

Nederlandse geneesmiddelenlijst zeezeilers/ Dutch medicationlist sailors

Versie 3, Nov 2025

Onderstaande 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/ bewaarcondities aan boord, veiligheid 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. Deze lijst sluit zoveel als mogelijk aan bij de 'Regeling veiligheid zeeschepen' ILenT. Naast de ILenT is in de besluitvorming ook de lijst die door de World Sailing-OSR gehanteerd wordt meegenomen.

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.

1. Controleer de medicatie voor vertrek op houdbaarheid (Expir.) en bewaar het op een droge koele plek (8 -25° Celsius) tenzij anders vermeldt.
2. Lees ALTIJD goed de bijsluiter alvorens een onbekend middel te gebruiken. Tip: www.apotheek.nl, www.farmacotherapeutischkompas.nl en Kinderformularium.nl
3. 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 (Engelstalig) medicatie-overzicht/paspoort aan boord (via apotheker of huisarts).
4. Antibiotica altijd als kuur innemen (*hele kuur afmaken, meestal 7 dgn. soms korter/langer*) en na overleg met een (RMD) arts.
5. Bij twijfel/ medisch advies, bel uw huisarts of RMD-arts (RadioMedischeDienst-KNRM), (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
6. 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. Bewaren in een **afsluitbaar** kistje!
7. Voor kinderen gelden lagere doseringen!, evt. zetpil/siroop. Houd medicatie buiten bereik van kinderen bij voorkeur in een afgesloten ruimte!
8. Naar tropisch oord?, denk aan malariaprofylaxe/ander reisgeneeskundig advies. www.lcr.nl en afspraak bij een reisgeneeskundige (huis)arts.
9. Overleg met uw huisarts/apotheek hoeveel doosjes/kuren u meeneemt. Welk vaargebied dus? Beter een doosje te veel dan te weinig!
10. 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 with maritime experience. The Dutch Radio Medical Service from the Royal Netherlands Lifeguard Association knows this list.

Afkortingen: Tab= tablet, Caps=capsule, Cr=crème, sp= neusspray, inj.=injectie, opl.=oplossing, pl- pleister, zn= zo nodig, MAD= neusverstuiver, 2d1= 2x daags 1, VB= volgens bijsluiter, RMD= RadioMedischeDienst (=KNRM), D= drogist, UR= Uitsluitend op Recept van (huis)arts, **!** = pas op, kan sufheid/minder alertheid veroorzaken, 'e' = vergelijkbaar middel en/of andere toedienvorm
--- = staat niet op de officiële RMD lijst. Wordt toch als nuttig en/of belangrijk voor zeevarenden beschouwd.

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 (in vrije verkoop) te verkrijgen. Apotheek geeft ook advies/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
3.1.05 3.1.04 3.3.03e 3.2.06 3.2.05e	Pijnstillers Lichte pijn Matige pijn Matige pijn Hevige pijn Hevige acute pijn	Pijnstillers Paracetamol 500 mg tab (+zetpil kinderen) Ibuprofen 400 mg tab Diclofenac 25 mg/ml- 3ml ampul- inj. Tramadol 50 mg caps. Fentanyl 0,05 mg/ml- 2 ml ampul- inj.**	3-4d2 1-3d1 2d1 2d1 ! 1-2d!	1^{ste} keus! Ook bij koorts + kinderdosering! = NSAID! Maagprotectie indien > 2 wkn.! = NSAID. i.m. injectie of via MAD. Koliekpijn (Morfine achtig). Pas op bijwerkingen Per gift 1 ml! Per MAD. Overleg RMD	100 30 1 15 2	1,2 1,2 2 2 2	D D UR UR UR
--- 6.2.02 6.3.02 --- 9.3.04e	Keel-neus-oren Droge hoest (kriebel) Droge hoest (kriebel) Verstopte neus Overmatig oorsmeer Gehoorgangontsteking	Keel-neus-oren aandoeningen Noscapine 15 mg tab Dextromethorfan siroop (alleen in VS) Xylometazoline 0,1% neusspray/druppel Arachide olie Soframycin-Dexamethason oordr.	3d1 1-2d 1-3d 3d2dr 3d3dr	kortwerkend langwerkend Ook als toevoeging bij neusbloeding Evt. Sla-olijfolie. Mn. bij duikers/snorkelaars (Sofradex). Mn. bij duikers/snorkelaars	15 10 1 1 1	1,2 2 1,2 2 2	D D D D UR
2.1.05 2.1.06e 2.4.02 --- 2.3.03e 2.3.04 2.2.05e 8.1.03 2.6.02	Maag-darmkanaal Maagzuurbinder Maagzuurremmer Diarree Opgeblazen gevoel Obstipatie Obstipatie-fors Misselijkheid Uitdroging (dehydratie) Aambeien	Maag-darmkanaal Algeldraat/magnesiumhydroxide Pantoprazol 40mg tab Loperamide 2 mg tab Simeticon 40 mg tab (Aeropax/Infacol) Macrogol (= Movicolon) Nalaurylsulfoacet./Nacitr./sorbitol klysm Metoclopramide 10 mg tab ORS oplossing Lidocaine/Vaseline 3% creme	zn 1d VB VB 1d 1-2 1d zn 1-3d VB zn	Bijv. Rennies, Maalox; werkt direct = maagbeschermer. Ook bij langd. NSAID Bij hinderlijke gasvorming Vastzittend> tot 8 pd. = Microlax 5ml klysm 1 ^{ste} keuze. Ook bij hik Let op dat u voldoende plast! Aambeienzalf	15 15 16 10 10 2 15 10 1	1,2 1,2 1,2 2 2 2 2 2	D UR D D UR D UR D UR
4.3.05 4.3.04 ---	Zeeziekte Normaal Bij langdurig/ braken Zwaarder	Zeeziekte Cinnarizine 25 mg tab Cyclizine 100 mg zetpil Scopolamine 1,5 mg pleister	1-3d ! 1-3d ! VB !	Start ½-2 uur voor vertrek Start 1-2 uur voor vertrek. zn herh. na 4 uur (Scopoderm TTS). Pas op rebound effect	30 6 2	1,2 2 2	D UR UR

