



Spitex-Tipp

Frühjahrskur für Ihre Hausapotheke

Glänzt Ihr Haus schon nach dem grossen Frühjahrsputz? Schön sieht das aus! Vielleicht haben Sie noch etwas Mumm und mögen auch noch Ihre Hausapotheke in den Frühjahrsputz einbeziehen? Kleine Verletzungen, Kopfweg oder Erkältungskrankheiten haben die schlechte Eigenschaft, dass sie gerne am Abend oder am Wochenende uneingeladen vorbeischaun. Eine gut sortierte Hausapotheke hilft bei alltäglichen Gesundheitsfragen.

1. Ausmisten

Entsorgen Sie alle überzähligen alten Flaschen, Tuben und Schächtelchen. Beseitigen Sie auch alle Medikamente, denen das Etikett oder die Packungsbeilage fehlt. Bei den anderen Mitteln kontrollieren Sie das Verfallsdatum. Dieses ist auch bei Tuben von Wundsalben im Falz eingepreßt. Aufgepasst bei Augentropfen. Sie sind nur ganz kurz haltbar. Ein angebrochenes Fläschchen sollten Sie nicht länger als einen Monat in Gebrauch haben. Alle aussortierten Arzneien können Sie gratis in der Apotheke fachgerecht entsorgen lassen.

2. Überprüfen

Jetzt wo alles Unbrauchbare entsorgt ist, überprüfen Sie: Entspricht der Stand meiner Hausapotheke der jetzigen Lebenssituation? Für den Haushalt mit Kindern ist eine andere Zusammenstellung sinnvoll als für jüngere oder ältere Personen. Haben Sie einen guten Aufbewahrungsort? Ein dunkler, kühler und trockener Platz ist am besten. Küche oder Badezimmer sind deshalb meist nicht der ideale Ort für die Hausapotheke.

3. Auffüllen

Halten Sie Ihre Apotheke klein und übersichtlich. Neben den vom Arzt verschriebenen Medikamenten oder selbst regelmässig eingenommenen Mitteln, reichen eine kleine Packung eines bewährten Schmerz- und Fiebermittels, ein Fieberthermometer, ein Insektenstift sowie eine kühlende Salbe für Prellungen oder Sonnenbrand in der Regel für erste Massnahmen aus. Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an Verbandsmaterial inklusive Wunddesinfektionsmittel, Schere und Pinzette zu.

TIP: Eine kleine fertig zusammengestellte Auto- oder Reiseapotheke eignet sich auch für die erste Hilfe im eigenen Haushalt und Sie haben alles griffbereit. Verschaffen Sie sich jedoch nach dem Kauf einen Überblick über den Inhalt der Apotheke, damit Sie im Notfall gleich das geeignete Material zur Hand haben.

Ihr Spitex-Team Neckertal
Dorfstrasse 30
9125 Brunnadern
Tel. 071 374 27 55
www.spitexneckertal.ch