Medicijnkoelers.nl

CHECKLIST OM TE PRINTEN EN AF TE VINKEN

Checklist medicijnen mee op reis

Twee dingen bepalen het papierwerk: valt je middel onder de Opiumwet, en waar ga je heen. De rest is goed inpakken en op tijd beginnen.

Stand: oktober 2026

IN ÉÉN OOGOPSLAG

1 Wat regel je voor je medicijnen op reis?

Welke verklaring bij welke reis

Jouw situatie	Wat je nodig hebt
Middel valt niet onder de Opiumwet	Geen verklaring van het CAK. Originele verpakking mee, en bij twijfel de ambassade van je bestemming vragen
Opiumwet-middel, reis binnen Schengen tot 30 dagen	Schengenverklaring, per medicijn
Opiumwet-middel, binnen Schengen langer dan 30 dagen	Per medicijn een Schengenverklaring per 30 dagen, maximaal drie achter elkaar
Opiumwet-middel, 90 dagen of langer binnen Europa	Engelstalige medicijnverklaring
Opiumwet-middel, reis buiten Schengen	Engelstalige medicijnverklaring met CAK-stempel, plus de stempels die het land vraagt
Reis langs Europese en niet-Europese landen	Schengenverklaring en Engelstalige medicijnverklaring

Accu's en powerbanks in het vliegtuig

Per accu	Mag het mee?
Tot 100 Wh	Ja, in de handbagage zonder toestemming. Maatschappijen hanteren wel een maximum aantal
Tussen 100 en 160 Wh	Alleen met toestemming vooraf van de maatschappij, maximaal twee losse reserve-accu's
Boven 160 Wh	Nee, ook niet in de ruimbagage

OM AF TE VINKEN

2 Checklist

Print deze pagina's en zet een vinkje bij alles wat geregeld is.

Minstens vier weken voor vertrek — 6 punten

- [ ] Zoek uit of een van je medicijnen onder de **Opiumwet** valt, met de Medicijnen mee op reis-hulp van het CAK of via je apotheek
- [ ] Opiumwet-middel en je blijft binnen Schengen? Regel de Schengenverklaring via je arts en het CAK
- [ ] Ga je verder weg, of 90 dagen of langer binnen Europa? Vraag de Engelstalige medicijnverklaring aan
- [ ] Laat je arts met de hand tekenen. Een digitale handtekening telt niet

Minstens vier weken voor vertrek

vervolg

- [ ] Bestemming buiten Europa? Bel of mail de ambassade of het consulaat van dat land
- [ ] Op een rondreis vraag je de ambassadestempel per land na, want die van het ene land geldt waarschijnlijk niet in het andere

Bij de apotheek en de maatschappij

5 punten

- [ ] Vraag je apotheek om een medicijnpaspoort en een Engelstalig recept
- [ ] Haal genoeg medicijnen voor de hele reis **plus een week extra**
- [ ] Lees op de site van je maatschappij de regels voor medicatie, spuiten en accu's
- [ ] Draag je een pomp of sensor? Vraag de fabrikant of het apparaat door de scanner mag
- [ ] Zoek het Wh-getal op van je reserve-accu of powerbank

In je handbagage

7 punten

- [ ] Alle medicijnen in de **originele verpakking** met het etiket van de apotheek
- [ ] Pennen, naalden, je meter en je pomp gaan mee de cabine in, niet in de koffer
- [ ] Vloeibare medicijnen boven de 100 ml mogen mee. Houd het recept klaar voor als ernaar gevraagd wordt
- [ ] Recept, ook in het Engels, en je verklaring bij de hand
- [ ] Reserve-accu's en powerbanks met tape over de polen of in de originele verpakking
- [ ] Meld een pomp of sensor bij de beveiliging en wijs aan waar hij zit
- [ ] Gekoelde medicatie? Neem een koeler mee die 2-8 °C aanhoudt (welke koeler past bij mij)

HET HELE VERHAAL

3 Medicijnen mee op reis, van handbagage tot koeling

Medicijnen gaan altijd in de handbagage, ook vloeibaar boven de 100 ml. Voor middelen onder de Opiumwet heb je een verklaring nodig, en gekoelde medicatie vraagt een koeler die de temperatuur zelf bijhoudt.