---	Anti-allergie/ anafylact.	Anti-allergie/ anti anafylactisch					
5.1.05	Allergische reactie	Niet sederend (2 ^{de} generatie) antihistam.	1d1	Cetirizine/Loratidine (hooikoorts)	30	2	D
5.2.03e	Allergische reactie	Clemastine 1mg tab (=Tavegil)	1d1-2	Raadpleeg RMD! Nabehandeling	10	1,2	UR
1.1.03e	Anafylactische reactie	Dexamethason 4 mg tab	1-2x	Raadpleeg RMD! Nabehandeling	10	1,2	UR
1.1.03	Anafylactische reactie	Adrenaline 1mg/ml auto injector (Epipen)	1-2x	Raadpleeg RMD! (Evt. ook Juniorpen)	1-2	1,2	UR
	Anafylactische reactie	Adrenaline 1mg/ml- 1ml ampul	1-2x	Aanvulling op de Epipen. I.m. injectie	2	1,2	UR
---	Oogheelkundig	Oogheelkundig					
---	Irritatie oog(leden)	Vette oogzalf (Oculentum Simplex)	3d	Oogzalfbasis	1	1,2	UR
---	Droge ogen	Povidon 50mg/ml of Carbomeergel 2mg/g	VB	Kunsttranen of ooggel	1	2	UR
9.2.12e	Oog(lid)ontsteking/trauma	Chlooramfenicol 5mg/ml oogzalf	6-8d	Niet bij contactlenzen! Pas op zicht aan boord	1	2	UR
9.1.26	Huid/ dermatologisch	Huid/ dermatologisch					
9.1.29	Antibiotisch	Fucidinezuur 20mg/g creme	3d	Oppervlakkige huid infecties. Krentenbaard	1	2	UR
9.1.27	Huidschimmel	Terbinafine of Miconazol creme	1d	Miconazol <u>niet</u> bij bloedverdunner	1	2	D
9.1.30	Desinfecterend	Betadine zalf (verweekt)/opl. (ontsmet)	zn	Bij jodium allergie: Chloorhexidine (9.1.23)	1	2	D
9.1.34	Brandwonden	Zilver sulfadiazide creme 1% (=Flammazine)	1d	Geïnfect.(brand)wonden/vingertopletsel (max. 7d)	1	2	UR
---	Eczeem	Triamcinolon creme 0,1% (=hormooncr.)	1-2d	<u>Dun</u> smeren + was handen	1	2	UR
---	Algemeen	Cetomacrogol/Vaseline 10-20% ceme	3-4d	Algemene vette creme/zalf	1	1,2	D
9.1.35	Koortslip	Aciclovir zalf of Zinksulfaat (ook pleister)	5d	= Zovirax. Pas op besmetting	1	2	D
---	Beschermend	Zinkoxide/Lanoline/Benzylalcohol creme	1-3d	= Sudocreme. Afdekkend (bij kloofjes)	1	2	D
7.1.11	Ontstekingen-infectie	Antibiotica(kuren)/ infectiewerend					
---	Algemeen-breed	Amoxicilline/Clavulaanzuur 500/125mg tab	3d1	Kuur afmaken. Altijd overleg RMD			
---	Algemeen- kinderen	Amoxicilline tabl. en/of siroop (kinderlijst)	3d	Pas op evt. allergische reactie! Zeker meel!	40	2	UR
---	Algemeen-breed	Azitromycine 500 mg tab (kuur 3 tabl.)	1d1	Gewicht kind/ Advies apotheek/ Aanmaken	2	2	UR
7.1.12	Luchtwegen (long)	Doxycycline 100 mg tab	1d1	Alternatief voor Amoxicilline (bij allergie)!	6	2	UR
7.5.02	Reserve middel	Ciprofloxacine 500 mg tab	2d1	Ook bij malaria/tekenbeet/maritieme infect	8	2	UR
7.4.04	Darm infectie	Metronidazol 500 mg tab	2-3d1	Bij darminfectie: combineer met 7.4.04	20	2	UR
7.1.13e	Reserve-/nood middel	Ceftriaxon 1 gr ampul+ oplosmiddel	1d	Bij darminfectie: combineer met 7.5.02	20	2	UR
---	Wormen	Mebendazol 100mg tab	1d1	Bij sepsis/ hersenvliesontsteking. I.m. injectie	5	2	UR
---	Blaasontsteking (vrouw)	Fosfomycine 3 gr zakje	Eenm	Amoëbe/worm besmetting	2	2	D
