



APTECZKA - LISTA CO ZABRAĆ

Alek Biesiada, lekarz

ZDROWIE NA WAKACJACH

Apteczka seniora

W tej apteczce podróżnej najważniejsze są leki stale stosowane. Przeglądnij listę tych leków i upewnij się, że wszystkie zostały spakowane w odpowiedniej ilości, stosownej do czasu planowanej wycieczki. Tak, aby nie zabrakło ich nawet pod koniec wyjazdu.

Podróż jest daleka? Zadbaj, by leki zabrać ze stosownym zapasem. Nikt nie lubi utknąć na lotnisku, nie dodawaj sobie stresu zabraniami zbyt małej liczby lekarstw.

Dorośli obciążeni szczególnym ryzykiem, np. choroby zatorowo-zakrzepowej powinni skonsultować się przed podróżą z lekarzem. [Więcej o tej chorobie znajdziesz w rozdziale „Sytuacje szczególne”.](#)

Sprawdź checklistę.

Lista stale stosowanych leków

Jeśli na co dzień nie prowadzisz listy leków albo takiej listy nie ma podróżujący z Tobą senior, warto taką listę sporządzić. Ułatwia ona podawanie leków, pamiętanie o dawkach i czasie stosowania preparatów. Dodatkowo jest pomocą w sytuacjach nagłych: konsultacji lekarskiej, szpitalnej czy wezwania pogotowia ratunkowego.

Gotowy do uzupełnienia spis leków możesz za darmo pobrać z mojej strony [lekarzrodzinny.blog](http://www.lekarzrodzinny.blog).



Leki:

WSZYSTKIE STALE STOSOWANE LEKI W ILOŚCIACH I DAWKACH WYSTARCZAJĄCYCH NA OKRES WAKACJI + KILKA DNI NA NIEPRZEWIDZIANE SYTUACJE;

(na moim blogu znajdziesz przydatny poradnik o stosowaniu przewlekłe leków, jest w nim tabelka do wypełnienia: jakie leki, kiedy i jak stosuje Pacjent - warto wypełnić przed podróżą)

- Leki w chorobie lokomocyjnej (np. Aviomarin);
- Leki przeciwgorączkowe i przeciwgorączkowe (ibuprofen po 400 mg i paracetamol po 500 mg, ewentualnie metamizol (Pyralgina));
- Leki miejscowe na gardło i nos (np. Tantum Verde, Xylorin);
- Leki przeciwuczuleniowe w tabletkach (bez recepty np. Zyrtec) oraz w maściach (np. Fenistil);
- Steryd doustny, sterydy miejscowo w maści wg wskazań lekarza;
- Leki przeciwwstrząsowe: Adrenalina w ampułko-strzykawce;
- Probiotyki (optymalnie w kapsułkach, możliwe do otwarcia);
- Węgiel aktywny na wypadek luźnego stolca;
- Elektrolity doustne (np. Orsalit, Gastrolit);
- Leki osłonowe przewodu pokarmowego: np. Tasectan, Smecta;
- Drotaweryna na bóle kolkowe i miesiączkowe (np. No-spa);

Środki opatrunkowe:

- Opatrunki jałowe w różnych rozmiarach;
- Bandaże opatrunkowe (około 7,5 cm i 10 cm);
- Bandaże elastyczne (na wypadek urazów);
- Plastry;
- Paski do zamykania ran Steri Strip;
- Oktenidyna na rany (Octenisept);
- Maść na urazy, np. Altacet;
- Maść na oparzenia skóry (np. Bepanthen);

Inne:

- Termometr;
- Sól fizjologiczna w amp po 5 albo 10 ml;
- Sztuczne łyż (np. w samolocie, na plaży);
- Zimne kompresy żelowe (na urazy);
- Nożyczki i rękawiczki;
- Strzykawki 10 ml (do przemywania ran) i igły;
- Chusta trójkątna;
- Koc termoizolacyjny;
- Lasso na kleszcze.

Jak zabrać apteczkę w samochodzie?



Okazuje się, że to nie lada problem. Podróżując własnym samochodem zwykle masz duży wpływ na to, gdzie fizycznie zostanie umieszczona apteczka. Zwróć jednak uwagę, by była **łatwo dostępna**. Kiepska sytuacja: choroba lokomocyjna albo nagły ból głowy w podróży samochodem, zjeżdżasz na postój na autostradzie, a tam niespodzianka - apteczka jest na dnie największej torby, która leży pod walizkami głęboko w czeluściach bagażnika. Rozlokowanie apteczki ma znaczenie. Polecam zapakować ją do plecaka, który trzymasz na wierzchu albo do schowka z przodu czy w nogach pasażera.

Jeśli cała apteczka nie zmieści się, podziel ją na dwie części i **do bagażu podręcznego zapakuj:**

- leki przeciwbólowe,
- przeciwgorączkowe,
- przeciwwymiotne,
- podstawowe akcesoria do zaopatrywania drobnych skaleczeń.

Ktoś z podróżujących stale stosuje konkretne lekarstwo? Bierze przewlekle dany lek o konkretnej porze dnia? Warto na podróż zabezpieczyć ten lek osobno, by był łatwo dostępny - można go zabrać w małym pudełeczku na leki (na dzień podróży).

Jak zabrać apteczkę w transporcie zbiorowym?

O ile w pociągu stosunkowo łatwo dostać się do swojego bagażu, o tyle w autokarze to może nie być takie proste. Zachęcam do zabrania apteczki lub jej części w bagażu podręcznym. To ułatwi Ci dostęp do leków.



Zabieranie apteczki na pokład samolotu

W zasadzie możesz oddać apteczkę w bagażu głównym, do luku. Zwłaszcza jeśli lecis z tabletkami, może to być dobre rozwiązanie. Ja jednak zachęcam do zabrania leków ze sobą w bagażu podróжным, aby były zawsze z Tobą.

Po pierwsze: zmniejsza to ryzyko, że jeśli linia lotnicza zagubi Twój bagaż, zostaniesz bez stale stosowanych leków i skompletowanej apteczki.

Po drugie: w razie przedłużenia się podróży ponad plan, np. w związku z opóźnieniem lotu, masz leki zawsze przy sobie i możesz je przyjąć.

Po trzecie: część leków źle znosi podróż w luku bagażowym, narażona na wstrząsy i uszkodzenie, a także znaczne wahania temperatur. Szczególnie leki płynne i w zastrzykach warto zabezpieczyć przy sobie.

Polityka linii lotniczych, lotnisk i ochrony na całym świecie odnośnie wnoszenia leków na pokład samolotu bywa różna. Rekomenduję, aby Twój lekarz wystawił Ci **zaświadczenie**, jakie leki stale stosujesz i wpisał, że musisz je mieć podczas lotu samolotem przy sobie. Wtedy spokojnie przeniesiesz przez bramki odprawy bagażowej nawet ampułkostrzykawkę, syropę czy maść.



ZAPRASZAM DO KONTAKTU



Zapraszam na bloga:

- lekarzrodzinny.blog

Możesz mnie także znaleźć:

- na facebooku: fb.com/lekarzrodzinny.blog
- twitterze: [@lekbiesiada](https://twitter.com/lekbiesiada)
- instagramie: instagram.com/lekarzrodzinny.blog
- youtube: yt.com/lekarzrodzinny.blog



DUŻO ZDROWIA!