



Nederlandse geneesmiddelenlijst zeezeilers

Dutch medicationlist sailors

Versie 2022



Onderstaande vernieuwde geneesmiddelenlijst voor zeezeilers is tot stand gekomen na uitvoerig overleg met deskundigen op het gebied van farmacie en affiniteit met de maritieme sector. Steeds is een afweging gemaakt tussen indicatie, gebruikersgemak, veiligheid, bewaarcondities en bekendheid van het geneesmiddel in het buitenland. Er is bewust voor gekozen geen middelen op te nemen welke gekoeld moeten worden. De officiële RMD codes zijn gebruikt in geval van overleg per marifoon-VHF of satelliettelefoon.

Algemene opmerkingen:

Overleg altijd met de RMD alvorens u start met medicatie welke u onbekend is! Dit betreft vooral de als UR (laatste kolom) geneesmiddelen.

- Controleer de medicatie voor vertrek op houdbaarheid (Expir.) en bewaar het op een droge koele plek (8 -25° Celsius) tenzij anders vermeldt.
- Lees **ALTIJD** goed de bijsluiter alvorens een onbekend middel te gebruiken. Tip: www.farmacotherapeutischkompas.nl en Kinderformularium.nl
- Overleg deze lijst altijd met uw apotheker en/of huisarts, indien u zelf medicatie gebruikt. Eigen medicatie kan ongewenste interacties geven met de in deze lijst genoemde middelen! Zorg voor een mediatie-overzicht/paspoort aan boord (via apotheker of huisarts).
- Antibiotica altijd als kuur innemen (*hele kuur afmaken, meestal 7 dgn. soms korter/langer*) en na overleg met een (RMD) arts.
- Bij twijfel/ medisch advies, bel de arts van de RMD (RadioMedischeDienst-Kustwacht). (satelliet)Telefoon: 0031-88 958 4020, radio: VHF kanaal 16, MMSI 002442000 of MF-DSC: 2187.5 kHz., email: 32@rmd.knrm.nl (grootte bericht max. 10 MB), Inmarsat satelliet telefoon: priocode: 32
- Sommigen middelen (morfine achtigen en slaap-/kalmeringstabletten) vallen onder de Nederlandse Opiumwet! Zorg dus voor een Engelstalige verklaring via de voorschrijvende arts! Ned. website: www.hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis
- Voor kinderen gelden lagere doseringen!, evt. zetpil/siroop. Houd medicatie buiten bereik van kinderen bij voorkeur in een afgesloten ruimte!
- Richting tropische oorden?, denk aan malariaprofylaxe en ander reisgeneeskundig advies. www.lcr.nl en maak een afspraak bij een reisgeneeskundige (huis)arts.
- Overleg met uw huisarts/apotheek hoeveel doosjes/kuren u meeneemt. Welk vaargebied dus? Beter een doosje te veel dan te weinig!

Er is bewust voor gekozen de werkzame stofnaam te hanteren voor het geval u in het buitenland gaat bijbestellen.

Good to know when there's need to refill this medicationlist for sailors abroad: This medicationlist is composed by an official Dutch family doctor/MD and some pharmacists. The RoyalNetherlandsSeaRescue knows this list. Deze lijst sluit zoveel als mogelijk aan bij de 'Regeling veiligheid zeeschepen'.

Afkortingen: Tab= tablet, Cr=creme, sp= neusspray, inj.=injectie, zn= zo nodig, MAD= neusverstuiver, 2d1= 2x daags 1, VB= volgens bijsluiter,

RMD= RadioMedischeDoctor (=Kustwacht), D= drogist, UR= Uitsluitend op Recept van (huis)arts, ! = pas op, kan sufheid veroorzaken

Vaargebied: 1 = kust-binnenwateren (medische hulp-apotheek < 48 uur), 2= lange zeereis/oceaan (hulpverlening niet beschikbaar)

Alle medicatie die bij de drogist (D) te verkrijgen is, is ook bij de apotheek (vrije verkoop) te verkrijgen. Bij apotheek echter ook medicatiebewaking.

