

Sjukvårdsutrustning basic, 2-3 personer

Denna lista är en bas tänkt för 2-3 personer under en ettårig resa och kan behöva justeras beroende reslängd, världsdel och besättningens eventuella sjukdomar och ålder. De här uppräknade läkemedlen gäller åldrar 10-70 år och utan komplicerande sjukdomar. Diskutera med din egen läkare för individuell optimering.

Följande utrustning och läkemedel är ett förslag som var och en utifrån specifika situationer måste använda med omdöme. Skepparen, eller den som är utsedd som sjukvårdsansvarig har det hela ansvaret för hur dessa hanteras ombord på den egna båten, vilket författaren av dessa sidor inte kan ansvara för.

Box:

1. Sjukvårdsväska.
2. Låda för receptbelagda läkemedel.
3. Låda för receptfria läkemedel och förbandsmaterial

Uppdelning av sjukvårdsmaterial och tanken bakom detta och innehåll:

Box 1: Sjukvårdsväska. Mobil utrustning, ex. Watskis stora sjukvårdsväska.

- Material att hantera hjärt-lungräddning, små och stora sår, frakturer, brännskador, suturmateriel/Steristrip tape, förbandsmaterial och stabiliseringsmaterial.

Box 2: Låda för receptbelagda läkemedel/lager.

- Smärtstillande, Citodon, Morfin.
- Infektioner, Tavaric, Spectramox, Azithromax, Chloromycetin.
- Allergi, Epipen, Betapred, Clarityn, Bricanyl.
- Förgiftning, aktivt kol.
- Diarre, Immodium.
- Förstoppning, Dulcolax.

Box 3: Låda för receptfria läkemedel och förbandsmaterial.

- Smärtstillande, Panodil, Voltaren, Emla.
- Läkemedel för hud/ögonirritationer, Betnovat, Hydrocortison, Terracortril.
- Sårrengöring (klorhexidinlösning) sår/ögonspolning koksalt, Klorhexedin, Alsol, ögonkopp.
- Hudvård, solskydd/block, cortisonkräm.
- Sjösjuka, Scopoderm, Postafen, (alt. Amosyt, Lergigan, Bonine, Stugeron, Phenergan).

Klinisk undersökning och luftväg

		Antal
Blodtrycksmanschett		1
Handskar – sterila	7 1/2	4
Mask/pocketmask		1

Bandage och sutureringsutrustning

Elastisk linda	8x200 cm	2
Elastisk linda	10x200 cm	2
Elastisk gaslinda	8x200	2
Dauerlinda	10x200 cm	1
Kirurgtape	Rulle	4
Transparent förband Tegaderm	7x8,5 cm	5
Sterila kompresser	7x7 cm	10
Sterila kompresser	10x10 cm	10
Steristrip	6 x 75 mm, 3 st.	5
Steristrip	12 x 100 mm, 3 st.	5
Plåster, blandade storlekar		

Diverse

Ögonskölj kopp		1
Tops	Förp.	1
Splintar/frakturstabilisering/fingerförband	Olika storlekar	
Termometer		1
Nobecutan sårplåsterspray		1