7.4.05e	Vaginale infectie	Clotrimazol 500 mg vaginale tab	1d1	= Monuril. Eenmalig 1 zakje	2	2	UR
---	Huid infectie	Flucloxacilline 500mg tab	3-4d1	(Canesten/GynoDaktarin)	2	2	D
1.6.03	Hart-vaat-longen	Hart-vaat-longen					
1.2.03	Bloedverdunner	Acetylsalicylzuur (Cardio) 80 mg tab*	1d2>1	ALTIJD eerst in overleg met de RMD arts!	10	1,2	UR
1.5.03	Pijn hart/pijn op de borst	Isosorbide-dinitraat 5 mg tab of spray*	zn	Bij mgl. hartinfarct of TIA als oplaaddosis	10	1,2	UR
1.3.04e	Hartritmestoornis	Metoprolol 50 mg tab*	2d1	Onder de tong of spray	4 of 1	1,2	UR
6.1.05	Plastablet	Furosemide 40 mg tab*	1-3d		10	2	UR
---	Astma aanval	Salbutamol 100mgr/d aerosol inhalatie	1-6d1	via voorzetkamer (6.1.07.) Steeds 1 'puff'	1	2	UR
4.5.02e	Psychofarmaca/zenuw	Psychofarmaca (slaap-kalmeringsmiddel)					
---	Licht slaapmiddel	Zolpidem 5 mg tab** (i.v.m. korte T1/2)	zn 1 !	Uiteraard slaapverwekkend. Pas op aan dek!			
---	Sterk slaapmiddel	Midazolam 7,5mg tab/ 5 mg/ml- 1ml inj.**	1d !	Als inslaper en bij lichte angst.	5	2	UR
4.1.03e	Sterk kalmerend	Diazepam 5mg tab (=Valium)**(evt.rectie)	1-2d!	Ook als anti epil./koortsstuip. Ook via MAD!	2	2	UR
4.2.03	Antipsychotisch	Haloperidol 1mg tab	2d1 !	Langwerkend. Bij angst. Spierverslappend.	5	2	UR
9.4.02e	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
---	Kiespijn	Carophylli aetheroleum (Kruidnagelolie)	zn	aanbrengen met een watje. Verdovend	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
9.5.04	Verdovingsvloeistof	Lidocaine 20mg/g ampul (2%)	1-2ml	Max. 2 ml per injectie. De 1% is ook prima	1	2	UR
8.1.04e	Spoelvloeistof wond	NaCl 0,9% ampul 10 ml		Steriele spoelvloeistof wonden	2	2	D
9.1.24	Ontsmettend vloeistof	Chloorhexidine/Cetrimide oplossing		= Hibicet. Desinfectie/spoelen van wonden	1	2	UR
7.6.03	Inenting	Tetanus vaccin 0,5 ml		Hervaccinatie i.v.m. verwondingen	1	2	UR
7.7.04	Tropische ziekten	Malariaprofylaxe/noodbeh. Malarone	VB	= Reizigersadvies via arts/travelclinic	2	2	UR
---	Drogisterij	Drogisterij					
---	Zonne-/mugprotectie	Zonnebrand creme, Aftersun, DEET				1,2	D
---	Minder vers voedsel	Multivitamines				2	D
9.1.25	Alcohol desinfectie	Handalcohol 70%				2	D
---	...eigen toevoeging...	...bijv. strepsils of Trachitol...				2	D

Auteurs: Rob Sijbers (huisarts- reanimatie/EHBO trainer, zeiler), Stephan Horsten (farmaceut, duiker en specialist expeditie farmacie), Marjan Terpstra (apotheker A'dam, zeiler), Mechelen Rovekamp (kinderarts-zeiler). Informatie RSMS: info@rsmedicalsailing.nl. Deze geneesmiddelenlijst wordt elke 2 jaar herzien en de RMD-KNRM gekend. Grondlegger van deze 'KNRM geneesmiddelenlijst' (<2020): H.C. de Jong, apotheker (Harry), voorheen Waldeck apotheek Den Haag. Geplande revisie: 2027

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 om, niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de auteurs. © geneesmiddelen commissie zeezeilers 2025