

ÚTI PATIKA



ÚTKÖZBEN IS biztonságban

Ne hagyd, hogy egy apró kellemetlenség tönkretegye a gondtalan utazást – egy jól összeállított úti patika a legjobb útitársad.

Végre közeleg a hön áhított kikapcsolódás, nagy kaland, amit annyira vártál? Ám legyen szó egy romantikus hétvégi kirándulásról, vízparti üdülésről vagy akár egy egzotikus ország felfedezéséről, bármikor **előfordulhatnak kisebb-nagyobb egészségügyi kellemetlenségek**, amelyek elronthatják az élményt – ha nem vagyunk felkészülve.

Képzeld el, hogy csúnyán leégsz a Balaton-parton. Vagy egy erdei túra közben felsérted a térded. Esetleg egy távoli, egzotikus országban gyomorrontással ébredsz. Sajnos nem lehet minden helyzetre felkészülni, de **egy jól összeállított úti patika** rengeteget segíthet abban, hogy gyorsan és hatékonyan tudj reagálni.

E-könyvünk abban segít, hogy **bármerre is visz az utad, ne érjen meglepetés**. Összegyűjtöttük, milyen alapvető – és kevésbé nyilvánvaló – dolgokat érdemes magaddal vinned, és mi mindenről gondoskodj előre, hogy az utazás valóban a pihenésről és az élményekről szóljon, ne a patika keresgéléséről.



5 +1 TANÁCS mielőtt pakolni kezdesz

Ha valóban alaposan szeretnél felkészülni az utazásra, érdemes már hetekkel korábban átgondolni az alábbiakat, hogy legyen idő mindent beszerezni.

✓ 1. Nézd át az otthoni gyógyszeres dobozt!

Mielőtt elindulnál bevásárolni, érdemes átvizsgálni a házipatikádat. Előfordul, hogy egy-egy doboz gyógyszerből maradt egy levél vagy néhány szem. Ilyenkor lehet, hogy fölösleges új csomagot venni – de ügyelj a lejáratú időre! (Ez egyben jó alkalom lehet arra is, hogy felfrissítsd az otthoni készleteidet, és pótolod, ami hiányzik.)

✓ 2. Gondolj az állandó gyógyszerekre!

A rendszeresen szedett gyógyszerek mindenképpen kerüljenek be az úti csomagba (legyen nálad egy kis tartalék is váratlan helyzetekre, pl. ha késik a repülő). Ha fogytán vannak a készletek, írasd fel előre a következő adagot, időeltolódásra készülve pedig konzultálj a pontos szedési tervről a kezelőorvossal vagy gyógyszerésszel.

✓ 3. Készülj gyógyszerlistával és orvosi igazolással!

Különösen külföldi utazás esetén ajánlott írásban is magaddal vinni a szedett gyógyszerek listáját, lehetőség szerint nemzetközi (angol) megnevezéssel, valamint egy orvosi igazolást az állandó készítményekről – főleg, ha az adott szer szigorúbb szabályozás alá esik egyes országokban.

✓ 4. Köss biztosítást, és gyűjtsd össze a fontos telefonszámokat!

Ellenőrizd, hogy rendelkezzel-e érvényes utasbiztosítással, és legyen nálad (vagy a telefonodban elmentve) a biztosító segélyhívó száma.

Belföldi utazáskor ne felejtse otthon a TAJ-kártyádat, valamint érdemes letölteni az EESZT applikációját (EgészségAblak), ahol gyorsan hozzáférsz egészségügyi adataidhoz. Ha igazán felkészült szeretnél lenni, két dolgot is érdemes még az utazás előtt megtenned: egyrészt, ha bizonytalan vagy az úti patikád összeállításában, keresd fel a legközelebbi Kulcs Patikát, ahol szakértő gyógyszerészek segítenek, másrészt, nézz utána előre, hogy a tervezett útvonalad vagy szálláshelyed közelében lévő Kulcs Patikának, hogy szükség esetén könnyen megtaláld a legközelebbit.