** = valt onder Nederlandse Opiumwet! Ook in buitenland verplichte verklaring! Kijk op www.hetcak.nl. Gestempelde verklaring via huisarts. **IN KLUIS!**

* = afhankelijk van leeftijd wel/niet nuttig om mee te nemen. Te overleggen met uw huisarts.

RMD Code (uit Regeling Zeev.)	Klacht/indicatie	Geneesmiddel	dosering	Extra indicatie/Informatie/opmerkingen	Aanbevolen hoeveelheid (in aantal tabletten /kuren). Norm: 2 personen	Vaargebied	Te verkrijgen
3.1.03	Pijnstillers Lichte pijn	Pijnstillers Paracetamol 500 mg tab+ zetpil- kinderen	3-4d2	1^{ste} keus! Ook bij koorts. + kinderdosering!	100	1,2	D
3.3.02e	Matige pijn	Diclofenac 50-75 mg (retard) tab	1-3d1	= NSAID! Ook bij koliekpijn. Maagprotectie!	30	1,2	UR
3.3.02e	Matige pijn	Diclofenac 75 mg ampul- inj	2d1	Per injectie of MAD.	1	2	UR
3.2.03e	Hevige pijn	Morfine 10 mg retard tab**	2d1 !	Heel doorslikken. Langwerkend!	10	2	UR
3.2.03e	Hevige pijn	Fentanyl 0,05 mg/ml ampul- inj.**	1-2d !	Sneller dan Morfine. Per MAD. Overleg RMD	1	2	UR
---	Keel-neus-oren Droge hoest (kriebel)	Keel-neus-oren aandoeningen Noscapine 15 mg tab	3d1	kortwerkend	20	1,2	D
6.2.01	Droge hoest (kriebel)	Dextromethorfan 30 mg retard tab	1-2d	langwerkend	10	2	D
---	Slijmhoest (vastzittend)	Acetylcysteïne 600 mg tab	1d1		6	2	D
6.3.01	Verstopte neus	Xylometazoline 0,1% neusspray/dr.	1-3d	Max.7 dgn. Ook bij neusbloeding. Kind NaCl	1	1,2	D
6.1.03e	Hooikoorts	Fluticason 50 ug neusspray	2d1		1	2	UR
---	Overmatig oorsmeer	Arachide olie	3d2dr	Evt. slaolie	1	2	D
---	Gehoorgangontsteking	Soframycin-Dexamethason oordr.	3d3dr	(Sofradex)	1	1,2	UR
2.1.04	Maag-darmkanaal Maagzuurbinder	Maag-darmkanaal Algeldraat/magnesiumhydroxide	zn	Bijv. Rennies, Maalox; werkt direct	15	1,2	D
2.1.05e	Maagzuurremmer	Pantoprazol 40mg tab	1d	= maagbeschermer. Ook bij gebruik NSAID	15	1,2	UR
2.4.01	Diarree	Loperamide 2 mg tab	VB		16	1,2	D
---	Opgeblazen gevoel	Simeticon 40 mg tab	VB	(Aeropax)	10	2	D
---	Obstipatie	Macrogol/electrolyten	1d zn	(Movicolon)	10	2	UR
2.3.02	Obstipatie-fors	Nalauylsulfoacet./Nacitr./sorbitol klyisma	1d zn	= Microlax 5ml klyisma	2	2	D
2.2.03e	Misselijkheid	Metoclopramide 10 mg tab	1-3d !	Ook bij hik	15	2	UR
2.2.02	Misselijkheid	Ondansetron 4 mg smelttab	2d1		8	2	UR
8.1.01	Uitdroging (dehydratie)	ORS oplossing	VB	Let op dat u voldoende plast!	10	2	D
2.6.01	Aambeien	Lidocaine/Vaseline 3% creme	zn		1	2	UR
4.3.03	Zeeziekte Normaal	Zeeziekte Cinnarizine 25 mg tab	1-3d !	Start ½-2 uur voor vertrek	30	1,2	D
---	Zwaarder	Scopolamine 1,5 mg pleister	VB !	(Scopoderm TTS). Pas op rebound effect	2	2	UR

