



Zorg in en om het huis

Vraag je Alphega apotheek om
meer informatie en advies

Jouw gezondheid is onze zorg

Inhoud

Medicijnkastje	3
Verbanddoos	5
Inhoud verbanddoos	5
Houdbaarheid	10
Oude geneesmiddelen	11

Zorg in en om het huis

In vrijwel elk huishouden zijn een medicijnkastje en een verbanddoos aanwezig. In een medicijnkastje worden vaak niet alleen geneesmiddelen, maar ook verbandartikelen en cosmetica bewaard.

Het is verstandig om altijd een verbanddoos in de buurt te hebben. Zo ben je in staat om eerste hulp te verlenen bij een ongeluk in en om het huis, in de auto of bijvoorbeeld op het sportveld. Het is belangrijk de inhoud van de verbanddoos regelmatig te (laten) controleren en indien nodig aan te vullen.

Medicijnkastje

Vanzelfsprekend dienen alle receptgeneesmiddelen die je gebruikt, in het medicijnkastje te worden bewaard. Daarnaast is het zinvol om een aantal eenvoudige zelfzorgmiddelen in huis te hebben, zodat je veelvoorkomende ongemakken als hoofdpijn, hoest of een verstopte neus zelf kunt behandelen. Denk daarbij aan:

- Een pijnstillend en koortsverlagend middel (bij voorkeur paracetamol)
- Een middel bij diarree (bijvoorbeeld ORS)
- Een hoestdrank (bijvoorbeeld thym- of noscapinesiroop)
- Een middel tegen jeuk door insectenbeten
- Neusdruppels (bijvoorbeeld xylometazoline)
- Een koortsthermometer

Als je kleine kinderen hebt, kun je bovenstaand lijstje nog aanvullen met:

- Paracetamol zetpillen (120mg, 240mg of 500mg afhankelijk van de leeftijd)
- Zoutoplossing neusspray (bij een verstopte neus)
- Mebendazol tabletten (ter bestrijding van wormpjes)



Ook is het verstandig om de 'Gifwijzer' in huis te hebben (zie www.gifwijzer.nl). Dit is een handige trefwoordenlijst waarop je snel kunt aflezen hoe je moet handelen bij vergiftigingen. De 'Gifwijzer' is verkrijgbaar bij jouw Alphega apotheek. Je kunt hier ook terecht voor de producten die geadviseerd worden om in huis te hebben.



Let op: het medicijnkastje hangt vaak in een warme en vochtige badkamer. Dat is geen goede plaats. Geneesmiddelen moeten juist koel en droog bewaard worden. Daarbij is het ook van belang dat het medicijnkastje op een voor kinderen onbereikbare plaats hangt.

Verbanddoos

Vaak worden verbandmiddelen in een schoendoos of in een oude trommel bewaard. Het is beter om een goede verbanddoos aan te schaffen. Deze sluit optimaal en stofvrij af, beschermt tegen temperatuurschommelingen en houdt daglicht tegen. Bovendien moet een verbanddoos in noodgevallen direct herkenbaar zijn.

De verbanddoos dient altijd binnen handbereik te zijn. Zorg voor een plaats dicht bij de plek waar je vaak bent; hier heb je namelijk de meeste kans op ongelukjes. Meestal is dat de huiskamer of de keuken. Een goede plaats voor de verbanddoos is bijvoorbeeld in een servieskast of in een keukenkast. Een verbanddoos met een speciale wandsteun kan aan de binnenzijde van een kastdeur worden bevestigd. Daarmee is de verbanddoos altijd direct bij de hand en toch keurig opgeborgen. Bewaar de verbanddoos in de auto niet onder allerlei bagage of achter de achterraut.

Inhoud verbanddoos

Er zijn verbanddozen verkrijgbaar voor verschillende doeleinden. Voor de juiste keuze in jouw situatie kun je je laten adviseren door Alphega apotheek. Het is mogelijk om een verbanddoos te laten samenstellen, die is afgestemd op jouw eigen wensen en behoeften. Let bij de keuze van een verbanddoos ook op de overzichtelijkheid, het gebruiksgemak en de mogelijkheid van wandmontage.



