eBook

Reisapotheek

PARTENA
onafhankelijk ziekenfonds

Wat moet je meenemen?

Wat mag je verwachten van deze gids?

Deze gids is geldig voor 2018 en louter informatief, voor alle details en voorwaarden voor terugbetalingen verwijzen wij naar de algemene voorwaarden op onze website.

Een goede voorbereiding is alles

Wat steek je het best in je reisapotheek? Waarop moet je letten bij het bewaren van zonnecrème of medicijnen? En wat moet je doen als je speciale medicatie op voorschrift moet meenemen naar het buitenland?

Je vindt het antwoord in deze infogids.

INHOUDSTAFEL

PAGINA	
1	Inpaklijstje voor je reisapotheek
2	Bewaar je geneesmiddelen veilig
3-4	Vergeet je gebruikelijke medicatie niet
5-6	Europese Ziekteverzekeringskaart
7	Medische zorg in het buitenland
8	Reisvaccins
9	Is Partena Ziekenfonds iets voor jou?

Partena Ziekenfonds, verzekeringsagent (CDZ-nr. 5006c - Sterrenkundelaan 1, 1210 Brussel) voor "MLOZ Insurance",
de VMOB van de Onafhankelijke Ziekenfondsen (voor de takken 2 en 18), Lenniksebaan 788 a, 1070 Brussel - RPR Brussel (422.189.629, CDZ-nr. 750/01).

Inpaklijstje voor je reisapotheek

CHECKLIST DE BASIS

- [ ] Koortswerend en pijnstillend geneesmiddel op basis van paracetamol (Dafalgan®, Perdolan®, … of kies voor een generisch en goedkoper geneesmiddel)
- [ ] Middel tegen maag- en darmklachten (ORS / loperamide)
- [ ] Middel tegen reisziekte
- [ ] Insectenwerend middel
- [ ] Zonnecrème met een hoge beschermingsfactor en after-sun
- [ ] Ontsmettingsmiddel voor snijwonden en andere wonden
- [ ] Kleefpleisters
- [ ] Steriele en gewone kompressen, verbanden en zwachtels
- [ ] Koortsthermometer
- [ ] Tekentang
- [ ] Pincet, schaartje en veiligheidsspelden

CHECKLIST DE EXTRA'S

- [ ] Middel tegen maagzuur
- [ ] Zalf tegen brandwonden
- [ ] Verzachtend middel bij insectenbeten
- [ ] Bescherming tegen blaren
- [ ] Middel tegen allergie(ën)
- [ ] Oogdruppels
- [ ] Geneesmiddel tegen keelpijn
- [ ] Condooms en anticonceptie

CHECKLIST VOOR RISICOLANDEN OF AVONTUURLIJKE REIZEN

- [ ] Steriele injectienaalden
- [ ] Malariapillen (enkel op voorschrift)
- [ ] Muskietennet
- [ ] Middel om niet-drinkbaar water te ontsmetten (bv. chloramine)
- [ ] Antibiotica (enkel op voorschrift)

Bewaar je geneesmiddelen veilig

Ga je op reis naar warmere oorden, dan is het goed om te weten hoe je je geneesmiddelen het best bewaart. En ook thuis bewaar je medicatie natuurlijk best op de juiste manier.

TIP !

Controleer regelmatig je reisapotheek en EHBO-koffer en controleer de vervaldatum van je geneesmiddelen.

In principe kun je medicatie bewaren **tot 5 jaar na productiedatum.** Maar er zijn ook geneesmiddelen die na opening maar een bepaalde tijd houdbaar zijn.

Vervallen geneesmiddelen kun je inleveren bij je apotheek.

TIPS & TRICKS

Geneesmiddelen bewaar je buiten het bereik van kinderen of **achter slot en grendel op een droge, koele en donkere plaats.** Sommige geneesmiddelen moet je in de koelkast bewaren. Zet ze in dat geval in een apart vakje.

Laat elk geneesmiddel **in de oorspronkelijke verpakking zitten, met de bijsluiter erbij**.

Noteer op de verpakking voor wie het geneesmiddel bestemd is en wanneer je het voor het eerst gebruikt hebt.