---	Anti-allergie/ anafylact.	Anti-allergie/ anti anafylactisch					
---	Hooikoorts	Levocetirizine 5 mg tab	1d1		30	2	D
---	Hooikoorts	Fluticason neusspray	1-2d1		1	2	UR
5.1.03	Allergische reactie	Clemastine 1mg tab	1d1-2	Raadpleeg RMD! (=Tavegil)	10	1,2	UR
5.2.02e	Allergische shock	Dexamethason 4 mg tab	1-2x	Raadpleeg RMD!	10	1,2	UR
1.1.02	Allergische shock	Adrenaline 1mg/ml auto injector (Epipen)	1-2x	Raadpleeg RMD! (=0,3 ml).Evt. Junior!	2	1,2	UR
---	Oogheekundig	Oogheekundig					
---	Irritatie oog	Vette oogzalf	3d	oogzalfbasis	1	1,2	UR
---	Droge ogen	Povidon 50mg/ml of Carbomeergel 2mg/g	VB	kunsttranen of ooggel	1	2	UR
9.2.07	Oog ontsteking	Fucidinezuur 10 mg/g ooggel	3-4d	Antibioticum	1	2	UR
---	Huid/ dermatologisch	Huid/ dermatologisch					
---	Antibiotisch	Fucidinezuur 20mg/g creme	3d	Oppervlakkige huid infecties.Krentenbaard	1	2	UR
9.1.10e	Huidschimmel	Terbinafine of Miconazol creme	1d	Miconazol <u>niet</u> bij bloedverdunner	1	2	D
9.1.08	Desinfecterend	Betadine zalf/opl.	zn	Bij jodium allergie: Chloorhexidine (9.1.03)	1	2	D
---	Brandwonden	Mesitran zalf (=honingzalf)	1d	Voordeel:i.t.t. Zilver sulfadiaz. niet in koeling	1	2	UR
9.1.21	Eczeem	Triamcinoloncreme 0,1% (=hormooncr.)	1-2d	<u>Dun</u> smeren + was handen	1	2	UR
---	Algemeen	Bepanthen creme & zalf	3-4d	Algemene vette creme. Of Vaseline	1	1,2	D
9.1.22	Koortslip	Aciclovir zalf of Zinksulfaat	5d	= Zovirax	1	2	UR
---	Beschermend	Zinkoxide/Lanoline/Benzylalcohol creme	1-3d	= Sudocreme. Afdekkend (bij kloofjes)	1	2	D
7.1.01	Ontstekingen-infectie	Antibiotica(kuren)/ infectiewerkend		Kuur afmaken. Altijd overleg RMD!			
---	Algemeen-breed	AmoxicillineClavulaanzuur 500/125mg tab	3d1	Pas op voor allergische reactie!	40	2	UR
---	Algemeen	Azitromycine 500 mg tab	1d1	Alternatief voor Amoxicilline (bij allergie)!	6	2	UR
7.1.07	Luchtwegen (long)	Doxycycline 100 mg tab	1d1	Ook bij malaria/tekenbeet/maritieme infect	8	2	UR
7.5.01	Reserve middel	Ciprofloxacine 500 mg tab	2d1	Bij darminfectie: combineer met 7.4.02	20	2	UR
7.4.02	Darm infectie	Metronidazol 500 mg tab	2-3d1		20	2	UR
---	Wormen	Mebendazol 100mg tab	1d1		4	2	D
---	Blaasontsteking	Fosfomycine 8 gr tab	Eenm	=Monuril. Eenmalig 1 zakje	2	2	UR
7.4.03e	Vaginale infectie	Clotrimazol 500 mg vaginale tab	1d1	(Canesten/GynoDaktarin)	2	2	UR
---	Huid infectie	Flucloxacilline 500mg tab	3-4d1	Bijv. ernstige wondroos	30	2	UR
1.6.02	Hart-vaat-longen	Hart-vaat-longen		ALTIJD eerst in overleg met de RMD arts!			
---	Bloedverdunner	Acetylsalicylzuur 80 mg tab*	1d1		10	1,2	UR
---	Bloedverdunner	Clopidogrel 75 mg tab*	1d1		5	1,2	UR
1.2.02	Pijn hart/pijn opde borst	Isosorbide-dinitraat 5 mg tab*	zn	Onder de tong of spray.	4	1,2	UR
1.5.02	Hartritmestoornis	Metoprolol 50 mg tab*	2d1		10	2	UR
