

Tabletter

på tur

Hva du kan ta med av medisiner til utlandet avhenger av type medisin og hvor du skal reise.

Du må kunne dokumentere at de er til eget bruk.

TEKST: KRISTIN ROSMO FOTO: SCANPIX OG KRISTIN ROSMO



KJØLEBAG. Farmasøyt Silje Haraldsvik mener enkelte medisiner bør ligge i kjølebag under selve reisen.

Medisiner er ikke helt som andre personlige eiendeler når du skal på reise til utlandet. Tollmyndigheter er generelt på vakt mot smugling og innføring av ulovlige stoffer. Du må være forberedt på å dokumentere at medisinene er dine egne, både ved inn- og utreise.

Må dokumentere eierskap

– La medisinen ligge i originalemballasjen med apoteketiketten på. Det er som regel god nok dokumentasjon på at medisinene er dine. I tillegg bør du ta med en medisinliste fra fastlegen eller apoteket, eventuelt en legeerklæring, forklarer farmasøyt Silje Haraldsvik ved Boots apotek Brønnøysund.

I enkelte tilfeller kreves også attest fra apoteket som dokumentasjon. En slik attest, en såkalt Schengen-attest, trenges dersom du skal ta med for eksempel sterke smertestillende, sovemidler, beroligende og sentralstimulerende stoffer til land innenfor Schengen-området.

– Sjekk med apoteket ditt om du er usikker på om dette gjelder dine medisiner. Her skriver vi ut slike attester flere ganger i uken. Alle apoteker tilbyr denne tjenesten.

Tillatt mengde varierer

Det varierer hvor mye du kan ta med deg ut av

landet av ulike typer medisiner, og det er også ulike regler avhengig av om du skal reise innenfor eller utenfor EØS-området. Farmasøyten mener det er viktig å ha med seg medisiner nok til å dekke hele oppholdet.

– Ta med deg medisin for hele perioden du skal være borte. Da slipper du å risikere liv og helse om du ikke får tak i en lege du kan kommunisere godt med. Det kan være en utfordring å forklare en utenlandsk lege hva du trenger dersom du er gått tom for medisiner. Skulle det skje, vil en medisinliste fra fastlegen eller apoteket være til uvurderlig nytte. Medisinlisten kan også være verdifull om du skulle bli frastjålet medisinene.

Haraldsvik presiserer også at det er best ikke å ha med mer medisin enn nødvendig. Om medisinpakkene inneholder mer medisin enn du trenger under reisen, kan du heller ta ut noen brett eller tabletter.

Advarer mot medisinkjøp i utlandet

Skulle du under utenlandsoppholdet komme i en situasjon der du får resept på medisin til eget bruk, tillates samme mengde innført til Norge som du kan ta med ut. Mengden avhenger av om landet er innenfor eller utenfor EØS, og om virkestoffene klassifiseres som doping eller narkotika. Også ved import må du kunne dokumentere



// Tollmyndigheter er generelt på vakt mot smugling og innføring av ulovlige stoffer.

”Ta med deg medisin for hele perioden du skal være borte. Da slipper du å risikere liv og helse om du ikke får tak i en lege du kan kommunisere godt med.

Silje Haraldsvik, farmasøyt



BEREDT. Med medisiner, utvalgte toalettsaker, bok og briller i håndbagasjen, er Jan Rasch beredt dersom kofferten skulle komme på avveie.

at medisinerne er til eget bruk. Silje Haraldsvik advarer mot å kjøpe medisiner i utlandet, spesielt i lavinntektsland hvor forfalskede og dårlige medisiner er nokså utbredt.

– Det er ikke alltid samme kvalitet på medisinerne du får kjøpt andre steder i verden, men det varierer, avhengig av hvor du befinner deg. Falske legemidler med feil virkestoff, virkestoff av dårlig kvalitet eller manglende virkestoff, er et stort og økende problem på verdensbasis. Generelt anbefaler jeg at man tar med seg de medisinerne man trenger under reisen fra Norge.

