



ZSS Merkblatt: Apotheke für Touren

Allgemeines

- Jeder TL führt eine Apotheke mit.
Die Apotheke darf klein und leicht sein: Material auswählen, mit dem improvisiert werden kann.
Keine Medikamentenschachteln sondern nur Beipackzettel mitnehmen.
- Jeder Teilnehmer bringt seine persönlichen Medikamente bzw. Notfallmedikamente mit.
- Vor Medikamentengabe IMMER nach Allergien und anderen Krankheiten fragen.
- Nur Medikamente abgeben, die man kennt, in Dosierungen und Anwendung gemäss Beipackzettel.

Die nachfolgenden Listen dienen als Hilfestellung und sind eine Empfehlung des ZSS.

Basis: eintägige Touren

Rettungsmaterial	<ul style="list-style-type: none">▪ Sonnencreme, Lichtschutzsalbe für Lippen▪ Wärmedecke▪ Verbandsmaterial: sterile Gazebinden, Tape, Heftpflaster, Binden, Dreiecktuch, Steristrips (Wundschnellverschluss), Alkoholtupfer, Desinfektionsmittel▪ Blasenpflaster: z.B. Compeed▪ Sackmesser, Schere, Pinzette▪ sterile Handschuhe▪ evtl. Wärmebeutel (Alternative: warmer Tee und PET-Flasche)▪ evtl. SAM Splint (zum Schienen eines Bruches)▪ evtl. Traubenzucker
Medikamente	<ul style="list-style-type: none">▪ Schmerzen: z.B.<ul style="list-style-type: none">○ Panadol, Dafalgan (Wirkstoff: Paracetamol): gut für leichte Schmerzen, hilft auch bei Fieber○ Irfen, Iproben (Wirkstoff: Ibuprofen): gut für stärkere Schmerzen, entzündungshemmend, fiebersenkend, darf mit Dafalgan kombiniert werden▪ Erbrechen/Übelkeit: z.B. Primperan



Zusatz: mehrtägige Touren

Rettungsmaterial	<ul style="list-style-type: none">▪ Biwaksack, Reepschnur (für Rettungsschlitten)
Medikamente	<ul style="list-style-type: none">▪ Schluck/Halsschmerzen: z.B. Mebucaine f▪ Bauchkrämpfe: z.B. Buscopan▪ Durchfall: z.B. Immodium▪ evtl. Magenbeschwerden: z.B. Pantozol▪ evtl. desinfizierende und entzündungshemmende Augensalbe (Sonne, Schneeblindheit)▪ evtl. Höhenkrankheit: z.B. Prednison, Nifedipin (für Laien nicht geeignet, Luftrettung unumgänglich)