

HAUSAPOTHEKE

Qualität vor Quantität

Eine blinde Anhäufung von Medikamenten braucht viel Platz und erschwert die Übersicht.

Weniger ist mehr gilt deshalb auch bei der Grundausstattung an Heilmitteln.

VON MICHÈLE MUTTI
Erkältung, Durchfall, Schnittverletzungen: Bei kleineren Notfällen und Gebrechen greifen wir nach Arznei- und Verbandmitteln aus der Hausapotheke. Für den Notfall sollte man eine kleine Menge an bestimmten Medikamenten und Verbandsmaterial verfügbar haben. «Dieser Vorrat muss individuell auf die im Haushalt lebenden Personen abgestimmt sein. Für Kinder gibt es beispielsweise je nach Alter spezielle Arzneimittel, ebenso für Sportler», sagt Dominik Arnold von der Apotheke Lyssbach in Lyss.

Notfalldienst. Der Apotheker rät, die Mini-Apotheke im Haushalt nach dem Motto «Qualität vor Quantität» auszustatten. Heute haben viele Apotheken auch lange Öffnungszeiten und liefern gratis nach Hause. Daher lohne es sich kaum, zuhause alle möglichen Arzneien zu lagern. Eine blinde Anhäufung von Medikamenten versperre zudem viel Platz und erschwere die Übersicht. «Im Ernstfall muss es schnell

gehen.» Und dann sei die Gefahr gross, in der Hektik zum falschen Medikament oder Fläschchen zu greifen. «In der Regel reicht es, mindestens ein schmerzlinderndes Medikament zuhause zu haben, das zudem fiebersenkend wirkt. Dazu ein Desinfektionsmittel und etwas Verbandsmaterial wie Pflaster sowie eine Pinzette», so Arnold. Die Apotheke weiss Rat. Wichtig: In die Hausapotheke gehören grundsätzlich nur rezeptfreie Medikamente. Alle rezeptpflichtigen Arzneien und auch Tierarzneimittel müssten gesondert aufbewahrt werden, um Verwechslungen zu vermeiden.

Aufbrauchfrist. Meist ist die Hausapotheke ein buntes Durcheinander aus Tabletten, Beipackzetteln, abgelaufenen Fieberzäpfchen, mehreren Verpackungen des gleichen Schmerzmittels und Dingen, die dort nichts zu suchen haben. Damit es gar nicht erst so weit kommt, rät Arnold, den Inhalt der Hausapotheke einmal jährlich zu checken. Abgelaufene Medi-

kamente sollten entsorgt und solche, die fehlen ergänzt werden. Mit einer Checkliste ist die regelmässige Kontrolle der Hausapotheke einfach erledigt.

Medikamente, die das Verfallsdatum überschritten haben, wirken möglicherweise nicht mehr. Daher sollten Sie nach dem Stichtag nicht mehr eingenommen werden. «Für manche Arzneimittel gibt es zusätzlich zum Ablaufdatum eine Aufbewahrungsfrist, die es zu beachten gilt», weiss Arnold. Das betrifft vor allem flüssige Arzneimittel wie Augentropfen oder Hustensirups, die nach Anbruch nur für eine gewisse Zeit verwendet werden dürfen. Informationen stehen in der Packungsbeilage oder man erkundigt sich in der Apotheke. Man kann auf der Packung auch das Öffnungsdatum notieren.

Entsorgung. Abgelaufene Medikamente sollten nie über die Toilette oder den Restmüll entsorgt werden. Die Kläranlagen können nicht alle medizinischen Wirkstoffe rausfiltern, die Rückstände belasten die Umwelt und gelangen ins Trinkwasser. Am besten sortiert man abgelaufene Packungen aus und bringt sie beim nächsten Einkauf in die Apotheke mit. Hier werden Medikamente der korrekten Entsorgung zugeführt. ■

PHARMACIE DE MÉNAGE

La qualité avant la quantité

Une accumulation aveugle de remèdes encombre et gêne la vue d'ensemble.

Moins, c'est mieux. Et cela vaut aussi pour les réserves de base en médicaments.

PAR MICHÈLE MUTTI
Refroidissement, diarrhée, coupure : avec un léger trouble ou bobo, nous avons recours aux médicaments et pansements de la pharmacie de ménage. En cas d'urgence, il convient d'en disposer d'une petite quantité. «Cette réserve doit être adaptée individuellement aux personnes vivant dans le ménage. Pour les enfants, il existe par exemple des médicaments spéciaux en fonction de l'âge, comme pour les sportifs», explique Dominik Arnold de la pharmacie Lyssbach à Lyss.