Vergeet je gebruikelijke medicatie niet

Neem genoeg van je gebruikelijke geneesmiddelen mee. Sommige geneesmiddelen zijn niet beschikbaar in het buitenland, of hebben er een andere naam of samenstelling.

Neem je medicatie mee in de originele verpakking, en neem ook de bijsluiter mee. Zo is het bij een douanecontrole duidelijk welke producten je mee hebt en dat ze op jouw naam zijn voorgeschreven.

Vraag aan je apotheker of huisarts een medicatiepaspoort. Dat vertelt, liefst in het Engels, aan welke ziektes/allergieën je lijdt, welke geneesmiddelen je neemt, wat je bloedgroep is, …

Zo kun je een plaatselijke arts makkelijker informeren, mocht dat nodig zijn.

Bewaar je medicatie in je handbagage als je met het vliegtuig reist, want in het bagageruim kan het erg koud worden en kunnen medicijnen onbruikbaar raken.

Bovendien heb je je medicatie zo altijd bij de hand, ook als je koffer zoek raakt.

Mag je medicatie zomaar mee?

Sommige producten die in medicijnen kunnen zitten, vallen onder de zogenaamde 'Opiumwet' en zijn in sommige landen verboden. Dat geldt bijvoorbeeld voor sterke pijnstillers, rustgevende middelen, ADHD-medicatie en medicinale cannabis. Medisch gebruik van die middelen is dan wel toegestaan, maar alleen op doktersvoorschrift.

Neem je zulke medicijnen mee naar het buitenland, check dan of ze zijn toegestaan in het land van je bestemming. En **vraag indien nodig een officiële verklaring aan, die bewijst dat je de medicatie voor eigen gebruik mee hebt. Zo vermijd je problemen aan de douane.**

De richtlijnen en het formulier vind je op www.fagg.be (typ 'reis' in de zoekmotor in).

Ook deze Nederlandse site is handig: www.hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis.

Europese ziekteverzekerings kaart: altijd nodig?

Vertrek jij binnenkort op vakantie? Trek er goed voorbereid tussenuit met de Europese Ziekteverzekeringskaart. Waarvoor dient de EZVK? In welke landen is ze geldig? En hoe vraag je ze aan?

Op je reisbestemming geldt de Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK) **als bewijs dat je in België in orde bent met je wettelijke ziekteverzekering.** Als je dan medische zorgen nodig hebt, betaal je enkel het remgeld.

De rest van de kosten wordt via de EZVK rechtstreeks aan je ziekenfonds gefactureerd.

Hoe vraag ik de EZVK aan?

De EZVK is niet verplicht, maar ze zorgt er wel voor dat je je bij een medische noodsituatie in het buitenland minder zorgen hoeft te maken over het papierwerk én het prijskaartje.

Bestel de kaart, of een voorlopig attest, via de tool Reisdocumenten via MijnPartena, jouw online ziekenfonds:

- **Verblijf je niet langer dan 3 maanden in het buitenland**: Kies dan voor het voorlopige attest van de EZVK. Je ontvangt dit onmiddellijk in je inbox, je digitale brievenbus in MijnPartena.
- **Verblijf je langer dan 3 maanden in het buitenland:** De Europese Ziekteverzekeringskaart kun je gratis bij Partena Ziekenfonds aanvragen via MijnPartena. Doe het wel tijdig – ten minste twee weken voor je vertrek.

De kaart is beperkt geldig. Je kunt ze alleen gebruiken in bepaalde landen.

Raadpleeg het overzicht op onze website.

Verblijf en medische zorg in het buitenland

Ook bij dringende medische zorgen of geplande medische hulp in het buitenland staat Partena Ziekenfonds voor je klaar met medische reisbijstand en/of de terugbetaling van je medische kosten. Trek er goed voorbereid tussenuit met de juiste documenten.
In onze handige tool ontdek je per bestemming welke documenten je nodig hebt.

Voor je vertrek: Wat moet je regelen?

Dankzij de medische reisbijstand van Partena kun je ook in het buitenland op hulp rekenen.

Bekijk hier waar je moet aan denken voor je vertrekt en **welke documenten je best meeneemt**, zodat je ter plaatse goed verzekerd bent.