In een basisverbanddoos tref je over het algemeen de volgende zaken aan:

- Verbandgaas/kompressen
- Verbandwindsel
- Verbandwatten
- Snelverband
- Hechtpleisters
- Wondpleisters
- Driekante doek/mitella
- Ontsmettingsmiddel
- Pincet
- Verbandschaar
- Handschoenen

De inhoud van een basisverbanddoos wordt hieronder kort toegelicht.

Verbandgaas/kompressen

Verbandgaas dient als bedekking van een wond of als absorberend verband. Verbandgaas is de meest simpele en goedkope wondbedekker. Het is goed te gebruiken in combinatie met zalven en ontsmettingsmiddelen. Verbandgaas lijkt op een kompres, maar een kompres is dikker en neemt meer vocht op. Er zijn vele soorten verbandgaas verkrijgbaar: in diverse maten, steriel en niet-steriel. De keuze is afhankelijk van de toepassing en van de plaats en de grootte van de wond.

Verbandwindsel

Verbandwindsel wordt gebruikt voor het vastzetten van gaaskompressen of voor het geven van steun. Voor het vastzetten van verbandgaas of andere kompressen kan een niet elastisch, hydrofiel windsel worden gebruikt. Voor het geven van steun of het aanleggen van een drukverband worden ideaalwindsels of cambricwindsels gebruikt.



Een netverband is kous- of buisvormig en is bedoeld om verband en verbandgaas op bepaalde lichaamsdelen op de plaats te houden. Ze zijn verkrijgbaar in vele maten: de kleinste maat is geschikt voor om de vingers, de grootste voor om de lichaamsromp. Een netverband zit niet standaard in een verbandtrommel.

Verbandwatten

Verbandwatten bestaan uit een combinatie van ontvet katoen en viscosevezels. Ze hebben een witte kleur en zijn zeer zacht. Door het absorberend vermogen wordt het droog houden van het wondoppervlak bevorderd. Verbandwatten zijn daarom zeer geschikt voor het aanleggen van vochtopnemende en vochtvasthoudende wondverbanden. Ze worden altijd onder hydrofiele windsels gebruikt. Leg ze nooit direct op de wond in verband met pluizen.

Snelverband

Snelverbanden worden veel toegepast bij eerste hulp om snel en goed bloed te stelpen. Ze bestaan uit een absorberende wattenlaag met non-woven gaas.

Hechtpleisters

Verbandmaterialen kunnen worden vastgezet met veiligheidsspelden, verbandklemmetjes of hechtpleisters. Het gebruik van veiligheidsspelden of verbandklemmetjes kan de huid of de wond beschadigen. Hechtpleisters hebben als nadeel dat ze snel kunnen loslaten. Er zijn speciale hechtpleisters beschikbaar voor de normale, de gevoelige en de zeer gevoelige huid. Daarbinnen kan men weer kiezen uit waterafstotende, elastische, scheurbare en transparante hechtpleisters. De keuze voor een hechtpleister is afhankelijk van jouw huidtype en van de te verbinden wond.

Wondpleisters

Wondpleisters worden voornamelijk gebruikt bij schaafwonden, snijwondjes en kleine oppervlakkige wondjes. Wondpleisters helpen wondvocht en bloed te absorberen en de wond tegen vuil, vocht en stoten te beschermen. Er zijn pleisters voor de normale en de gevoelige huid verkrijgbaar met daarbinnen weer de keuze uit waterafstotend, elastisch en plastic.

De keuze van de pleister is afhankelijk van de aard en vorm van de wond. Let erop dat je een pleister kiest die de wond volledig afdekt. Vervang een pleister tenminste elke drie dagen en als hij vuil is.

Driekante doek/mitella

Een driekante doek kan steun geven bij een schouder-, arm- of polsaandoening. Tevens kan de doek als hulp bij het spalpen worden gebruikt.

Ontsmettingsmiddel

Een ontsmettingsmiddel wordt gebruikt om kleine en oppervlakkige wondjes schoon te maken. Voorbeelden zijn sterilon® en betadine®.

