

Bergsteiger-Apotheke

SCHMERZEN

dumpfe +/- konstante: wenn Patient noch gehen kann (oder muss!): **Influbene** 3 x 1-2 Tabl., max 8/24h. Tabletten mit Flüssigkeit einnehmen.

Wenn Patient nicht mehr gehen kann oder in Hütte ist und/oder Schmerzen stark: **Tramadol** 1 Ampulle, max. 2 Amp./12h
krampfartige (Nierenstein, Gallenkolik, Magenschmerzen, usw.). Wenn Patient noch gehen muss: **Buscopan** 3-5 x täglich 1-2 Dragées mit Flüssigkeit einnehmen

FIEBER, SCHNUPFEN

Influbene 3 x 1-2 Tabl. Warme Getränke, Wasserdämpfe inhalieren

HUSTEN

wie unter Fieber. Viel trinken, wenn möglich warm.

HALSWEH

Viel trinken, wenn möglich warm. **Influbene**.

DURCHFALL

Wenn nicht sehr stark und weniger als 3 Tage: viel trinken (Gesalzenes), wenn nicht besser: **Loperamid**: 2 Tabl. zuerst, dann 1 nach jedem flüssigen Stuhl, max. 6/24h

ERBRECHEN, REISE

Tee trinken.

MAGENBRENNEN

geht vorüber. **Influbene**

SCHLAFLOSIGKEIT

geht vorüber

SCHNEEBLINDHEIT

Nasse Schwarzteesäcklein auf die geschlossenen Augen. **Influbene** gegen die Schmerzen.

Protagent 4-5 x täglich 1 Tropfen ins Auge träufeln.

ERSCHÖPFUNG

Gly-Coramin bis max. 10 Tabl./Tag

SCHWERE ALLERGIE

Muss der Patient selber vorsorgen. Notfall: 2 Tabl. **Zyrtec** und 2 Tabl. **Spiricort** mit einem Glas Wasser einnehmen.

THORAXSCHMERZ, ANGINA PECTORIS

Die Patienten kennen diesen Schmerz meistens bereits. Sofort anhalten, ruhen, beruhigen, sprechen. Nicht mehr gehen lassen, Heil und Arzt!

ERFRIERUNGEN

Während der Tour: Schuhe aus, trockene Socken anziehen, vorsichtig über Socken kneten (nie mit Schnee massieren!), wenn nicht besser: Nach max. 10 Min. (Füsse schwellen sehr rasch grotesk an) Schuhe wieder an und ab in Sicherheit (Hütte, Basislager). Zu trinken geben, auch kalt.

In Sicherheit: In max. 37°C warmem Wasser (babywarm, mit Ellbogen messen) aufwärmen. Desinfektionsmittel ins Wasser, **Influbene** gegen Schmerzen, viel warm trinken. Wenn erwärmt: sauberer, sehr lockerer Verband. Nicht mehr gehen lassen. Liegendtransport!

ALLGEMEINE UNTERKÜHLUNG

Wenn organisierte Rettung nicht möglich, in Hütte aufwärmen (heisse Flaschen in Decken eingewickelt). Warm trinken. Keine Medikamente ohne Arzt zu fragen.

WUNDEN

Desinfizieren. Wenn breit klaffend: Wundränder mit Gaze komprimieren um Blutung zu stoppen, dann mit Steristrip oder Heftpflaster quer die Wundränder aneinander annähern und Verband darüber. Grosse Wunden sollten innert 6h genäht werden.

DermaPlast Kompressen
Gazebinde hydrophil
Steristrip
Leukoplast
Elastische Binde
Betadine

AMPULLEN

Können geschluckt werden. Wirken auch über Schleimhaut im Mund.

Falls jemand hat und kann mit Spritze.

DOSIERUNG DER MEDIKAMENTE FÜR KINDER

Ab 12 Jahren volle Dosis, darunter ½ Dosis.

NOTFALL

Absoluter: Atemstillstand: Luftwege frei? Mund-Nase-Beatmung mit korrekter Technik. Gut überwachen, wenn Atmung wiederkommt. Herzmassage-Technik lernen und üben, üben.

Blutung: (evtl. durch Kleidung verdeckt): manuelle Kompression direkt in die Wunde, dann Druckerband. Abbinden nur bei Amputation!

HÖHE

Akute Bergkrankheit: Kopfweg, Müdigkeit, „Stinker“, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, schlecht werden, Anschwellen von Gesicht und Gliedern - startet ca. 4-8h nach (schnellem) Aufstieg in Höhen von über 2000m. Ruhen und trinken, bis Urin klar. 2 x Influbene, wenn Kopfweg nicht besser wird oder nach 2h wieder kommt, nochmals 2 Influbene. Wenn darauf nicht definitiv besser: Abstieg!

Höhenödeme: Lunge ab ca. 2500m, Hirn ab ca. 3500m. Innert Stunden zunehmende Atemnot in Ruhe und/oder Kopfweg, das nach 2x2 Influbene nicht weg ist. Erbrechen und Gangunsicherheit (wie betrunken): Abstieg, Abstieg!
Vorbeugung: Alpinisten, die sich gefährdet wissen: Diamox.

SCHOCK

Ist eine ungenügende Füllung des Blutkreislaufes, die entsteht durch Blutungen oder Verteilungsstörung der Körperflüssigkeiten (durch Schmerz, Angst, Allergien, Herzschwäche usw. ausgelöst).

- alle unvorhergesehenen Ereignisse können einen Schock auslösen oder verschlimmern (Angst, Schlechtwetter, Erschöpfung, starke Emotionen).
- Schmerz, Panik und Blutungen können einen von Minute zu Minute schwerer werdenden auslösen, der den Patienten an einer an sich leichten Verletzung töten kann..
- Anzeichen: schneller, schwacher Puls (mehr als 100/Min.), schweissnasses, grau-weisses Gesicht, ängstliche Aufregtheit, nachher dann Bewusstlosigkeit.
- Behandlung: Schmerz stoppen (Frakturen fixieren, Schmerzmittel), Blutungen stoppen, Patient mit erhöhten Beinen hinlegen, viel zu trinken geben, wenn ganz klar bei Bewusstsein, beruhigen, plaudern, wärmen - und nie allein lassen.

Telefon 144

REGA 1414

Maison du Sauvetage Air Glaciers 1415

Der Funk ist euer bester Helfer 161'300

Dr. Urs Wiget

Dr. Bruno Durrer

Quellenangabe

Diese Bergsteiger-Aptheke stammt von Mepha Schweiz AG (www.mepha.ch)

mepha