Medicijnen gaan in je handbagage, in de originele verpakking met het etiket van de apotheek erop. Vloeibare medicijnen mogen daar ook boven de 100 ml in, zolang je op verzoek een recept kunt laten zien. Valt een middel onder de Opiumwet? Dan heb je een medicijnverklaring nodig. Binnen Schengen is dat een Schengenverklaring, daarbuiten meestal een Engelstalige. Vraag die minstens vier weken voor vertrek aan.

Bij insuline, GLP-1-pennen en andere gekoelde medicatie komt daar de temperatuur nog bij.

4 Medicijnen in de handbagage

In het bagageruim kan het vriezen, en een koffer raakt soms een paar dagen kwijt. Apotheek.nl en de Diabetesvereniging Nederland geven daarom hetzelfde advies: alles wat je nodig hebt, gaat mee de cabine in. Ook de naalden, de pennen en je meter.

Laat de medicijnen in hun doosje zitten. Aan het etiket van de apotheek ziet de beveiliging dat het om jouw eigen medicatie gaat. Een pillendoos met losse strips is thuis handig, maar bij een controle moet je dan uitleggen wat erin zit.

Vloeistoffen boven de 100 ml

Voor gewone vloeistoffen geldt de bekende regel van verpakkingen van maximaal 100 ml, samen in één doorzichtig, hersluitbaar zakje van 1 liter. Medicijnen vallen daarbuiten. Volgens de Rijksoverheid mag er meer dan 100 ml aan medicijnen in je handbagage, mits je op verzoek een doktersrecept kunt overhandigen of kunt aantonen dat de medicijnen op jouw naam staan.

Stop ook een Engelse versie van het recept in je tas. Een douanier in Spanje of Thailand kan weinig met een Nederlands etiket.

Naalden, pennen en pompen bij de security

Injectiepennen, naalden en een insulinepomp horen in je handbagage, niet in de koffer. KLM vraagt voor medicatie en spuiten om een doktersrecept in het Engels, zodat beveiliging en douane kunnen zien waarvoor je ze gebruikt. Elke maatschappij heeft eigen voorwaarden, dus kijk op de site van degene waarmee je vliegt.

Draag je een pomp of sensor? Meld het bij de beveiliging en wijs aan waar hij zit. De Diabetesvereniging raadt aan om vooraf bij de fabrikant na te vragen of het apparaat door de scanner mag.

Hoeveel je meeneemt

Apotheek.nl adviseert genoeg voor de hele reis plus de week erna. Vluchten lopen vertraging op en pennen vallen weleens op een tegelvloer. Met een week reserve hoef je daar niet wakker van te liggen.

5 Welke medicijnverklaring je nodig hebt

Het hangt af van twee dingen. Valt je medicijn onder de Opiumwet, en waar ga je heen? Onder de Opiumwet vallen onder meer sterke pijnstillers. Of jouw middel erbij hoort, zie je met de Medicijnen mee op reis-hulp van het CAK, of je vraagt het na bij je apotheek.

Jouw situatie	Wat je nodig hebt	Geldigheid
Medicijn valt niet onder de Opiumwet	Geen CAK-verklaring. Wel de originele verpakking en een recept, liefst ook in het Engels	Niet van toepassing
Opiumwet-middel, reis binnen het Schengengebied tot 90 dagen	Schengenverklaring, ingevuld en getekend door je arts en goedgekeurd door het CAK	Maximaal 30 dagen per verklaring. Voor 30 tot 60 dagen heb je er twee nodig, voor 60 tot 90 dagen drie
Opiumwet-middel, binnen Schengen langer dan 90 dagen	Engelstalige medicijnverklaring	1 jaar vanaf de handtekening van je arts
Opiumwet-middel, reis buiten het Schengengebied	Engelstalige medicijnverklaring, goedgekeurd door het CAK en vaak met een tweede stempel van de rechtbank of de ambassade	1 jaar, zolang medicijn en dosering gelijk blijven
Landen met eigen regels, zoals Turkije, het Verenigd Koninkrijk, Aruba en Curaçao	Navragen bij de ambassade of het consulaat van dat land in Nederland	Verschilt per land

Alles over het aanvragen van de Schengenverklaring staat op onze pagina over de Schengenverklaring. Ga je verder weg, lees dan eerst hoe je een Engelstalige medicijnverklaring regelt.