1.3.03e	Plastablet	Furosemide 40 mg tab*	1-3d		10	2	UR
6.1.02	Astma aanval	Salbutamol 100mgr/d aerosol inhalatie	1-3	= 'puffer', via voorzetkamer (6.1.04)	1	2	UR
4.5.01	Psychofarmaca/zenuw	Psychofarmaca (slaap-kalmeringsmiddel)					
---	Licht slaapmiddel	Temazepam 10 mg capsule/ tab**	zn 1 !		5	2	UR
---	Sterk slaapmiddel	Midazolam 7,5mg tab of 5 mg/ml inj.**	1d !	Prima als inj. of via MAD toedienbaar!	1	2	UR
4.1.02e	Sterk kalmerend	Diazepam 5mg tab (= Valium)**	1-2d!	Langwerkend. Spierverslappend.Evt. rectiole	5	2	UR
4.2.01	Antipsychotisch	Haloperidol 1mg tab	2d1 !	Bij hallucinaties/psychose	5	2	UR
9.4.01e	Mond- gebit	Mond-gebit					
---	Tandvlees ontsteking	Chloorhexidine 0,12% (200 ml fles)	zn	Mondspoeling. Let op dosering!	1	2	D
---	Aften	Pyralvex oplossing	3-4d	Evt. Lidocaine orale gel	1	2	D
9.5.03	Kiespijn	Carophylli aetheroleum (Kruidnagelolie)	zn	aanbrengen op kies met een watje	1	2	D
---	Noodvulling	Cavit temporary filling		of fluoride bevattend tandpasta	1	2	D
---	Overige middelen	Overige middelen					
---	Verstopte blaas	Tamsulosine 0,4 mg tab*	1d1	Catheterisatie ter overweging. I.o.m. RMD	15	2	UR
---	Bloeding, hevig	Tranexaminezuur 500 mg tab	3d2	Altijd i.o.m. RMD	20	2	UR
9.5.02	Verdoovingsvloeistof	Lidocaine 10mg/g ampul	1-2ml	Max. 2 ml per injectie	1	2	UR
8.1.02	Spoelvloeistof wond	NaCl 0,9% ampul		Steriele spoelvloeistof wonden	2	2	D
9.1.04	Ontsmettend vloeistof	Chloorhexidine/Cetrimide opl.		= Hibicet	1	2	UR
7.6/7.7	Tropische ziekten	o.a. Malariaprofylaxe-tetanus- inenting		Reizigersadvies arts/travelclinic	2	2	UR
---	Drogisterij	Drogisterij					
---	Zonneprotectie	Zonnebrand creme		oppervlakkige huidverbranding (blaren) etc.		1,2	D
9.1.14	Aftersun	Aftersun				1,2	D
---	Multivitamines		2	D
---	...eigen toevoeging...	...bijv. strepsils of Trachitol...		...		2	D

Auteurs: Rob Sijbers (huisarts- EHBO trainer, zeiler), Stephan Horsten (farmaceut, duiker en specialist expeditie farmacie), Marjan Terpstra (apotheker A'dam, zeiler). Informatie RSMS: info@rsmedicalsailing.nl. Deze geneesmiddelenlijst wordt elke 2 jaar herzien en de RMD-Kustwacht gekend. Grondlegger van deze 'KNRM geneesmiddelenlijst' (<2020): H.C. de Jong, apotheker (Harry), voorheen Waldeck apotheek Den Haag

De auteurs zijn niet aansprakelijk in welke vorm dan ook voor het gebruik van deze geneesmiddelenlijst. Raadpleeg altijd een medisch professional voordat u start met het gebruik van een van bovenstaande middelen.

Verspreiding, duplicatie of anderszins gebruik in welke vorm dan ook is, buiten de boordboeken van zeezeilersverenigingen, niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de auteurs. © geneesmiddelen commissie zeezeilers 2022