TIP !

Neem in geval van een dringende ziekenhuisopname of bij dringende ambulante kosten **binnen de 48 uur contact op met Mediphone Assist.**

De bijstandscentrale is **7 dagen op 7 en 24/24u te bereiken** vanuit het buitenland op T. +32 (0)2 778 94 94.

Ter plaatse: Wat als je medische zorg nodig hebt?

Onverwacht dringende medische zorgen nodig in het buitenland? Reken op de medische reisbijstand van Partena Ziekenfonds.

Na je terugkeer: Hoe vraag je terugbetaling aan?

Voor de terugbetaling van dringende medische verzorging in het buitenland kun je rekenen op onze dienst Dringende Zorgen in het Buitenland (DZB).

Wil je graag meer weten over wat je allemaal dient te regelen voor medische zorgen in het buitenland?

Download onze infogids over een zorgeloze vakantie.

Veilig met een vaccin

Ga je naar een tropische bestemming, dan heb je misschien een vaccinatie nodig tegen gele koorts, cholera, hepatitis A, buiktyfus, … Voor sommige vaccinaties kun je bij je huisarts terecht, voor andere moet je naar een erkend vaccinatiecentrum.

Informeer je bij je huisarts, liefst al 3 maanden voor je vertrek, of kijk online na welke vaccins je nodig hebt op www.vacciweb.be.

Partena-voordeel

Bij Partena Ziekenfonds krijg je per persoon per jaar tot 25 euro terugbetaald voor reisvaccins of malariapillen.

CONTROLEER ZELF JE VACCINATIESTATUS

Je arts houdt je vaccinatiestatus bij in Vaccinnet, een elektronisch registratiesysteem van de Vlaamse Overheid. Via de Patient HealthViewer kun je in dat systeem zelf je vaccinatieschema raadplegen.

Surf naar vitalink.be, en log in met je elektronische identiteitskaart en je bijhorende pincode. Voor kinderen ouder dan zes heb je hun kids-ID en de bijhorende pincode nodig.

Is Partena Ziekenfonds iets voor jou?

Jij staat centraal bij ons

Een gepersonaliseerde aanpak, dat is waar wij voor staan. Wij staan paraat met een groot team van medewerkers die alles in het werk stellen om van jou een tevreden klant te maken.

Partena Ziekenfonds is bovendien dé referentie op vlak van gezondheid. Je krijgt driemaandelijks gratis ons gezondheidsmagazine in de bus.

Uniek en divers aanbod

Of je nu alleen woont of kinderen hebt, wij zorgen ervoor dat je een ruime keuze hebt uit al onze diensten: van orthodontie tot reisvaccins, van kinderopvang tot poetshulp, van zomerkampen tot thuiszorg.

24/7 paraat voor jou

Onze medewerkers maken graag tijd voor je vrij in een kantoor in je buurt. En via de Partena app en MijnPartena we 24/7 bereikbaar.

Digitale diensten

Geen berg paperassen bij ons. Via onze website houden we je online op de hoogte via nieuwsberichten en blogs.

Via MijnPartena regel je zelf makkelijk zo goed als alle ziekenfonds-zaken. Via onze app vraag je nog sneller een terugbetaling van een aanvullend voordeel aan.

Wil je graag weten hoeveel je kunt besparen door over te stappen naar Partena Ziekenfonds?

Vraag vrijblijvend advies of bereken zelf online jouw voordelen en bijdrage.

