐ Medicijnen in hun originele verpakking
- ☐ Alles in mijn handbagage
- ☐ Een kopie van mijn lijst in een tweede tas
- ☐ Medicijndoos of schema
- ☐ Telefoonlader en herinneringen aan

Hoeveel ik meeneem

Medicijn	Per dag	Dagen weg	Plus extra	Totaal	Ingepakt
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