Medisinerne i håndbagasjen

Mange av oss har opplevd å stå igjen ved bagasjebåndet etter at alle andre har fått kofferten sin, for å måtte innse at den ikke kommer. Farmasøytens råd er å ha medisinerne i håndbagasjen.

– Om kofferten ikke dukker opp som den skal, kan det være avgjørende for helsen at medisinerne ligger i håndbagasjen.

Flytende medisin som skal benyttes i løpet av reisen, er tillatt medbrakt gjennom sikkerhetskontrollen. Du må også da kunne dokumentere

at medisinen er til eget bruk, og du kan bli bedt om å stryke litt av den på huden, eller smake på den.

– Medisin som skal oppbevares i kjøleskap, bør ligge i kjølebager under selve reisen. Apotekene har spesielle kjølebager til medisiner.

Medisinreaksjon med sol

Silje Haraldsvik vil også å minne reisende til varmere strøk, om at soleksponering i kombinasjon med bestemte medisiner kan gi kraftige hudreaksjoner.

– Medisinerne som oftest gir slike reaksjoner, er enkelte betennelsesdempende medisiner, antibiotika, hjertemedisiner og vanddrivende. Smer-testillende og betennelsesdempende gel kan være spesielt problematisk. Selve medisinen kan også ta skade av å ligge i solen. Oppbevar helst medisinerne tørt og i normal romtemperatur. Spør på apoteket om råd og tips for reisen, og hva du bør tenke på for akkurat dine medisiner, oppfordrer den engasjerte Helgelands-farmasøyten.

Elsker å reise

– Jeg har fått med meg at jeg bør kunne dokumentere at de medisinerne jeg har med meg til utlandet, er til eget bruk, forteller den reiseglade Brønnøy-mannen Jan Rasch (62). Han bruker tre ulike reseptbelagte medisiner. Reiseråd om medisiner på utenlandsreise har han snappet opp fra ulike hold.

– Jeg har kanskje ikke satt meg godt nok inn i hvilke regler som gjelder når jeg reiser med medisiner. Men jeg tenker på at jeg bør kunne dokumentere at medisinerne er mine, og jeg legger alltid medisinerne i håndbagasjen. Jeg har erfaring med manglende koffert og ufrivillig overnatting underveis på grunn av forsinket fly. Med medisinerne i håndbagasjen har jeg i alle fall kontroll på dem.

Både han og kona liker å reise. Planen er å reise enda mer når de blir pensjonister om få år. Men foreløpig må de nøye seg med et par utenlandsturer i året. Som saksbehandler ved Brønnøysundregistrene, med hus, hage, barn og barnebarn, bestefarens Volvo PV 1959 i garasjen – og rolle som bassist i et lokalt band, har Rasch få fritidsproblemer.

Medisiner på utenlandsreise

- Du må kunne dokumentere at medisinen er til deg selv.
- Medisinen bør oppbevares i originalemballasjen med apoteketiketten på.
- Ta med en medisinliste fra fastlegen eller apoteket.
- Ha medisinerne i håndbagasjen under reisen.
- Innenfor EØS-området kan du ta med vanlige medisiner for inntil ett års bruk.
- Utenfor EØS-området kan du ta med vanlige medisiner for høyst tre måneders bruk.
- Det er spesielle regler for medisiner som er oppført på doping- eller narkotikalistene. De kan du ta med for inntil 30 dagers bruk.
- Skal du reise innenfor Schengen-området og ha med deg medisiner som er oppført på narkotikalistene (sterke smertestillende, sovemidler, beroligende og sentralstimulerende stoffer etc.), trenger du Schengen-attest fra apoteket.
- Skal du være på reise i mer enn 30 dager, eller ha med narkotikaklassifisert medisin til et land utenfor Schengen-området, bør du kontakte ambassaden/konsulatet til landet du skal til, for å avklare regler og krav til dokumentasjon. Statens Legemiddelverk utsteder tillatelse etter søknad.
- Spør på apoteket hvis du er i tvil om reglene for dine medisiner.