Külföldre indulva fontold meg az Európai Egészségbiztosítási Kártya kiváltását, tájékozódj az adott ország sürgősségi számairól, és írd fel az orvosi ellátást nyújtó helyek elérhetőségeit is.

✓ 5. Gondolj minden családtagra!

Az úti patika összeállításakor vedd figyelembe az utazók életkorát, egészségi állapotát és egyéni igényeit. Más gyógyszerekre lehet szüksége egy kisgyermeknek, mint egy felnőttnek vagy idősebb rokonnak.

✓ +1 Elsősegélykészlet: kell vagy sem?

Bár egy teljes elsősegélykészlet inkább hosszabb túrákra, kempingezésre ajánlott, néhány alapvető eszköz mindenképp legyen nálad: steril gézlap, olló, fásli, ragtapasz, sebtisztító. Már kapható kompakt kiszerelésű elsősegélycsomag is.

Úti patika egynapos kiránduláshoz is? Igen!

A legalapvetőbb dolgokat akkor is érdemes magaddal vinni, ha csak reggeltől estig tart a kiruccanás. Hiszen – bármennyire is szeretnénk – nem terem Kulcs Patika minden tóparton és hegycsúcsra...

A legkisebb hátizsákban is elfér néhány sebtapasz, egy-két szem fájdalomcsillapító, úticéltól és időjárástól függően pedig naptej, rovarriasztó szer.



AZ „ALAP LISTA” nyomtasd ki, és pipálj!

Mutatjuk, mi az, ami feltétlenül kerüljön bele az úti patikádba.

Nyomtasd ki, és tedd a hűtőre vagy más, jól látható helyre!
Pakoláskor pipáld ki sorban, amit már beraktál – így biztosan
semmi nem marad ki a csomagból.



CSALÁDI ÚTI PATIKA

Nyaralás előtt ellenőrizd, hogy biztosan elraktad-e:

- | | |
|--|--|
| ☐ Állandó gyógyszerek,
vitaminok | ☐ Láz- és fájdalomcsillapító |
| ☐ Sebtapasz, kötszer | ☐ Hőmérő |
| ☐ Sebfertőtlenítő oldat | ☐ Tengerszemes orrspray |
| ☐ Naptej, fényvédő termékek
(a bőrtípusnak megfelelő
faktorszámmal) | ☐ Savlekötő, hasfogó, hashajtó
készítmények |
| ☐ Krém izom- és ízületi
fájdalomra | ☐ Allergiagyógyszer |
| ☐ Szúnyog- és kullancsriasztó,
kullancscsipesz | ☐ Bőrn nyugtató krém
vagy spray viszketésre,
leégésre |

Saját jegyzet:

Útközben is mindig veled!



EXTRA BELEVALÓK az úticéltól függően

Nem mindegy, hová indulsz! Az utazás helyszíne és jellege is erősen meghatározza, milyen plusz készítményeket érdemes bepakolni. Összegyűjtöttük a legfontosabbakat.

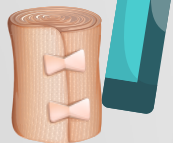
TENGERPARTI NYARALÁSRA

- ✓ vízálló sebtapasz
- ✓ tengervízhez való fülcsepp/füldugó
- ✓ magas faktorszámú naptej
- ✓ sósvíz elleni hajápoló, ajakbalzsam



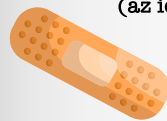
HEGYI TÚRÁRA, KEMPINGEZÉSRE

- ✓ extra adag rovarriasztó,
- ✓ kullancs elleni spray
- ✓ rugalmas pólya
- ✓ hűtőzselé



VÁROSNEZÉSRE, VÁROSLÁTOGATÁSRA

- ✓ lábápoló krém,
- ✓ vízhólyagtapasz
- ✓ emésztést segítő készítmények (az idegen konyha miatt)