Let op met de ambassadestempel. Een verklaring met de stempel van de ene ambassade is waarschijnlijk niet geldig in een ander land, dus op een rondreis vraag je het per land na.

Het medicijnpaspoort

Een medicijnpaspoort is een overzicht van de medicijnen die je gebruikt en waar je allergisch voor bent. Je vraagt het aan bij je apotheek, en ook je huisarts of specialist kan het maken. Bij een arts in het buitenland of een vraag aan de balie is het goud waard.

Het is alleen geen reisdocument en het vervangt geen medicijnverklaring. Meer daarover op de pagina over het medicijnpaspoort.

Op tijd beginnen

Het CAK wil de getekende Schengenverklaring uiterlijk vier weken voor vertrek binnen hebben. Je krijgt hem dan uiterlijk de dag voor vertrek goedgekeurd terug per mail. Alleen een originele, met de hand gezette handtekening van je arts telt. Een Engelstalige verklaring heeft vaak nog een stempel van rechtbank of ambassade nodig, en ook dat kost tijd.

6 Accu's en powerbanks in het vliegtuig

Lithiumaccu's worden ingedeeld naar wattuur (Wh). Daar hangt van af of ze mee mogen en waar.

- **Tot 100 Wh per accu** mag in de handbagage zonder toestemming. Maatschappijen hanteren wel een maximum aantal.
- **Tussen 100 en 160 Wh** alleen met voorafgaande toestemming van de luchtvaartmaatschappij, en maximaal twee losse reserve-accu's.
- **Boven 160 Wh** mag de accu niet mee, ook niet in de ruimbagage.

Losse reserve-accu's en powerbanks gaan alleen in de handbagage. De contacten moeten afgeschermd zijn tegen kortsluiting, met tape over de polen of in de originele verpakking.

Onze medicijnkoelers zijn goedgekeurd voor in het vliegtuig, in de handbagage. Een extra accu pack of een powerbank telt als losse accu en volgt dus de regels hierboven. Het Wh-getal staat meestal op de accu zelf. Twijfel je over een specifieke vlucht? Vraag het na bij je maatschappij.

7 Gekoelde medicatie op reis

Insuline, GLP-1-middelen zoals Ozempic, Wegovy en Mounjaro en veel biologicals moeten koel blijven zolang je ze nog niet gebruikt. Hoe streng dat is, verschilt per middel. De bijsluiter zegt wat voor jouw medicijn geldt, en je apotheker kan je vertellen hoe je het onderweg en op je bestemming bewaart.

Kou is net zo goed een risico als warmte. Insuline die bevroren is geweest, werkt mogelijk niet meer.

Waar een koeltas met gelpacks tekortschiet

Een gewone koeltas regelt niets. Hij vertraagt alleen hoe snel de inhoud opwarmt, en zodra de gelpacks op temperatuur zijn, stijgt de rest mee. Op een lange reisdag met overstap, een warme taxi en een hotel zonder koelkast red je het daar vaak niet mee.

Andersom gaat het ook mis. Een gelpack recht uit de vriezer tegen een pen kan het middel te koud maken, en apotheek.nl waarschuwt niet voor niets dat een koelbox voor sommige medicijnen te koel is. En je ziet nergens hoe koud of warm het in die tas is.

Hoe een actieve medicijnkoeler werkt

Een actieve koeler meet de temperatuur en stuurt zelf bij. Onze medicijnkoelers regelen naar een ingestelde waarde tussen 2 en 8 °C, standaard 5 °C. Op het display lees je de actuele temperatuur af, en gaat er iets mis, dan geeft de koeler een alarm.

Op de accu gaat de Mini 5 tot 6 uur mee, de One 6 tot 8 uur en de One XL tot 8 uur. Via USB houd je ze onbeperkt aan de gang, aan een powerbank, een laptop of de USB-poort in de auto. Er zit één wisselbaar accu pack bij, en in de One XL passen er twee. Bij grote hitte gaat de accu sneller leeg, dus houd op een lange dag een powerbank bij de hand.

Een medicijnkoeler is geen medisch hulpmiddel. Hij houdt de temperatuur in de gaten, maar de bewaarregels van je middel komen uit de bijsluiter of van je apotheek.