Kilder: www.legemiddelverket.no, Boots.no



SCHENGEN-ATTEST. Skal du reise innenfor Schengen-området og ha med deg medisiner som er oppført på narkotikalistene, trenger du en Schengen-attest fra apoteket.

– Å reise har likevel høy prioritet hos oss, vi må stadig ut og se nye deler av verden, selv om det alltid står mye annet på «gjøre-listen».

Unngå toll-trøbbel

Jan Rasch legger av og til medisinerne han skal bruke under reisen, i en kassett med rom for tabletter for de enkelte ukedagene og ulike tidspunkt på dagen. Ulempen er at medisinerne ikke blir liggende i originalemballasjen. Dermed forsvinner dokumentasjonen på at de er til eget bruk.

– Jeg prøver å unngå å ta med mer medisin enn jeg strengt tatt trenger. Slik sett er det genialt med dosett. Men originalemballasjen er nok bedre med tanke på toll-trøbbel. Jeg har heldigvis aldri opplevd problemer i tollen på grunn av medisinerne mine.

Antibac og snaps

I tillegg til de reseptbelagte medisinerne er Rasch opptatt av å beskytte huden når han er i varmere strøk, og å forebygge magetrøbbel.

– Solbeskyttelse er ikke oppskrytt. Jeg har vært mye rød i huden opp gjennom årene, men ikke lenger nå. Nå bruker jeg aldri solfaktor under 15. Jeg har også erfaring med magetrøbbel på reise, noe jeg nødig vil oppleve på nytt. Jeg forebygger med melkesyrebakterier i tablettform. Men den beste forebyggende medisin mot magetrøbbel er likevel god håndhygiene og flittig bruk av antibac. Og en liten snaps hver dag, sier Jan Rasch med glimt i øyet.

“Jeg har fått med meg at jeg bør kunne dokumentere at de medisinerne jeg har med meg til utlandet, er til eget bruk.

Jan Rasch

TURSPALTEN



Nærtur, fjelltur eller ut-i-det-blåtur?

Med Seniortilbudet til DNT kan du gjøre alt dette – og mer til. På dnt.no finner du «Våre turer og aktiviteter», og kategorien Senior. Her kan du velge blant 46 ulike foreninger og grupper over hele landet, som tilbyr korte hverdagsturer, helgeturer med overnatting, sosiale arrangementer og lengre turer med overnatting - i skogen, ved kysten og i fjellet.

Med Stavanger Turistforening kan du for eksempel bli med 60+ gruppa på tur, og få bedre helse, sosialt samvær, flotte naturopplevelser og frisk luft på kjøpet. Velg mellom søndagstur, tirsdagstur eller overnattingstur med ulik vanskelighetsgrad. Og siste tirsdagen i måneden er det medlemsmøte. Søndag 17. april tar de for eksempel turen til Gloppenuten 630 moh, en middels krevende tur med fantastisk utsikt.

www.dnt.no/aktiviteter/827219/

Nå i april kan du velge og vrake mellom det beste fra to årstider. Møt våren og hestehoven i lavlandet. Og ta en tur til fjells og nyt hvite vidder på sitt aller fineste og mest innbydende. Skarverennet går fra Finse til Ustaoset hvert år, nest siste helgen i april. Turen og helgen er en fabelaktig opplevelse, og gir den beste avslutningen på en årstid – og overgangen til en ny.

Stavanger Turistforening tar deg også med til fjells. Bli med noen herlige dager på Haukeliser fjellstue 17. – 19. april. Skiturer om dagen, trereters middag og kos i peisestua om kvelden. Nevnte vi badestampen og utsikten over Ståvatnet? Finere aprilur enn den til fjells finnes knapt.

www.dnt.no/aktiviteter/827420/

I samarbeid med DNT presenterer vi i hvert nummer et tips til friluftaktiviteter rundt om i landet. Finn flere turer og din lokale seniorgruppe på turistforeningen.no/senior