Pincet

Een pincet wordt gebruikt bij het schoonmaken van wonden en het vastpakken van steriele (verband)materialen. Er zijn pincetten met een schuine en met een rechte punt. De keuze hangt af van jouw persoonlijke voorkeur. Voor het verwijderen van splinters bestaan speciale pincetten met een scherpe, langwerpige en spits toelopende punt.

Voor het verwijderen van teken, kun je het beste een speciale tekentang aanschaffen.

Verbandschaar

Een verbandschaar is gebogen en heeft een platte poot, die tussen het verband en de huid kan worden geschoven. De stompe punt voorkomt beschadiging van de huid.

Handschoenen

Een verbanddoos bevat tegenwoordig meestal standaard een paar latex handschoenen voor het hygiënisch behandelen van wonden en als bescherming tegen overdraagbare ziekten.

Extra toevoegingen

Eventueel kan in een verbanddoos ook een beademingskapje worden opgenomen. Deze kan worden gebruikt als hulpmiddel bij het beademen van een slachtoffer.

Huidbeschermende pleisters kunnen vocht absorberen, waardoor ze een beschermend laagje vormen. Ze worden toegepast bij blaren en schaafwonden. Deze pleisters kunnen enkele dagen blijven zitten.



Houdbaarheid van genees- en verbandmiddelen

De uiterste gebruiksdatum van geneesmiddelen en verbandmiddelen noemt men de vervaldatum. Deze datum staat vermeld op de verpakking van het middel en geldt alleen als de verpakking ongeopend is. Zodra de verpakking is geopend, neemt de houdbaarheid af. Als er geen houdbaarheidsdatum op de verpakking staat, of als je deze hebt weggegooid, kun je voor geneesmiddelen onderstaande richtlijnen aanhouden.

- Waterhoudende geneesmiddelen zijn doorgaans één maand houdbaar, omdat bacteriën en schimmels zich hierin kunnen vermeerderen. Bewaar deze middelen daarom altijd goed afgesloten op een koele plaats.
- Crèmes in een ongeopende tube zijn één jaar houdbaar: na openen zes maanden.
- Crèmes in een potje zijn ongeopend drie maanden houdbaar.
- Zalven zijn na opening één jaar houdbaar.
- De meeste dranken zijn na opening één maand houdbaar, tenzij op de verpakking iets anders staat vermeld.
- Oogdruppels zijn na opening nog één maand houdbaar. Let op of de oogdruppels in de koelkast bewaard moeten worden.
- Tabletten, capsules en poeders zijn ongeveer drie jaar houdbaar.
- Zetpillen zijn één jaar houdbaar en moeten op een koele plaats worden bewaard, soms in de koelkast.
- Ook op geneesmiddelen die in de apotheek zijn bereid, staat de vervaldatum vermeld.



Het is zeer belangrijk om goed op de houdbaarheid te letten. Bewaar het geneesmiddel daarom altijd in de originele verpakking en vermeld de datum van opening op de verpakking. Als je twijfelt over de houdbaarheid of als je niet (meer) weet hoe een geneesmiddel moet worden bewaard, kun je je altijd tot jouw Alphega apotheek wenden.

Oude geneesmiddelen

Oude geneesmiddelen kun je beter niet zomaar weggooien. Dit is schadelijk voor het milieu en kan gevaarlijk zijn voor de omgeving (met name voor kinderen). Je kunt oude geneesmiddelen en geneesmiddelen die je niet meer gebruikt, het beste terugbrengen naar jouw Alphega apotheek of deponeren in de chemobak. Op deze manier worden ze op een verantwoorde wijze vernietigd en vormen ze geen belasting voor het milieu.

Het is raadzaam om de geneesmiddelen in jouw medijnkastje en verbanddoos regelmatig te controleren op de uiterste gebruiksdatum. Als deze is overschreden, mag je deze middelen niet meer gebruiken. De werking van de geneesmiddelen is dan niet meer gegarandeerd.



Meer weten?

Deze folder is onderdeel van een serie informatie-folders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wil je meer weten over dit onderwerp, jouw gezondheid of de geneesmiddelen die je gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij zijn je graag van dienst.

Ook voor geneesmiddelen die je zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die je al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan jouw apotheek.

2015a

Jouw gezondheid is onze zorg