

Bundessenioren

Hausapotheke

# Was gehört in die Hausapotheke?

## Arzneimittel

- gegen Schmerzen und Fieber
- gegen Husten, Schnupfen, Halsschmerzen
- gegen Insektenstiche, Sonnenbrand, leichte Verletzungen und Juckreiz
- gegen Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit und Sodbrennen
- gegen Verstopfung und Durchfall
- gegen Vergiftungen (Aktivkohle)
- Augen-, Ohren- und Nasentropfen (nach Gebrauch erneuern!)
- Baldriantropfen
- Grippetabletten
- Kreislauf anregendes Mittel
- krampflösende Zäpfchen
- Arnikatinktur für Umschläge
- Brand- und Wundgel (Brandsalben sind für Kinder weniger geeignet)
- Wund-, Brand- und Heilsalbe
- Wund- und Hautdesinfektionsmittel
- Salbe oder Gel gegen leichte Sportverletzungen (Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen usw.)

Weitere Arzneimittel nach individuellen Bedürfnissen (zum Beispiel Haushalt mit Kindern oder chronisch Kranken)

## Verbandsmittel

- Verbandpäckchen in verschiedenen Größen (klein, mittel, groß)
- Sterile Kompressen (10 x 10 cm)
- 2 bis 4 Mullbinden (festkantig) und 1 bis 2 elastische Binden in verschiedenen Größen (6 und 8 cm breit)
- Brandwunden-Verbandpäckchen
- Heftpflaster, Verbandklammern, Sicherheitsnadeln
- Wundschnellverband, Sprühpflaster
- Pflaster oder Pflasterstrips in verschiedenen Größen (Pflaster sollte irgendwo auch für Kinder zugänglich sein)
- Verbandwatte
- Dreieckstuch

## Hilfsmittel

- Verbandsschere
- Pinzette (spitze Form zum Entfernen von Splintern)
- Fieberthermometer
- Einmalhandschuhe, Gummi oder Plastikhandschuhe
- Gummi- oder Lederfingerling
- Kühlkompressen für Verstauchungen und Insektenstiche (im Gefrierfach lagern)
- Rettungsdecke
- Zeckenzange
- Taschenlampe (zum Beispiel zur Kontrolle des Rachenraumes)
- Mundspatel
- Augenklappe
- Wattestäbchen
- Wärmflasche

## Sonstiges

- Erste-Hilfe-Anleitung
- Liste mit Notfalltelefonnummern

**Bitte beachten Sie:**

- Die Hausapotheke ersetzt nicht den Arztbesuch.
- Alles, was ein Kfz-Verbandkasten enthält empfiehlt sich auch für Ihre Hausapotheke.
- Bewahren Sie Ihre Hausapotheke an einem kühlen, vor Licht und Feuchtigkeit geschützten Ort auf (z. B. Flur oder Schlafzimmer). Bad und Küche sind ungeeignet.
- Halten sie alle Arzneimittel außerhalb der Reichweite von Kindern oder verwirrten älteren Menschen. Am besten ist eine abschließbare Hausapotheke (Montagehöhe über 150 cm). Hängen Sie den Schlüssel darüber oder verwahren sie ihn an einem sicheren Ort.
- Kinder sind keine „kleinen Erwachsenen“. Achten Sie besonders auf die Dosierung usw.
- Lassen Sie keine Medikamente sorglos herumliegen.
- Überprüfen Sie Ihre Hausapotheke zweimal im Jahr. Am besten vor Eintritt der kalten Jahreszeit und vor den Sommerferien. Stellen Sie dabei fest, ob der Inhalt zu ergänzen ist oder Medikamente verfallen sind.
- Beseitigen Sie alle überzähligen alten Flaschen, Tuben und Schächtelchen.
- Achten Sie darauf, dass diejenigen Dinge, die Sie für den Notfall brauchen, komplett vorhanden sind.
- Bewahren Sie alle Medikamente in ihrer Originalverpackung inklusive Beipackzettel auf. Beseitigen Sie alle Medikamente, denen das Etikett oder die Gebrauchsanweisung fehlt.
- Vermerken Sie auf jedem Medikament das Einkaufsdatum, das Ersteinnahmedatum und den Namen dessen, für den das Medikament verschrieben wurde.
- Beachten Sie Aufbewahrungsvorschriften und Haltbarkeitshinweise des Herstellers. Arzneimittel mit abgelaufenem Verfallsdatum dürfen Sie nicht mehr verwenden.
- Speziell für Sie hergestellte Arzneimittel (so genannte Rezepturen) sind ohne Konservierungsmittel nur kurz haltbar und für den sofortigen Gebrauch bestimmt.
- Ändern Sie nicht eigenmächtig die Dosierung, Einnahmeintervalle und die Behandlungsdauer, wenn der Arzt oder die Gebrauchsinformation der Arzneimittel Ihnen Einnahmeempfehlungen gegeben haben; auch wenn die Beschwerden nachgelassen haben.
- Verwenden Sie niemals Arzneimittelreste, die von früheren Verschreibungen Ihres Arztes übrig sind auf Grund einer selbst erstellten „Diagnose“.
- Sollten Nebenwirkungen auftreten oder sich das Krankheitsbild verschlechtern, dann sprechen Sie unverzüglich mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Das gilt insbesondere bei Beschwerden im Rahmen der Selbstmedikation.
- Augentropfen sind nach Anbruch nur längstens sechs Wochen haltbar. Entfernen Sie Augentropfen am Behandlungsende immer aus Ihrer Hausapotheke und ersetzen Sie das Präparat durch eine neue Packung. Verwenden Sie eine Packung Augentropfen niemals gleichzeitig für mehrere Familienmitglieder.
- Lesen Sie vor der Einnahme des Arzneimittels sorgfältig die Packungsbeilage und achten Sie exakt auf die Anwendungsgebiete, Dosierungsanleitung und mögliche Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmitteln. Befolgen Sie jede Einnahmевorschrift genauestens.

