

## Check-Liste für die Haus**APOTHEKE**

***Die Hausapotheke sollte mit einem Sortiment an Arzneimitteln ausgestattet sein, die gegen die häufigsten Beschwerden helfen oder für die erste Hilfe notwendig sind.***

- Verbandsmaterial und Pflaster
- Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe
- Mittel gegen
  - Schmerzen und Fieber
  - Durchfall und Verstopfung
  - Magenbeschwerden
  - Husten- und Schnupfenmittel
- Persönliche ständig eingenommene Medikamente
- Speziell auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Medikamente:
  - z.B. Mittel gegen Lippenherpes, Allergien etc.

***Der beste Ort für eine Hausapotheke ist ein trockener, kühler und kindersicherer Ort.***

***Zweimal im Jahr sollte die Hausapotheke überprüft werden:***

- Ablaufdatum kontrollieren
- Angebrochene Nasensprays, Augentropfen oder verschiedene flüssige Arzneimittel sind nach dem ersten Öffnen nur begrenzt haltbar und müssen nach einer gewissen Zeit entsorgt werden.
- Nicht mehr benötigte Arzneimittel entsorgen
- Nicht mehr eindeutig zuzuordnende Medikamente (z.B. durch fehlende Außenverpackung, Beipackzettel usw.) entsorgen
- Fehlende Arzneimittel ergänzen

## Check-Liste für die Reise**APOTHEKE**

***Eine gute Reiseapotheke sollte auf die speziellen Bedürfnisse angepasst sein und akute und chronische Erkrankungen berücksichtigen.***

Bei der Zusammenstellung können sich daher Unterschiede ergeben, die ebenfalls vom Reisetyp abhängen, z.B. reiner Badeurlaub, Aktivurlaub, Rundreise, Wanderurlaub, Thermenaufenthalt etc.

Im Vorfeld soll abgeklärt werden, ob spezielle Impfungen für das geplante Reiseziel erforderlich sind und in welchem Zeitrahmen geimpft werden muss.

Für Medikamente, die zur Dauertherapie eingenommen werden, die Menge, die für die Reisedauer benötigt wird, berechnen und eine Reserve miteinplanen. (z.B. Blutdrucktabletten, Medikamente bei Diabetes, Epilepsie etc...).

Bei Flug- oder Busreisen die lebensnotwendigen Arzneimittel im Handgepäck mitführen und für eventuelle Verzögerungen eine Sicherheitsreserve miteinpacken.

Eventuell notwendige Bestätigungen sind beizulegen

### ***Basisausstattung Reiseapotheke - Medikamente für:***

- Verletzungen: Pflaster, Desinfektionsmittel, Steri-Strips, Wundauflagen, Mullbinden, Leukoplast,
- Fieber, Schmerz: Fieberthermometer fiebersenkendes und schmerzstillendes Mittel
- Schnupfen: abschwellendes Nasenspray, eventuell Meersalzspray
- Halsschmerzen: Lutschtabletten, Spray
- Husten: Hustentabletten oder – tropfen, schleimlösende Mittel
- Übelkeit, Erbrechen
- Verstopfung: Abführmittel
- Durchfall: Kohletabletten, Bakterienpräparat, Elektrolyt-Lösung
- Sodbrennen: Lutschtabletten o.ä.
- Krämpfe, Koliken
- Allergien: Tabletten, Salben
- Fieberblasen
- Sonstiges

## Check-Liste für die Reise**APOTHEKE**

### ***Sommer- bzw. Badeurlaub***

- Insektenschutzmittel
- Sonnenschutzmittel
- Sonnenbrand
- Kreislaufbeschwerden
- Reiseübelkeit
- Ohrenschmerzen (Schmerzmittel, Nasentropfen, reinigende Ohrentropfen)
- Augenbeschwerden (Entzündungen, Infektionen, Augentrockenheit)
- (vaginale) Pilzinfektionen: Creme, Vaginalzäpfchen
- Arzneimittel gegen Blasenentzündungen
- Sportverletzungen: entzündungshemmendes Sportgel, ev. mit Heparin
- geschwollene, müde Beine: kühlende Venengele
- Reisetrombosen: Prophylaxe – Arzt!!
- Antibiotikum: Arzt!!

### ***Wandern, Trekking, Biking, Camping:***

- erweitertes Verbandsmaterial
- Blasenversorgung
- Schutzcreme
- Magnesiumpräparat gegen Muskelbeschwerden

***Vor dem Antritt einer Reise informieren Sie sich bitte rechtzeitig über notwendige Impfungen.***

## Check-Liste für die Haus&Reise**APOTHEKE**

### *Liste der persönlichen Medikamente*

| Medikament | Dosierung | Bedarf | Anmerkung |
|------------|-----------|--------|-----------|
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |
|            |           |        |           |