Welke koeler past bij jouw reis

- Medicijnkoeler Mini is de kleinste, met 5 tot 6 uur op de accu. Fijn voor een dagtrip of een korte vlucht.
- Medicijnkoeler One haalt 6 tot 8 uur op de accu, genoeg voor een volle reisdag.
- Medicijnkoeler One XL gaat tot 8 uur mee en heeft plek voor twee accu packs.

Twijfel je tussen twee modellen? De keuzehulp stelt je een paar vragen over je medicatie en je reis. De koelers kosten vanaf € 139,95, met een gratis draagtas als beschermhoes en gratis verzending in Nederland en België.

8 Veelgestelde vragen

Mag je medicijnen meenemen in het vliegtuig?

Ja. Medicijnen mogen mee in de handbagage, liefst in de originele verpakking met het etiket van de apotheek. Neem een recept mee, het liefst ook in het Engels, zodat beveiliging en douane kunnen zien dat de medicatie van jou is.

Mogen medicijnen boven de 100 ml in de handbagage?

Ja. De vloeistoffenregel van 100 ml geldt niet voor medicijnen. Je moet op verzoek wel een doktersrecept kunnen laten zien of kunnen aantonen dat de medicijnen op jouw naam staan.

Welke medicijnen neem je mee op reis?

In elk geval al je eigen voorgeschreven medicijnen, genoeg voor de hele reis plus een week extra. Wat je verder in een reisapotheek stopt, hangt af van je bestemming. Je apotheek kan je daarbij helpen.

Heb je een verklaring nodig voor medicijnen in het vliegtuig?

Alleen voor middelen die onder de Opiumwet vallen, zoals sterke pijnstillers. Binnen Schengen is dat een Schengenverklaring, buiten Schengen meestal een Engelstalige medicijnverklaring. Voor andere medicijnen is een recept genoeg.

Hoe lang is een Schengenverklaring voor medicijnen geldig?

Maximaal 30 dagen, gerekend vanaf de vertrekdatum op het formulier. Voor een reis van 30 tot 60 dagen heb je er twee nodig, voor 60 tot 90 dagen drie. Daarboven wordt het een Engelstalige verklaring, die een jaar geldig is.

Mag insuline in een koeltas mee in het vliegtuig?

Insuline hoort in de handbagage, want in het ruim kan het vriezen. Een koeltas met gelpacks mag je meenemen, maar hij koelt niet actief en je ziet de temperatuur niet. Een actieve medicijnkoeler houdt de temperatuur tussen 2 en 8 °C en laat die op een display zien.

Mag een medicijnkoeler met accu mee in de handbagage?

Onze medicijnkoelers zijn goedgekeurd voor in het vliegtuig, in de handbagage. Een losse reserve-accu of powerbank mag alleen in de handbagage, met afgeschermde contacten. Tot 100 Wh mag zonder toestemming, tussen 100 en 160 Wh alleen met toestemming van de maatschappij.

Is een medicijnpaspoort genoeg voor de douane?

Nee. Een medicijnpaspoort is een handig overzicht van je medicijnen en allergieën, maar geen reisdocument. Voor Opiumwet-middelen heb je daarnaast een medicijnverklaring nodig.

Bronnen

1. hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis
2. hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/regelen/schengen-medicijnverklaring-downloaden
3. hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/veelgestelde-vragen/reizen-binnen-europa/
4. hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/veelgestelde-vragen/reizen-buiten-europa/
5. hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/veelgestelde-vragen/medicijnverklaring-hoe-lang-geldig/
6. rijksoverheid.nl/onderwerpen/geneesmiddelen/vraag-en-antwoord/medicijnen-mee-op-reis
7. rijksoverheid.nl/documenten/vraag-en-antwoord/luchtvaart/wat-mag-ik-meenemen-in-mijn-handbagage-in-het-vliegtuig
8. apotheek.nl/themas/medicijnen-op-reis
9. dvn.nl/jouw-belangen/reizen/vliegen-met-diabetes
10. klm.nl/information/assistance-health/medicines-medical-equipment
11. bazl.admin.ch/en/batteries

Gekoelde medicatie mee? Onze medicijnkoelers houden 2-8 °C aan en mogen mee in de handbagage. **medicijnkoelers.nl**