Instrument

Pincett		2
Sax		2
Skalpell		2

Läkemedel	Indikation	Generiskt namn	Styrka, antal/förp.	Förp.
T. Azithromax	Öron/näs/hals/hud/mjukd	Azithromycin (Barn under 16 år)	250 mg, 6 st.	2
T. Betapred	Allergisk reaktion	Betametazon	0,5 mg, 30st.	2
Kr. Betnovat	Eksem, insektsstick	Betametason	0,1 %	1
T.H Bricanyl	Luftvägsvidgande	Terbutalin	0,25 mg/dos	1
Burn-gel	Brännskada			
Cavit	Temporär tandlagning			2
Dr. Chloromycetin.	Ögonirritation/infektion	Chloramfenikol	5 mg/ml, 5 ml	1
T. Citodon	Medeltung analgetika	Paracetamol/kodein	500/25 mg, 100 st	1
T Clarityn	Antihistamin, H1 rec	Loratadin	10 mg, 20 st.	1
T. Dulcolax	Förstoppning	Bisakodyl	5 mg, 100 st.	1
Kr. Emla	Lokalbedövning	Lidocain+ Prilocain	25+25mg/ml, 4 g	5
Inj. EpiPen	Allergisk reaktion	Epinephrine	0,3 mg/dos, 1 st.	2
Kr.Hydrokortison	Hudirritation/brännskada	Hydrokortison	1%, 50 gr.	1
T. Imodium	Diarré	Loperamid	2 mg, 40 st	1
Klorhexidin sprit	Steriltvättning	Sodium chloride	100 ml	2
Klorhexidin lösning	Sårtrengöring	Sodium chloride	100 ml	2
T. Losec Mups	Halsbränna	Omeprazol	20 mg, 7 st.	2
T. Morfin	Tung analgetika	Morfin	10 mg, 100 st	1
Natriumklorid	Spol, utvärtes	NaCl 0,9%	9 mg/ml, 10 ml	10
Natriumklorid	Spol, utvärtes	NaCl 0,9%	9 mg/ml, 100 ml	2
T. Panodil	Lätt analgetika	Paracetamol	500 mg, 30 st	4
V. Pevaryl	Svampinfektion	Ekonazolnitrat	150 mg, 3 st.	2
T. Postafen	Sjösjuka	Meklozin	25 mg, 100st.	1 (2)
Pl. Scopoderm	Sjösjuka	Skopolamin	1 mg, 10 st.	5
T. Spectramox	Uvi/pneumo/sår/öron/käk	Amoxicillin/Klavulansyra	875 mg, 20 st.	2
T. Tavanic	Uvi/pneumo/sår/buk	Levofloxacin Ej till barn under 16 år	500 mg, 7 st	2
T. Voltaren	Lätt analgetika	Diclofenac	25 mg, 100 st	1
G. Voltaren	Lätt analgetika	Diclofenac	11,6 mg, 100 ml	1
Sa. Xyloproct	Anal klåda, smärta/hemorr.	Hydrokortison/Lidokain	20 g.	1

Tillägg 1:

Antibiotikaterapier skiljer sig mellan länder vad gäller praxis. Det i Sverige vanliga penicillin V (Kåvepenin) tar inte speciellt bra utomlands med större resistens hos bakterierna. Har försökt hålla ner antalet antibiotika men med större spektrum efter inrådan från en akutmedicinläkare på Karolinska med erfarenhet av arbete i u-länder. Bas är: Spektramox, hud, bett, öron/näs/hals/lung, urinvägsinfektion (UVI).

Tyngre bredspektrum: Tavanic, hudinfektioner i marin miljö, bett, öron/näs/hals/lung, uvi, diarre, bukorgan. Ej till barn under 16 år!

Barn: Azithromax, hud, öron/näs/hals/lung, diarre.

I princip kan man hålla nere antalet antibiotika till 2 om det bara är vuxna ombord.

Tillägg 2:

Alternativ till sjösjukeläkemedlen ovan kan vara:

Dimenhydrat (Amosyt/Calma), Prometazine (Lergigan), som finns på apoteket i Sverige.

Cinnarizine (Stugeron) England, Meclizine (Bonine tugtablett), USA.

Var, när, hur?

Allergiska tillstånd efter födo eller läkemedelsintag, insektsstick, ormbett etc.