VÁROSNEZÉSRE, VÁROSLÁTOGATÁSRA

EGZOTIKUS UTAZÁSRA

- ✓ védőoltásokkal kapcsolatos tudnivalók
- ✓ gyógyszerek behozatalára vonatkozó szabályok
- ✓ szúnyogcsípés elleni erősebb szerek
- ✓ vízfertőtlenítő tableta
- ✓ hasfogó (esetleg probiotikum-kúra már az utazás előtt megkezdve)



KÜLFÖLDRE UTAZOL?

Nézz utána, hogy az adott országba milyen készítményeket, gyógyszereket lehet bevenni! Előfordulhat, hogy egyes hatóanyagok tiltólistán vannak, például egy állandóan szedett gyógyszeré. Ilyen esetben érdemes előre tanácsot kérni a kezelőorvosodtól vagy a patikában.



PRAKTIKUS

csomagolási tippek

Így vidd magaddal az úti patikát

Miután összeválogattad az úti patika tartalmát, érdemes átgondoltan és helytakarékosan elcsomagolni azt. Nem szükséges a teljes gyógyszeres dobozokat magaddal vinni – elegendő, ha a szükséges mennyiséget egy **kis gyógyszeradagolóba** porciózod, és jól olvasható címkével látod el, beleértve a nevet és lejárati időt is.

Egy kis **neszesszer, zárható doboz vagy átlátszó zipzáras tasak** ideális a gyógyszerek rendszerezésére, főleg repülő utazásnál.

Extra tipp:

nézz utána az adott légitársaságnál, van-e korlátozás bizonyos gyógyszertípusokra vagy előírás a csomagolásra/kiszerezésre vonatkozóan!

A hűtést igénylő készítményeket tedd mini hűtőtáskába jégakkal. Helyspórolás céljából keresd a kisebb, utazó kiszerezéseket. A jól szervezett csomagolás vészhelyzetben is nagy segítség lehet: sokkal gyorsabban megtalálod, amit keresel.

ÚTI PATIKA GYEREKEKNEK – KIRÁNDULÁSRA ÉS TÁBORBA

Ha gyermekünk erdei iskolába, hosszabb kirándulásra vagy táborba készül, az úti patika összeállítása különösen fontos, hiszen nem leszünk mellette, hogy segítsünk – és előfordulhat, hogy hirtelen nincs kéznél orvos vagy gyógyszerész sem. Első lépésként **egyeztessünk a szervezőkkel**: várható-e egészségügyi felügyelet, milyen készítmények lehetnek – vagy javasolt, hogy legyen – a gyerekeknél, milyen szert adnak be csak szülői írásos hozzájárulással.

Ezután érdemes egy kis, átlátható, jól záródó neszesszert vagy dobozt összeállítani a legszükségesebb gyógyszerekkel és eszközökkel. Olvasd el a kulcspatikak.hu oldalon, mi minden kerülhet a táborba induló gyerek egészségügyi készletébe!

Fontos, hogy minden legyen felcímkézve – tartalmazza a nevet, adagolást és a lejárati időt. Helyezzünk mellé egy kísérőlapot is, amin szerepel a gyerek neve, TAJ-száma, a szülő elérhetősége, az ismert allergiák és az állandó gyógyszerek listája. Ezt a lapot a táborvezetőknek is érdemes átadni. Ha hűtést igénylő gyógyszerre van szükség, mindenképp kérdezzünk rá, hogy tudják-e megfelelően tárolni.

Az okosan és helytakarékosan összeállított úti patika biztonságot és nyugalmat ad a gyerekeknek, a szülőnek és a csoportot kísérő felnőtteknek egyaránt.



KIS KEDVENCEDDDEL UTAZOL? AZ Ő EGÉSZSÉGÉRE IS GONDOLJ!