Services d'urgence. Le pharmacien conseille d'équiper la mini-pharmacie du ménage selon la devise «la qualité avant la quantité». Aujourd'hui, de nombreuses officines ont des heures d'ouverture prolongées et livrent gratuitement à domicile. Il ne sert donc à rien de stocker des médicaments de toute sorte à la maison. Une telle accumulation aveugle encombre et empêche toute vue d'ensemble. «En cas d'urgence,

il faut agir vite.» Et avec le stress, le risque est grand de se tromper de médicament ou de flacon. «En règle générale, il suffit d'avoir à domicile au moins un analgésique agissant aussi contre la fièvre. De plus, il faut un désinfectant et quelques pansements comme du sparadrap, ainsi qu'une pince à épiler», explique-t-il en ajoutant que la pharmacie est là pour conseiller. Important: en principe, la pharmacie de ménage ne peut contenir que des produits en vente libre. Les médicaments délivrés sur ordonnance, produits vétérinaires inclus, doivent être conservés séparément afin d'éviter toute confusion.

Délai d'utilisation. La plupart du temps, la pharmacie de ménage est un fouillis mêlant comprimés, notices, suppositoires contre la fièvre périmés, plusieurs emballages du même antidouleur et autres choses qui n'ont rien à y faire. Pour éviter cela, Dominik Arnold conseille d'en vérifier le contenu une fois par

an. Les médicaments périmés doivent être jetés et ceux qui manquent complétés. Avec une check-list, le contrôle régulier de la pharmacie de ménage est facile à réaliser.

Les médicaments dont la date de péremption est dépassée risquent de ne plus être efficaces. Il ne faut donc pas les prendre. «Pour certains il existe, en plus de la date de péremption, un délai d'utilisation qu'il faut respecter» selon le pharmacien. Cela concerne surtout les médicaments liquides tels que les gouttes pour les yeux ou les sirops contre la toux, qui ne peuvent être utilisés que durant un temps limité après ouverture. Ces informations doivent figurer sur la notice d'emballage, sans quoi il faut se renseigner à la pharmacie. On peut aussi noter la date d'ouverture sur l'emballage.

Élimination. Les médicaments périmés ne doivent jamais être jetés dans les toilettes ou avec les autres déchets. Les stations d'épuration ne pouvant pas éliminer tous les principes actifs médicamenteux, leurs résidus polluent l'environnement et se retrouvent dans l'eau potable. Le mieux est de trier les emballages périmés et de les ramener à la pharmacie lors d'un prochain achat. Les médicaments y seront alors éliminés correctement. ■

DER RAT LE CONSEIL

Dominik Arnold, Lyssbach Apotheke, Lyss



«Bewahren Sie alle Medikamente in der Originalpackung mit Beipackzettel auf, halten Sie sich an die Dosierungsanweisungen und beachten Sie die Hinweise zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Leben Kinder im Haushalt, muss die Hausapotheke ausserhalb der Reichweite der Kleinen gelagert werden und abschliessbar sein. Badezimmer und Küche sind beliebte Standorte für die Hausapotheke. Beide sind ungünstig, denn die Temperaturen schwanken und es ist oft feucht. Eine ungünstige Umgebung für Medikamente, denn sie können dadurch schneller ihre Wirkung verlieren. Deshalb: die Hausapotheke an einem dunklen, kühlen und trockenen Standort aufbewahren. Besonders geeignet: Schlafzimmer oder Abstellkammer.»

«Conservez tous les médicaments dans leur emballage d'origine avec la notice, respectez les instructions de dosage et tenez compte des remarques concernant les interactions avec d'autres médicaments. Si des enfants vivent dans le ménage, la pharmacie doit être placée hors de leur portée et fermée à clé. La pharmacie de ménage se trouve souvent dans la salle de bain ou la cuisine. Toutes deux sont à éviter, car les températures y varient et de l'humidité y est souvent présente. Cet environnement est défavorable aux médicaments, ils risquent d'y perdre plus rapidement leur efficacité. Conservez la pharmacie de ménage dans un endroit sombre, frais et sec. Une chambre à coucher ou un débarras sont particulièrement adaptés.»

