

Tisková informace

Domácí lékárnička – doporučení lékárníků

Dobře vybavená domácí lékárnička je důležitou součástí péče o zdraví. Česká lékárnická komora přináší praktické tipy, jak lékárničku vybavit, jak v ní léky skladovat a která jednoduchá pravidla dodržovat, aby se zaručila optimální účinnost a bezpečnost léčivých přípravků.

1. V čem léky skladovat?

Pro potřeby domácí lékárničky je ideální plochá krabice s víkem o výšce asi 20 cm, tak aby v ní léky byly umístěné přehledně v jedné vrstvě.

2. Kam lékárničku umístit?

Na chladné, suché místo, bez přímého slunečního záření. Ideální je například skříň v ložnici nebo na chodbě, nevhodné je umístění lékárničky v koupelně nebo kuchyni.

3. Jak lékárničku zabezpečit?

Měla by být umístěna mimo dosah dětí a domácích mazlíčků. Všichni dospělí členové domácnosti by ale o jejím umístění měli mít přehled pro případ, že budou potřebovat něco z jejího obsahu.

4. Jak léky v lékárničce umístit?

Ideálně do jedné vrstvy, nikoli na sebe. Praktické je, aby názvy léků byly umístěné směrem nahoru, čímž se zaručí dobrá orientace v lékárničce. Tekuté lékové formy jako sirupy je důležité skladovat vertikálně, aby se zamezilo jejich vylití.

5. Jak léky v lékárničce roztřídit?

Léčivé přípravky určené pro děti je vhodné mít v lékárničce na jednom místě, léky pro dospělé v mnoha případech děti užívat nemohou, nebo musí užívat přípravky s menším obsahem účinné látky. Pro přehlednou organizaci i pro ochranu léku je vhodné léky skladovat v původních papírových obalech a jejich rozmístění do skupin dle zdravotního problému, který řeší. Například léky na bolest teploty, léky na zažívací obtíže, léky na alergii a podobně. Dalším praktickým tipem je umístění přípravků a zdravotnických prostředků na ošetření ran (dezinfekce, náplasti, obvazy, nůžky, pinzeta aj.) do uzavíratelného sáčku, který lze v případě zranění rychle přenést k poraněnému.

6. Kolik léků má být v lékárničce?

Léky pro akutní potřebu je vhodné mít v množství jednoho, max dvou balení. Léky užívané chronicky alespoň na dobu jednoho měsíce, ale ne více než na 4 měsíce. Větší zásoba léků je zbytečná.



7. Jak lékárníčku kontrolovat?

Ideálně dvakrát ročně (například před letní dovolenou a před vánočními svátky). Při kontrole je nutné vyřadit všechny léky, které mají prošlou expiraci, léky znehodnocené dlouhým otevřením (například oční kapky a masti, nebo sirupy), a léky znehodnocené nevhodným skladováním či s viditelnými změnami (například zakalené sirupy nebo tablety s povrchovými změnami). Pro přehlednost si můžete expiraci každého přípravku napsat čitelně na horní část obalu, to lékárníci doporučují zejména u léčivých přípravků, jejichž použitelnost se krátí po otevření například na 4 týdny nebo 6 měsíců – třeba oční kapky nebo sirupy. Léky po expiraci je nutné odevzdat v lékárně, a to kterékoliv – tím je zaručena jejich bezpečná likvidace.

8. Uchovávat léky v chladničce?

Ano, ale jen ty, které do ní opravdu patří. Rozšířeným mýtem je, že použitelnost léčiv automaticky prodlužuje uchovávání v ledničce. Ve skutečnosti se ale takto mají uchovávat pouze ty léky, u kterých je uchování v chladu předepsáno na obalu, u ostatních léků může skladování za nižší teploty naopak kvalitu léků zhoršit.

9. Co ještě nesmí v lékárníčce chybět?

Součástí by měl být také funkční lékařský teploměr, nůžky, pinzeta a pomůcka na odstraňování klíšťat. Pacienti s vysokým krevním tlakem by měli zvážit pořízení tlakoměru, pacienti s chronickými dýchacími potížemi pořízení oxymetru (po předchozím doporučení zdravotníkem).

10. Proč mít správně vybavenou lékárníčku?

Obsah své lékárníčky nejvíce oceníme právě ve chvíli, kdy lék urgentně potřebujeme, například v noci při horečce, při průjmu nebo při poranění. Při správně vybavené domácí lékárníčce nejsme odkázáni na zbrklé shánění léků, alternativní a nevhodná řešení nebo cestování do lékárny, což například v noci může být velký problém. Domácí lékárníčka je ale také skvělým základem pro výbavu na dovolenou nebo cestování, abychom si nemuseli pořizovat léky znovu, rychle nebo v zahraničí.

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:

+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:

+420 604 344 754, kopeccky@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

www.lekarnici.cz

Váš lékárník – rádce ve zdraví i nemoci

