

# Checklist thuisapotheek

Veelvoorkomende klachten en ongemakken zijn diarree, koorts, hoofdpijn, verkoudheid, maagpijn, wonden, blaren, jeuk en insectenbeten. Maar welke medicijnen en hulpmiddelen horen dan thuis in uw medicijnkastje? We hebben voor uw gemak een checklist opgesteld.

## TIP

In uw medicijnkastje horen natuurlijk ook de medicijnen die u van de (huis)arts voorgeschreven krijgt

### Zelfzorgproducten bij diarree, koorts, hoofdpijn en verkoudheid

- pijnstillers (bijv. paracetamol)
- koortsthermometer
- diarreemiddel (bijvoorbeeld ORS en een remmer)
- zoutoplossing-neusspray

### Zelfzorgproducten bij wondjes en blaren

- ontsmettingsmiddel
- (wond)pleisters
- blarenpleisters
- steriele gaasjes
- schaar
- verband en veiligheidsspelden
- pincet
- hot-cold pack/kompres (voor zwelling of kneuzing)

### Zelfzorgproducten bij (voorkomen van) insectenbeet

- anti-jeukmiddel (bij muggenbeten, brandnetel of processierups)
- anti-insectenmiddel
- tekenpen

### Huidverzorgingsproducten bij (voorkomen van) verbranding, kloven of droge huid

- zonnebrandcrème (minimaal SPF30)
- koelmiddel (bij zonverbranding)
- aftersun
- vette zalf of crème bij kloven of droge huid

### Optionele zelfzorgproducten

- hooikoortsmiddelen
- ibuprofen
- maagtabletten
- hoestdrank

Wilt u meer advies? Vraag het ons.

[www.livsane.nl](http://www.livsane.nl)

**Zorg goed voor uzelf!**