



**Σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων  
Σωματείων ΕΟΟΑ**

*Διοργανωτής ΕΟΣ Αχαρνών, Περίοδος 2016 -2017*



**Εργασία Σεμιναρίου με Θέμα:**

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΑΡΧΗΓΩΝ  
ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ**

Επιμέλεια: Κωνσταντίνος Τζώρτζης,

Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών & Υπεύθυνος Σεμιναρίων CPR/AED Ευρωπαϊκού  
Συμβουλίου Αναζωογόνησης, Εκπαιδευτής Emergency First Response

Εκπαιδευτές Σεμιναρίου:

Δ. Κάραλης, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ

Κ. Τσουκλείδης, Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ

Γ. Κούκης, Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβασίας ΕΟΟΑ

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΑΡΧΗΓΩΝ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ

Είδος	Ποσότητα	Παρατηρήσεις
Γάντια	3 ζευγάρια	
Ψαλίδι	1	
Προστατευτικό αερισμού	1	για CPR
Αλουμινοκουβέρτα	1	
Αποστειρωμένες Γάζες	4	ποικιλία μεγεθών - ενδεικτικά: 10cm X 10cm, 15cm X 30cm
Επίδεσμοι ελαστικοί	4	2 μεσαίοι, 2 μεγάλοι (ενδεικτικά 10 cm X 4 m)
Λευκοπλάστες	5	(ποικιλία μεγεθών)
Τρίγωνος Επίδεσμος	1	
Αποστειρωμένες γάζες για εγκαύματα (ενδεικτικά fucidin)	4	
Αυτοκόλλητα Ράμματα		(ποικιλία μεγεθών)
Επιθέματα compeed	4	
Φιαλίδια μικρά με φυσιολογικό ορό	4 X 5/10ml	
Betadine sol	1 X 30ml	
Παυσίπνοο / αντιπυρετικό (ενδεικτικά deron)	6* X 500Mg	δραστική ουσία: παρακεταμόλη
Αντιβιοτικό γενικής χρήσης (ενδεικτικά augmentin)	1 καρτέλα / 625mg	δραστική ουσία: αμοξικιλίνη, κλαβουλανικό οξύ
Αντισταμινικό (ενδεικτικά aeries)	6* X 5Mg	δραστική ουσία: δεσλοραταδίνη
Διάρροιες (ενδεικτικά immodium)	1 καρτέλα / 2mg	δραστική ουσία: υδροχλωρική λοπεραμίδη
Αντιφλεγμονώδες (ενδεικτικά voltaren)	6*50 Mg	δραστική ουσία: δικλοφενάκη
Ασπιρίνη	6* X 500 mg	δραστική ουσία: ακετυλοσαλικυλικό οξύ
Σταγόνες για τα μάτια (δάκρυα)	5 αμπούλες X 0,4mL	
Solu-cortef (κόνις, διαλύτης, σύριγγα)	1	δραστική ουσία: υδροκορτιζόνη
Κιτ Επινεφρίνης (ενδεικτικά Anapen)	1	δραστική ουσία: επινεφρίνη αυτοχορηγούμενη ένεση μίας χρήσης για οξεία αλλεργική αντίδραση (αναφυλαξία)
Στικ Αμμωνίας	1	
Αντισταμινική αλοιφή (ενδεικτικά fenistil)	1	δραστική ουσία: μηλεϊνική διμεθινδένη
Παραμάνες	2-3	
Μπατονέτες	2-3	

\*ποσότητα δισκίων

Το ανωτέρω περιεχόμενο διαμορφώθηκε σε συνεργασία με την κα. Χρυσάνθη Καπρίνη, Φαρμακοποιό.

### **Παρατηρήσεις:**

- i. Το ανωτέρω περιεχόμενο φαρμακείου είναι ενδεικτικό και δεν αφορά αποστολές σε μεγάλο υψόμετρο. Συνιστάται η συμβουλή ιατρού & φαρμακοποιού και η προετοιμασία του φαρμακείου ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας και εκάστοτε ανάγκες.
- ii. Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες καθιστά αποτελεσματικότερη τη χρήση του φαρμακείου και την αντιμετώπιση του εκάστοτε περιστατικού.
- iii. Το φαρμακείο του Αρχηγού Ανάβασης δεν υποκαθιστά το ατομικό φαρμακείο που πρέπει να φέρεται από τους συμμετέχοντες στις αναβάσεις. Σχετική οδηγία πρέπει να δίνεται πριν από κάθε ανάβαση.
- iv. Οι συμμετέχοντες στην ανάβαση να λαμβάνουν γνώση της ύπαρξης φαρμακείου καθώς και το πού αυτό ευρίσκεται. Η τοποθέτηση του φαρμακείου στο σακίδιο πρέπει να είναι σε σημείο άμεσης πρόσβασης.
- v. Για μείωση όγκου-βάρους μπορεί να αφαιρεθεί η εξωτερική συσκευασία (κουτί) από τα χάπια και να κρατηθεί η ποσότητα που θεωρείται απαραίτητη (βάσει διάρκειας δραστηριότητας, αριθμού συμμετεχόντων κλπ.). Θα πρέπει ωστόσο να αναγραφεί (στην εσωτερική συσκευασία, «καρτέλα») το φάρμακο, χρήση-δοσολογία, ημερομηνία λήξης.
- vi. Πριν την λήψη φαρμάκων πρέπει να προηγείται συμβουλή ιατρού και ενημέρωση για αλλεργία του ασθενούς στη δραστική ουσία.**