- Snabbt uppträdande symtom med klåda, utslag, rödflammighet/svullnad i ansikte, luftvägar och eller kroppen i övrigt i kombination med andningssvårigheter och eller snabb svag puls, yrsel, illamående/buksmärtor: Lagg ner personen, höj benen till högläge och ge omedelbart Epipen (autoinjektor) i lårets utsida. Komplettera sedan med T. Betapred 16 st. och Clarityn/Tavegyl 1 st. Bricanylsspray, vid påverkad luftväg. Sök därefter om möjligt medicinsk rådgivning samt uppföljning i närmaste hamn.
- Klåda, utslag, rödflammighet/svullnad i ansikte och eller kroppen: T. Betapred 4-16 st. beroende på grad av reaktion, kan upprepas vid behov 3-4 gånger under 24 timmar. Om möjlig efter medicinsk rådgivning samt uppföljning i närmaste hamn. Komplettera med T. Clarityn/Tavegyl 1 st. Bricanylsspray, vid påverkad luftväg.

Infektioner:

- Allvarlig bukinfektion. Tavanic 500 mg x 1 i kombination med Spectramox 875 mg 1x2 i 10 dagar, barn under 16 år endast Spectramox 875 mg 1x2 i 10 dagar, om möjligt efter begäran om medical advice vid allvarlig buksmärtor. Mycket allvarlig tillstånd, snarast transport till sjukvårdsinrättning.
- Urinvägsinfektion, Spectramox 875 mg 1x2 alt. Tavanic 500 mg x 1 i 3 dagar.
- Hud/mjukdelsinfektion. Spectramox 875 mg x 2 i 7-10 dagar. Om vattenutlöst infektion, Tavanic 500 mg x 1 i 7-10 dagar.
- Öron-näs-hals-lung infektion: Spectramox 875 mg x 2 i 7-10 dagar. Tavanic 500 mg x 1 i 10 dagar om lunginflammation med påverkat allmäntillstånd. Om möjlig efter medicinsk rådgivning samt uppföljning i närmaste hamn.
- Ögoninfektioner. Chloromycetin: 2 droppar x 3 i 2 dagar.
- Svampinfektion. Vagitorium Pevaryl x1 i 3 dagar.

Mage 1:

Diarré:

- Immodium, vid tillfällig diarre. Normaliserar tarmen men botar inte orsaken. Dos: börja med 2 mg 2 st. sedan 1 st. vid behov, max 8 st./dygn. OBS! Om diarre med feber och eller blod, ge bara Immodium i kombination med antibiotika. Vuxna över 16 år, Tavanic 500 mg x 1 i 3 dagar. Barn under 16 år Azithromax 250 mg x 2 första dagen, sedan x 1 i 2 dagar.
- Diarré i mer än 3 dagar och risk för intorkning: Tavanic 500 mg 1x2 i 3 dagar. Barn under 16 år Azithromax 250 mg x 1 i 3 dagar. Barn under 10 år endast om diarré med blod och feber.

Mage 2:

Förgiftning:

- Aktivt kol, vid matförgiftning.

Mage 3:

Förstoppning:

- Dulcolax 5-10 mg på kvällen med vätska.

Mage 4:

Sura uppstötningar

- Losec mups 20 mg x 1 upp till 2 veckor.

Smärtstillande:

- Lätt till måttlig smärta, febernedsättande. Panodil, 500 mg 1-2x4, barn 25-40 kg ½-1x4 max.
- Lätt till måttlig smärta, febernedsättande, antiinflammatorisk. Voltaren, 25 mg 1-2 x3, vuxna och barn över 16 år. Barn under 16 år är det lämpligare med Ibuprofen (Ipren).
- Måttlig smärta, hostdämpande. Citodon, obs! Kodeintillsatsen som är en opiat. Dos vuxen: 25 mg 1-2x1-3. OBS, nedsätter andningsfrekvensen, speciellt i komb. med alkohol/sedativa.
- Svår smärta,. Morfin (opiat), kombineras med Panodil/Voltaren Dos vuxen: 10 mg 1-2x4-6. Individanpassas efter ålder, kroppsvikt och smärta. OBS, nedsätter andningsfrekvensen, speciellt i komb. med alkohol/sedativa. OBS! Om skallskada/kontusion med avsvimning mer än några minuter, eller misstanke om inre blödning i bålen, ge inte Voltaren!

