



Αντώνιος Στ. Μακρής

ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

Υπεύθυνος Ιατρικής Υπηρεσίας

Κολλεγίου Αθηνών – Κολλεγίου Ψυχικού

Συν/της Νοσοκομείου Παίδων ΜΗΤΕΡΑ

ΙΑΤΡΕΙΟ: 25^{ης} Μαρτίου 2

& Αναστάσεως

ΠΑΠΑΓΟΣ - ΧΟΛΑΡΓΟΣ

τηλ / fax: 210 654 22 38

κινητό: 6977 266 000

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Το φαρμακείο του σπιτιού πρέπει να βρίσκεται σε κουτί ή ντουλαπάκι με ειδική σήμανση και να τοποθετείται σε δροσερό και σκιερό μέρος, μακριά από χώρους με υψηλή θερμοκρασία, υγρασία και έντονες οσμές.
- Το φαρμακείο πρέπει να διατηρείται πάντα καθαρό και τα φάρμακα τακτοποιημένα έτσι ώστε να φαίνεται το όνομά τους με την πρώτη ματιά. Έτσι εξασφαλίζεται ότι κάποιος που δεν το έχει ανοίξει ξανά να μπορεί εύκολα να βρει αυτό που χρειάζεται. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης δεν υπάρχει χρόνος για ψάξιμο.
- Τα φάρμακα τοποθετούνται στο φαρμακείο εντός της συσκευασίας τους και με τις οδηγίες χρήσης τους μέσα σε αυτή. Δεν υπάρχει λόγος να αποθηκεύονται μεγάλες ποσότητες φαρμάκων και αναλωσίμων, γιατί μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση σε επείγουσα ανάγκη. Αντιθέτως, πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχουν τα απαραίτητα σε επαρκή ποσότητα και να γνωρίζουμε τις ενδείξεις και τον τρόπο χορήγησής τους.
- Πριν την τοποθέτηση των φαρμάκων ελέγχουμε τις οδηγίες συντήρησης. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Κάποια είναι ευαίσθητα στις υψηλές θερμοκρασίες, την υγρασία ή την έκθεση στον ήλιο. Κάποια άλλα συντηρούνται στο ψυγείο. Επίσης, ορισμένα φάρμακα (οφθαλμικά κολλύρια κ.ά.) μετά το αρχικό άνοιγμα έχουν περιορισμένη διάρκεια, ημερών ή εβδομάδων, μετά την παρέλευση της οποίας πρέπει να απορρίπτονται.
- Το φαρμακείο δεν πρέπει να είναι προσβάσιμο στα παιδιά (συνήθως τοποθετείται ψηλά). Αν είναι κλειδωμένο, το κλειδί θα πρέπει να βρίσκεται σε εμφανές σημείο, δίπλα σε αυτό.
- Δεν πρέπει να το ανοίγουμε όταν τα παιδιά είναι παρόντα. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Ένα ντουλάπι γεμάτο με “κουτάκια, μπουκαλάκια και πολύχρωμες καραμέλες” είναι πολύ ελκυστικό για τα παιδιά: ακόμη και αν είναι τοποθετημένο ψηλά, είναι πιθανό να προσπαθήσουν να βρουν τρόπους να το προσεγγίσουν (ανεβαίνοντας σε έπιπλα κτλ).
- Στο πορτάκι του φαρμακείου πρέπει να υπάρχει κατάλογος με πληροφορίες και τηλέφωνα πρώτης ανάγκης (βλ. παρακάτω). **ΠΡΟΣΟΧΗ:** είναι πιθανό κάποιος μαζί μας (παππούς, γιαγιά, οικιακή βοηθός, νταντά) να καλέσει βοήθεια ή να δώσει πληροφορίες σχετικές με το σπίτι.