Vraag vrijblijvend advies

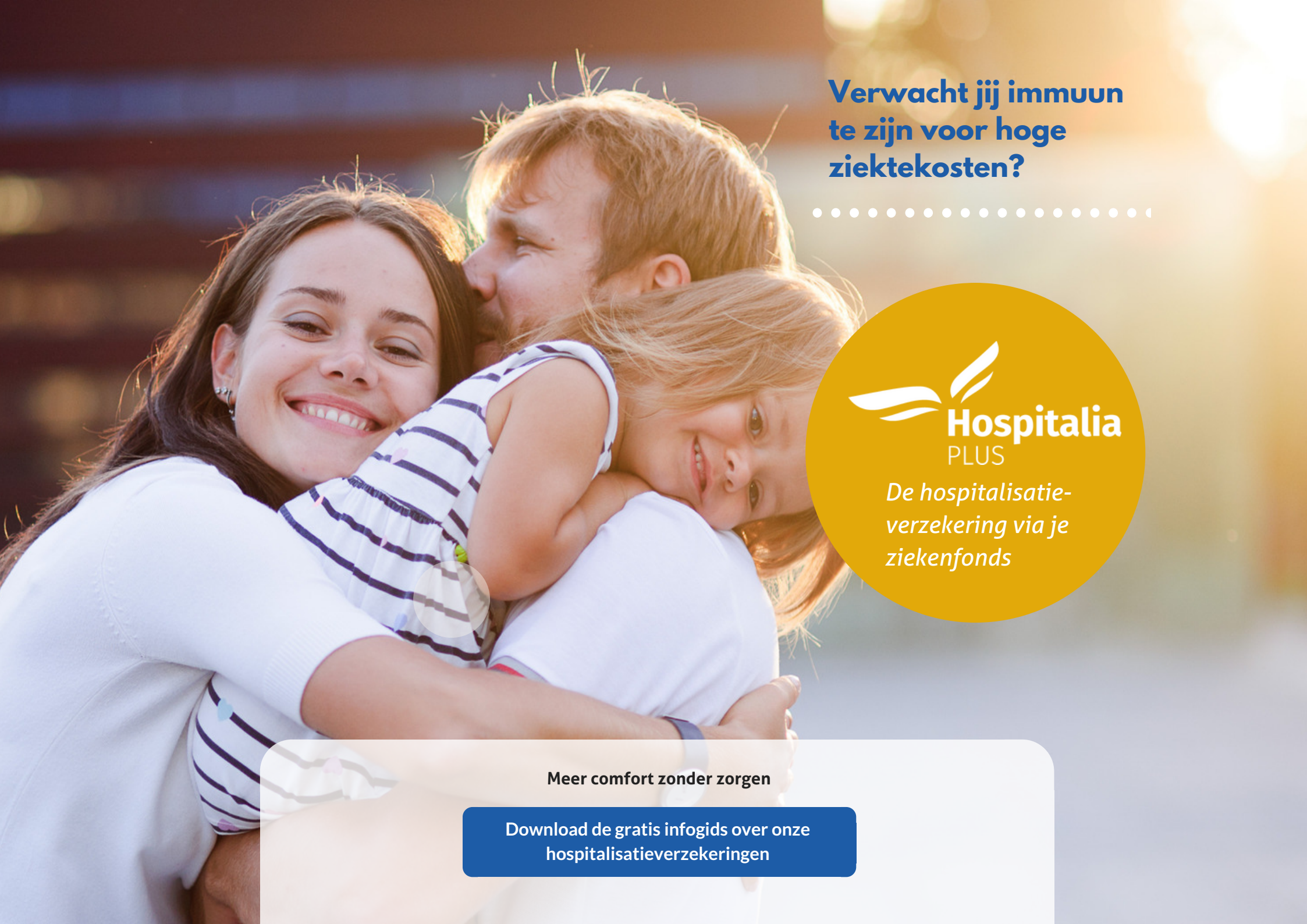
Ik regel het liefst zoveel mogelijk ziekenfondszaken online via MijnPartena of via de Partena app. Het is allemaal heel gebruiksvriendelijk en je wint er veel tijd mee.

- *Ine, 49 jaar*

Dit zeggen onze tevreden klanten

Mijn moeder wordt ouder en om haar goed te kunnen helpen, heb ik al vaak een beroep gedaan op de maatschappelijk werkers van Partena Ziekenfonds. Ze geven heel bruikbaar advies voor thuiszorg en premies en helpen om het papierwerk te regelen. Een dikke pluim voor die mensen!

- *Loes, 48 jaar*



Verwacht jij immuun te zijn voor hoge ziektekosten?

Hospitalia PLUS

De hospitalisatie-verzekering via je ziekenfonds

Meer comfort zonder zorgen

Download de gratis infogids over onze hospitalisatieverzekeringen