**Bitte beachten Sie:**

- Jedes Arzneimittel wirkt bei jedem anders. Geben Sie daher keine Medikamente sorglos weiter, auch wenn sie Ihnen geholfen haben.
- Nehmen Sie kein Arzneimittel, das jemand anderem verschrieben wurde.
- Nehmen Sie Medikamente niemals im Dunkeln ein.
- Arzneimittel können mit Getränken wie zum Beispiel Alkohol oder Milch ihre Wirkung verändern. Nehmen Sie daher Arzneimittel nur mit reichlich Wasser ein.
- Bewahren Sie Putz- und Reinigungsmittel, wie Fleckenwasser, Salmiakgeist, Säuren, Terpentinöl, Pinselreiniger und ähnliches nicht in Ihrer Hausapotheke auf.
- Kleben Sie die Telefonnummern der Notrufadressen auf die Innenseite der Hausapotheke.
- Nicht mehr benötigte, unbrauchbare und verfallene Arzneimittel sind in handelsüblichen Mengen kein Sondermüll und können über den Hausmüll entsorgt werden. Beachten Sie dennoch die Abfallsatzung Ihrer Gemeinde. Trennen Sie das Arzneimittel von der Verpackung. Die Verpackung kommt zum Recycling. Das Arzneimittel wickeln Sie in nasses Zeitungspapier. So kann es bald zerfallen und ist dem Blick neugieriger Kinderaugen entzogen.  
Und ein Letztes: Ihre Apotheke nimmt alte Arzneimittel auch zurück.

## Die wichtigsten Notrufnummern im Überblick

Wer?	Telefonnummer
Polizei und Unfall	1 10
Feuerwehr	1 12
Bereitschaftsdienst der Apotheken	01 15 00
Gesundheitsdienst	01 15 02
Zentralruf für Vergiftungen bei Kindern	(0 30) 1 92 40
Verbrennungen	(0 40) 1 97 21
Telefonseelsorge (evangelisch)	08 00 1 11 01 11
Telefonseelsorge (katholisch)	08 00 1 11 02 22
Kinder- und Jugendtelefon	08 00 1 11 03 33
Elterntelefon	08 00 1 11 05 50
ADAC-Hilfe Deutschland	01 30 81 92 11
Regionaler Giftnotruf	_____
Notarzt / Rettungsleitstelle	_____
Krankenhaus	_____
Apotheke (Apothekennotdienst)	_____
Hausarzt	_____
hausärztlicher Bereitschaftsdienst	_____
Kinderarzt	_____
Zahnarzt	_____

# DPVKOM-Senioren – AKTIV ÄLTER WERDEN

Herausgeber: DPVKOM Bundessenoren • Postfach 14 31 • 53004 Bonn • Tel. (02 28) 9 11 40-0 • [www.dpvkom.de](http://www.dpvkom.de)