Indulás előtt ellenőrizd, érvényesek-e az oltásai, külföldi nyaralás esetén van-e útlevele, illetve szükséges-e féregtelenítés vagy külön védőoltás a célországba (pl. veszettség elleni oltás, kullancs elleni védelem). Készülj külön úti patikával számára: kerüljenek bele az állandó gyógyszerei, az állatorvosa által tanácsolt szerek, valamint írjuk fel a célállomáshoz közeli állatorvosi rendelő elérhetőségét.

KÉSZÜLJ FEL ne patikakereséssel kezdődjön a nyaralás!

Gratulálunk! Ha idáig eljutottál az olvasásban, kijelenthetjük, hogy önállóan is képes vagy összeállítani egy jól átgondolt úti patikát. Kisokosunk listája és tanácsai remek alapot adnak, de **ne feledd, hogy minden utazás más** – ezért mindig vedd számításba, milyen helyre mész, mennyi időre, és milyen egészségi állapotú emberek utaznak veled.

Ha még mindig tanácstalan vagy, **a Kulcs Patikákban szakértő és személyre szabott segítséget nyújtunk: keresd meg, melyik van hozzád a legközelebb**, és térj be hozzánk a kérdéseiddel.

A Kisokost lektorálta Dr. Rafai Ramón,
a Kulcs Patikák gyógyszerész szakmai vezetője.



A Sudocrem krém helye az úti patikában

Akik babával kelnek útra, vélhetően nem feledkeznek meg arról, hogy a Sudocrem krém is bekerüljön az útipatikába.

A **babák** bőre a felnőttekéhez képest lényegesen vékonyabb, érzékenyebb és sérülékenyebb. A pelenkával fedett bababőrön a széklettel és a vizelettel történő érintkezés következtében gyakran alakul ki pelenkakiütés. Éppúgy, mint a bababőr, az **idősek** bőre is jelentősen különbözik az egészséges felnőttek bőrétől.

Míg a picik számára a fejlődésben lévő bőr, idősek esetén a bőr szerkezetének és működésének korral járó változása teszi indokolttá a fokozott odafigyelést és a rendszeres bőrápolást. Ha idősebb hozzátartozóink utazik velünk, számukra is hasznos lehet, ha a nem feledkezünk meg a Sudocrem krémről.^(1,2,3,4)

Az emberi bőr komplex szerepének betöltéséhez az olyan függelékek is hozzájárulnak, mint a faggyúmirigyek és a szőrzet.⁽⁵⁾

A **faggyúmirigyek** zsíros termékétől sokan a fürdőszobában, nyomkodással próbálnak megszabadulni. A különböző testtájak **szőrzetének** időszakos vagy tartós eltüntetésére a legkülönbébb kozmetikai lehetőségek állnak rendelkezésre. A beavatkozást követően gyakran jelentkezik az igénybe vett bőrön kipirosodás, irritáció. Milyen jó, ha ilyenkor is kéznél van a Sudocrem krém.

A Sudocrem krém védi és nyugtatja a kivörösödött bőrfelületet. Elősegíti a vörösség csillapítását, fenntartva a bőr egészséges állapotát. A Sudocrem krém minden korosztály számára és minden bőrtípusra alkalmazható.⁽⁶⁾

Irodalom:

- 1./ A. Rahma et al: Skin Barrier Function in Infants: Update and Outlook (Pharmaceutics 2022, 14, 433.)
- 2./ A. Benítez Ojeda: Diaper Dermatitis (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559067/>)
- 3./ A. Görög et al: Characteristics of the ageing skin, xerosis cutis and its complications (Developments in Health Sciences, 4 (2021) 4, 77–80)
- 4./ M. Chaudhary et al: Skin Ageing: Pathophysiology and Current Market Treatment Approaches (Current Aging Science, 2020, 13, 22–30)
- 5./ H. Yousef et al: Histology, Skin Appendages (www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482237/)
- 6./ www.sudocrem.hu