NEWS

Der Bundesrat will die Grundlagen schaffen, um Medizinprodukte, die auf dem US-Markt verfügbar sind, auf den Schweizer Markt zu bringen. Im Unterschied zu Arzneimitteln, die eine behördliche Zulassung brauchen, werden Medizinprodukte in der Schweiz und der Europäischen Union durch Konformitätsbewertungen beziehungsweise Zertifizierungen auf ihre Sicherheit hin überprüft, bevor sie auf den Markt gebracht werden dürfen. Die Schweiz hat ihre Gesetzgebung für den Marktzugang auf die EU abgestimmt, um die Sicherheit zu erhöhen. Es gelten die gleichen Regeln, und so dürfen Produkte mit einem Europäischem Konformitätszeichen (CE-Zeichen) auch in der Schweiz auf den Markt gebracht werden.

Le Conseil fédéral veut créer les bases pour que les dispositifs médicaux disponibles sur le marché américain puissent être commercialisés en Suisse. Contrairement aux médicaments qui nécessitent une autorisation officielle, la sécurité des dispositifs médicaux est contrôlée en Suisse et dans l'Union européenne par des évaluations de conformité ou des certifications avant qu'ils puissent être mis sur le marché. La Suisse a harmonisé sa législation sur l'accès au marché avec celle de l'UE afin de renforcer la sécurité. Les mêmes règles s'appliquent et les produits portant une marque de conformité européenne (marque CE) peuvent donc également être commercialisés en Suisse.

Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.



Votre pharmacie - Votre lieu de référence pour toute question de santé.

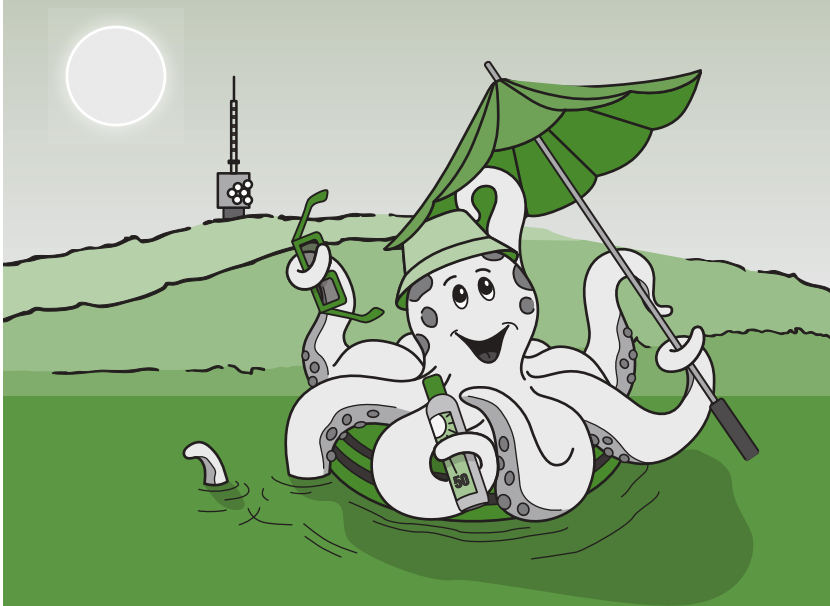
regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

BIEL / BIENNE	
Apotheke Dr. Hysek Dr. Hysek Cédric	Bözingenstrasse 162 032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum Dr. Osswald Martin	Vogelsang 84 032 324 23 00
Battenberg Apotheke Durtschi Peter	Mettstrasse 144 032 341 55 30
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Dufour-Strasse 4 032 329 39 59
Geno Apotheke Krapf Beatrice	Zentralstrasse 45 032 329 39 79
NIDAU	
Schloss Apotheke Nidau Gosteli Chiorean Ana	Hauptstrasse 30 032 331 93 42
LENGNAU	
Geno Apotheke Vogel David	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
LYSS	
Apotheke Lyssbach Arnold Dominik	Steinweg 26 032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss Friedli Daniela	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70

MORE FUN IN THE SEELAND SUN

SONNE IST ESSENZIELL FÜR UNSERE GESUNDHEIT - ABER NUR MIT MASS!

LE SOLEIL EST ESSENTIEL POUR NOTRE SANTÉ, MAIS AVEC MODÉRATION !



Sonnenschutz ist effektiver mit der richtigen Beratung. Ihre RegioPharm Apotheke unterstützt Sie professionell und gern.

La protection solaire est plus efficace avec les bons conseils. Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.