



Tipps für die Hausapotheke von Asthmabetroffenen

Eine sorgfältig geführte Hausapotheke hilft Ihnen, sich bei kleineren Verletzungen schnell versorgen zu können und bei Krankheiten erste Massnahmen selbständig zu ergreifen. Die richtige Aufbewahrung von Medikamenten ist wichtig, da diese bei unsachgemässer Lagerung ihre Wirksamkeit verlieren können.

Aufbewahrung der Medikamente

Nie im Badezimmer

Wärme und Feuchtigkeit schaden den Medikamenten. Zur Aufbewahrung ist nur ein kühler und trockener Raum geeignet (z.B. das Schlafzimmer).

Vor Kinderhänden schützen

Heben Sie die Medikamente so auf, dass sie für Kinder nicht erreichbar sind (z.B. im obersten Fach eines abschliessbaren Schrankes).

In der Originalpackung aufbewahren

Wer Medikamente in andere Behälter umfüllt, riskiert Verunreinigungen und Verwechslungen. Achten Sie auch darauf, dass der Packungsprospekt nie verloren geht.

Aufgepasst mit überzähligen Medikamenten

Vollständige oder angebrochene Medikamentenpackungen, die nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung übrig bleiben, dürfen nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker weiterverwendet werden.

Pflege der Hausapotheke

Ordnung halten

Geplatze Tuben, rissige Dragées, eingetrocknete Salben, Packungen mit abgelaufenen Verfalldaten, angebrauchte Flüssigkeiten (z.B. Sirupe) haben in der Hausapotheke nichts zu suchen.

Verbrauchtes ergänzen

Sorgen Sie vor, damit Sie für Unfälle und Unpässlichkeiten jederzeit gut gerüstet sind. Eine Checkliste für Ihre Hausapotheke finden Sie auf Seite 3 dieses Infoblattes.

Alte Medikamente zurückbringen

Medikamente mit abgelaufenem Verfalldatum gehören weder in den Kehrort noch ins WC. Bringen Sie sie zur fachgerechten Entsorgung in Ihre Apotheke zurück.

Jährliche Kontrolle

Bringen Sie Ihre Haus-, Reise- und Autoapotheke einmal pro Jahr Ihrem Apotheker zur Kontrolle. Er sagt Ihnen, was noch brauchbar ist. Diese Dienstleistung der Schweizer Apotheker ist unentgeltlich.





Ratschläge (mit speziellen Hinweisen für Asthmabetroffene)

Verbandsmaterial

Allgemein gilt: Nur gut verträgliche Wundschnellverbände (Pflästerli) und Heftpflaster verwenden. Heftpflasterallergien können zwar bei allen Menschen auftreten, doch sind die Reaktionen bei allergischer Veranlagung (z.B. bei Atopischer Dermatitis) meist besonders stark.

Wundbehandlung

Ein gutes Desinfektionsmittel gehört in jede Hausapotheke. Es besteht die Wahl zwischen jodhaltigen oder chlorhexidinhaltigen Präparaten. Ein chlorhexidinhaltiges Präparat ist besonders bei Jodallergie zu empfehlen.

Medikamente

- Beruhigungsmittel können zu Schläfrigkeit führen. Deshalb ist Vorsicht geboten beim Autofahren. Bei einem Asthmaanfall dürfen sie nicht eingenommen werden.
- Abführmittel sollen nicht über längere Zeit eingenommen werden. Mit Vorzug milde Quellmittel verwenden.
- Gegen Fieber (z.B. bei Grippe) und Schmerzen empfiehlt sich der Einsatz von Paracetamol. Acetylsalicylsäurehaltige Produkte und andere schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente (sog. NSAR) dürfen nur mit Vorsicht und nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker eingesetzt werden.
- Beim Inhalieren mit heissem Dampf Vorsicht mit Sprays und Zusätzen, die ätherische Öle und Perubalsam enthalten.
- Bei einer viralen Erkältung mit Husten: Optimieren Sie in erster Linie ihre Asthmabasistherapie. Hustenreizstillende Medikamente (z.B. Dextromethorphan oder Codein) sind erlaubt.
- Bei einem Husten bedingt durch Asthma ohne Erkältung: Überprüfen Sie in erster Linie Ihre Inhalationstechnik und lassen Sie Ihre regelmässige Asthmatherapie vom Arzt begutachten. Fragen Sie als Asthmatiker bei Husten in jedem Falle Ihren Arzt oder Apotheker!
- Melden Sie starkes Magenbrennen und/oder saures Aufstossen dem Arzt. Zuviel Magensäure kann einen Husten auslösen und/oder unterhalten.
- Bei Übelkeit und Erbrechen können die gebräuchlichen Medikamente bedenkenlos eingenommen werden. Fragen Sie Ihren Apotheker.
- Medikamente gegen hohen Blutdruck, zu raschen Puls, Lampenfieber, Angina pectoris (Betablocker) wirken den sogenannten Betastimulatoren (Bronchienerweiterer) entgegen und können daher deren Wirkung beeinträchtigen. Aus diesen Gründen muss der Arzt unbedingt über Ihr Asthma unterrichtet werden.
- Auch Augentropfen gegen den grünen Star können Betablocker enthalten. Informieren Sie deshalb auch Ihren Augenarzt über Ihr Asthma.





Checkliste für die Grundausrüstung der Hausapotheke

Verbandmaterial

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gazekompressen | <input type="checkbox"/> Verbandklammern | <input type="checkbox"/> grosser Verband |
| <input type="checkbox"/> Gazebinden | <input type="checkbox"/> elastische Binde | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Wundschnellverbände | <input type="checkbox"/> Dreiecktuch | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Heftpflasterrolle | <input type="checkbox"/> Schlauchverband für Finger | <input type="checkbox"/> _____ |

Instrumente

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pinzette | <input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln |
| <input type="checkbox"/> Verbandschere | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Fieberthermometer | <input type="checkbox"/> _____ |

Medikamente, die Sie immer vorrätig haben sollten:

Mittel zur Behandlung von:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Asthma (Ihre Asthmamedikamente) | <input type="checkbox"/> Durchfall |
| <input type="checkbox"/> Schmerzen / Fieber | <input type="checkbox"/> Magenverstimmung/Übelkeit |
| <input type="checkbox"/> Desinfektionsmittel | <input type="checkbox"/> Arzneimittel gegen Schnupfen |
| <input type="checkbox"/> Wunden/Schürfungen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Prellungen/Verstauchungen | <input type="checkbox"/> _____ |
| z.B. ein Cold-Hot-Pack im Tiefkühlfach | |

Medikamente, die Sie bei Bedarf vorrätig haben sollten:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hautinfektionen/Sonnenbrand/Insektenstiche | <input type="checkbox"/> Verstopfung |
| <input type="checkbox"/> Halsweh, am besten als Spray | <input type="checkbox"/> Sodbrennen (saurer Magen) |
| <input type="checkbox"/> Husten | <input type="checkbox"/> _____ |

Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker ist Ihnen bei der Zusammenstellung einer massgeschneiderten Haus-, Auto- oder Reiseapotheke gerne behilflich.

Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz, mit der fachlichen Unterstützung von Frau Barbara Thomann-Gehrig, Apothekerin ETH, Zollikon.

Für weitere Fragen wenden Sie sich an:

aha! Allergiezentrum Schweiz
aha!infoline 031 359 90 50
info@aha.ch, www.aha.ch

© aha! Allergiezentrum Schweiz 09/2008



Für Spenden / pour dons / per donazione: PC-Konto / No CCP / n. CP 30-11220-0

