

Checkliste Bordapotheke

Hinweis: Diese Liste wurde aufgrund unserer Erfahrung gemeinsam mit einem Mediziner entwickelt und soll die Zusammenstellung Ihrer Bordapotheke erleichtern. Diese Liste ist nicht für Langfahrten ausgelegt, erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, und ersetzt in keinsten Weise einen Arztbesuch bzw. die Informationen der Beipackzettel.

Häufige Symptome und Medikamente (Stand 19.06.2004)

ACHTUNG: Alle Medikamente nicht mit Alkohol, nicht bei Schwangerschaft einnehmen. Einnahme nur auf eigene Verantwortung!

ÜBELKEIT und ERBRECHEN

- **Paspertin® Tropfen** bis maximal 3 x 20 Tropfen pro Tag
 - Schonkost (Tee, Cola, Zwieback, Soletti, ...)
 - Körperliche Schonung
 - NICHT bei Epilepsie verwenden!

DURCHFALL

- **Immodium® 2mg Kapseln** bis 3x täglich
- **Hylak® Tropfen** bis 3x 40 Tropfen täglich
 - Viel trinken (verdünnter Fruchtsaft)
 - Schonkost (Soletti, Tee, Zwieback)
 - Körperliche Schonung
- **Antibiotikum (Ciproxin® 500 mg (=Ciprofloxacin))** 2x täglich für 1 Woche
 - bei anhaltendem Fieber

FIEBER

- **Mexalen® 500mg** bis maximal 3 x täglich bei Fieber $\geq 38^{\circ}$ C
 - Viel Flüssigkeit
 - Körperliche Schonung

GRIPPALER INFEKT

Symptome: Fieber, Müdigkeit, Mattheit, Kopf- und Gliederschmerzen

- **Aspirin® 500 mg** bis 3x täglich
 - Bettruhe
 - Viel trinken

SCHMERZEN aller Art (Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, ...)

- **Parkemed® 500 mg** bis 3x täglich

MAGENSCHMERZEN, SODBRENNEN

- **Pantoloc® 40 mg** 1x täglich für 1 Woche bzw. bis Besserung
 - Einschränkung von Alkohol, Zigaretten

ALLERGIE, INSEKTENSTICH, JUCKREIZ, AUSSCHLAG

- **Zyrtec® 10 mg** 1x täglich für 5 Tage
- **Fenistil®** Gel zum auftragen

Checkliste Bordapotheke

SONNENSTICH

Symptome: Kopfschmerzen, Übelkeit, Schüttelfrost

- Körperliche Schonung
- Schatten (Kopfbedeckung)
- Kühle Kopfschläge
- Viel Flüssigkeit

LUNGENENTZÜNDUNG

Symptome: Brustschmerz, Fieber, Husten, Atemnot, Schüttelfrost

- **Klacid® 500 mg (Clarithromycin)** 1x täglich für 7-10 Tage
 - Bettruhe
 - Unbedingt Arzt aufsuchen!!!

BEWUSSTLOSIGKEIT Vorsicht Erstickungsgefahr!!!

- Auf ebene Unterlage legen
- Mundhöhle ausräumen (Erbrochenes)
- Nie alleine lassen

BAK Regel

- **Bewusstsein prüfen:** ansprechen, Schmerzreiz setzen (zwicken)
- **Atmung prüfen:** Senken und Heben von Brustkorb, hörbare Atemgeräusche
- **Kreislauf prüfen:** Pulse tasten (Halsschlagader auf beiden Seiten)
 - Falls Atmung und Kreislauf vorhanden
 - Seitenlage und ständige Kontrolle von Puls und Atmung
 - Falls keine Atmung
 - Kein Puls vorhanden: Reanimation beginnen
 - **2 x beatmen**
 - Kopf überstrecken
 - Nase zuhalten
 - Mund zu Mund oder Mund zu Nase
 - **15 x Herzdruckmassage**
 - Bis zu 2x pro Sekunde
 - **immer wieder Puls und Atmung kontrollieren!!!**