- Θα πρέπει να περιέχει εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών. Καλό είναι το εγχειρίδιο να έχει μελετηθεί εκ των προτέρων, ώστε να έχουμε εξοικειωθεί με τα περιεχόμενά του και να γνωρίζουμε πώς χρησιμοποιούνται τα περιεχόμενα του φαρμακείου.
- Θα πρέπει να περιέχει λίστα με όλα τα απαραίτητα φάρμακα και αναλώσιμα, ώστε να γίνεται εύκολα και ανά πάσα στιγμή έλεγχος της επάρκειάς του.
- Κάθε εξάμηνο ελέγχουμε αν περιέχει σε επαρκή ποσότητα τα απαραίτητα αναλώσιμα και φάρμακα σύμφωνα με τη λίστα, καθώς και τις ημερομηνίες λήξης των φαρμάκων και τα ανανεώνουμε εγκαίρως.
- Πριν χορηγήσουμε οποιοδήποτε φάρμακο ελέγχουμε την ημερομηνία λήξης.
- Στο φαρμακείο του σπιτιού επιβάλλεται να υπάρχουν τα φάρμακα τα οποία σε έκτακτη περίπτωση χορηγούνται σε μέλος της οικογένειας που πάσχει από συγκεκριμένο νόσημα (π.χ. αλλεργία, επιληψία) σύμφωνα πάντα με την οδηγία του θεράποντος ιατρού. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να αναγράφεται ευκρινώς στη συσκευασία του φαρμάκου το όνομα του ατόμου για το οποίο προορίζεται και να αναφέρεται η σχετική οδηγία του ιατρού.
- Τα φάρμακα τα οποία έχουν συνταγογραφηθεί στο παρελθόν και δεν υφίσταται πλέον η ένδειξη/πάθηση χορήγησής τους πρέπει να απορρίπτονται.
- Τα φάρμακα τα οποία λαμβάνονται χρονίως με ιατρική συνταγή από συγκεκριμένα μέλη της οικογενείας ΔΕΝ έχουν θέση στο φαρμακείο πρώτων βοηθειών και πρέπει να αποθηκεύονται σε άλλο ασφαλές μέρος του σπιτιού με ευθύνη εκείνου που τα λαμβάνει.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ** Όταν υπάρχουν μικρά παιδιά στο σπίτι πρέπει να είμαστε ιδιαίτερος προσεκτικοί στη φύλαξή τους: οι περισσότερες φαρμακευτικές δηλητηριάσεις οφείλονται σε αβλεψία ενηλίκου. Επίσης δεν πρέπει να λαμβάνουμε φάρμακα μπροστά στα παιδιά γιατί είναι πιθανό το παιδί να προσπαθήσει να μας μιμηθεί.
- Όλοι όσοι διαμένουν στο σπίτι, έστω και προσωρινά (παππούς, γιαγιά, οικιακή βοηθός, νταντά κτλ), πρέπει να γνωρίζουν **πού βρίσκονται το φαρμακείο και οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού (στον πίνακα), νερού και φυσικού αερίου.**
- **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Όταν καλούμε για βοήθεια τηλεφωνικά πρέπει να δίνουμε σαφείς οδηγίες σχετικά με τη διεύθυνση του σπιτιού ή του χώρου που βρισκόμαστε και δεν πρέπει να κλείσουμε το τηλέφωνο πριν βεβαιωθούμε ότι οι οδηγίες έγιναν πλήρως κατανοητές. Επίσης θα πρέπει να είμαστε σε θέση να αναφέρουμε τις πρώτες βοήθειες που δώσαμε έως εκείνη τη στιγμή.
- Απαραίτητο είναι να έχουμε επιπλέον ένα **φορητό φαρμακείο** για τις εκδρομές & ταξίδια και ένα φαρμακείο σε κάθε αυτοκίνητο. Πριν το ταξίδι συμβουλευόμαστε τον οικογενειακό γιατρό αν υπάρχει ανάγκη να έχουμε κάποια επιπλέον φάρμακα, αναλόγως των συνθηκών και των πιθανών παθήσεων των μελών της οικογένειας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ

- εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών
- θερμόμετρο
- ψαλίδι με στρογγυλεμένα άκρα
- τσιμπιδάκι
- λαβίδα
- μάσκα CPR (Καρδιοαναπνευστικής Ανάνηψης)
- φακός (& επιπλέον μπαταρίες)
- αναπτήρας
- μπλοκ για σημειώσεις και στυλό
- ΛΙΣΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ

ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ (προαιρετικά: με πλάγια γράμματα - *italics*)

- γάντια μίας χρήσης
- οινόπνευμα
- οξυζενέ
- ποβιδόνη ιωδιούχος 10%
- αντιβιοτικό σπρέι ή σκόνη
- βαζελινούχες αντιβιοτικές γάζες
- αιμοστατικές γάζες
- αντισηπτικά μαντηλάκια
- βαμβάκι
- μπατονέττες (cotton buds)
- αμπούλες φυσιολογικού ορού
- αμπούλες τεχνητών δακρύων
- αποστειρωμένο οφθαλμικό επίθεμα
- γάζες αποστειρωμένες (διάφορα μεγέθη)
- αυτοκόλλητα επιθέματα (διάφορα μεγέθη)
- αυτοκόλλητη ταινία (λευκοπλάστ)
- ελαστικοί επίδεσμοι (διάφορα μεγέθη)
- τριγωνικός επίδεσμος (ανάρτηση άνω άκρου)
- ταινίες σύγκλεισης δέρματος (Steri-Strip)
- στιγμιαίος πάγος μίας χρήσης / ψυκτικό spray
- ξύλινες σπάτουλες
- δοσομετρικά ποτήρια (για σιρόπι)
- σύριγγες & βελόνες (διάφορα μεγέθη)
- παραμάνες ασφαλείας

ΦΑΡΜΑΚΑ

- αναλγητικό παρακεταμόλη & αντιφλεγμονώδες ιβουπροφένη σε χάπια για ενήλικες, σε υπόθετα & σιρόπι για παιδιά
- ασπιρίνη (μόνο για ενήλικες σε χάπια, σε καρδιακό επεισόδιο)
- αντιισταμινικό (χάπια για ενήλικες ή σιρόπι για παιδιά, σε αλλεργία)
- αντιδιαρροϊκό (π.χ. χάπια λοπεραμίδης, μόνο για ενήλικες)
- αντιόξινο (για πόνο στο στομάχι, για ενήλικες)
- αντιεμετικό (π.χ. μετοκλοπραμίδη σε σιρόπι ή υπόθετα - μόνο για ενήλικες)
- ηλεκτρολυτικό δλμ. σε φακελλάκια (σε πιθανή αφυδάτωση)
- ενεργός άνθρακας σε χάπια (χορηγείται μετά από οδηγία του Κέντρου Δηλητηριάσεων)
- σε ιστορικό σοβαρής αλλεργίας - αναφυλαξίας: αυτοχορηγούμενη ένεση αδρεναλίνης
- άλλα φάρμακα τα οποία θα σας υποδείξει ο γιατρός για χορήγηση σε έκτακτη ανάγκη, ανάλογα με τις παθήσεις των μελών της οικογένειας

ΑΛΟΙΦΕΣ (τοπική χρήση)

- κορτιζονούχος αλοιφή (πχ. υδροκορτιζόνη 1%)
- αντιβιοτική αλοιφή (πχ. φουσιδικό)
- αλοιφή ή gel για εγκαύματα
- αντιισταμική αλοιφή (πχ Dimetindene)
- stick αμμωνίας

Προσοχή: Σε περίπτωση δηλητηρίασης, τηλεφωνήστε άμεσα στο Κέντρο Δηλητηριάσεων **210 77 93 777**