

## Checkliste Hausapotheke

Die Hausapotheke sollte an einem trockenen und kühlen Ort aufbewahrt werden. Trocken und kühl deshalb, weil Feuchtigkeit und Wärme zu erheblichen Veränderungen der Medikamente führen können. Auch sollten Medikamente keinesfalls direkt dem Sonnenlicht ausgesetzt werden - nicht zuletzt, weil treibgashaltige Spraydosen bei zu starker Erhitzung explodieren können. Kinder oder auch verwirrte ältere Menschen dürfen darüber hinaus keinen Zugang zur Hausapotheke haben. Badezimmer und Nachttisch sind als Aufbewahrungsorte für Medikamente ungeeignet, abschliessbare spezielle Hausapotheken dagegen sehr zu empfehlen.

### **Medikamente (Nicht rezeptpflichtig)**

- Schmerzen und Fieber (z.B. *Ben-u-ron*<sup>®</sup>, *Neo-Citran*<sup>®</sup>)
- Husten (z.B. *Resyl Plus*<sup>®</sup>)
- Halsschmerzen (z.B. *Mebucaïne*<sup>®</sup> f)
- Schnupfen (z.B. *Rhinopront*<sup>®</sup>)
- Durchfall (z.B. *Imodium*<sup>®</sup>)
- Sodbrennen, Blähungen und Völlegefühl (z.B. *Rennie*<sup>®</sup>)
- Übelkeit (z.B. *Gastrosil*<sup>®</sup>)
- Sportverletzungen, Prellungen, Quetschungen, Muskelschmerzen (*Voltaren Gel*<sup>®</sup>)
- Insektenstiche (z.B. *Omidaline*<sup>®</sup>)
- Wunddesinfektionsmittel (z.B. *Merfen*<sup>®</sup> Desinfektionsspray)
- Verbrennungen (z.B. *Vesta*<sup>®</sup>, *WaterJet*<sup>®</sup>),
- Allergien (z.B. *Fenistil*<sup>®</sup> oder *Tavegyl*<sup>®</sup>)

### **Verbandmaterial**

- Gazebinden 4cm / 6cm
- Elastische Binden 4cm / 6cm / 8cm, Verbandklammern
- Sterile Kompressen, Telfa-Kompressen
- Heftpflasterrolle, Pflasterstrips
- Dreiecktücher, Sicherheitsnadeln
- Coldpack (Einmalgebrauch oder Mehrfachgebrauch im Kühlregal lagern)
- Splitterpinzette
- Verbandschere
- Einmalhandschuhe

### **Individuelle Arzneimittel**

- Medikamente, die der Arzt verschrieben hat

### **Krankenpflegeartikel**

- Fieberthermometer (Digitales Thermometer oder Ohrthermometer)
- Wärmflasche

### **Sonstiges**

- Erste-Hilfe-Checkliste
- Notfalladressen und -telefonnummern (Arzt, Spital)