

Как следить за приемом лекарств

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ ПО НАЗНАЧЕНИЮ МОЖЕТ БЫТЬ НЕПРОСТОЙ ЗАДАЧЕЙ



Ознакомьтесь с информацией в этой таблице, чтобы узнать полезные советы.

ПРОБЛЕМА	КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВОВАТЬ
<p>1 Не думаю, что мне нужно принимать лекарства. – Я хорошо себя чувствую.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Диабет, высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина наносят вред вашему организму, даже если у вас нет симптомов. • Не прекращайте прием лекарств, не обсудив этого со своим врачом.
<p>2 Это слишком сложно! – Слишком много таблеток! – Слишком сложный план приема! – Я не могу нормально контролировать прием лекарств!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Спросите своего врача, можно ли заменить какие-либо препараты на таблетки для приема один раз в день или комбинированные таблетки (чтобы принимать меньше препаратов). • Спросите у фармацевта об органайзерах для таблеток или блистерных упаковках. • Принесите врачу все свои лекарства, чтобы узнать, необходимо ли их все еще принимать. • Позвоните по номеру 311 или попросите своего врача или фармацевта дать вам «журнал приема лекарств», в котором будут перечислены все ваши лекарства и время их приема.
<p>3 Лекарства слишком дорогие. – Они мне не по карману. – Я буду принимать меньше лекарств, чтобы их хватило на дольше.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Спросите своего врача, выпускается ли ваше лекарство в более дешевой непатентованной форме. • Спросите своего врача, имеете ли вы право на получение бесплатных лекарств. Многие люди могут воспользоваться такой возможностью.

продолжение на следующей странице

Как следить за приемом лекарств

ПРОБЛЕМА	КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВОВАТЬ
<p>4 У меня заканчиваются лекарства.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Я забываю покупать новые лекарства. – У меня заканчиваются лекарства, когда я путешествую. 	<ul style="list-style-type: none"> • Спросите у представителя своей программы медицинского страхования, можете ли вы получить лекарства на три месяца вперед. • Спросите в своей аптеке или у представителя программы медицинского страхования, есть ли у них программа напоминаний и могут ли они пополнять ваши запасы лекарств. • Ежедневно проверяйте емкости с лекарствами, чтобы знать, сколько таблеток осталось. Когда их запасы начнут исчерпываться, обратитесь к своему врачу или фармацевту, чтобы вовремя пополнить запасы.
<p>5 Я просто забываю принять лекарство.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Установите будильник, который будет напоминать вам о приеме лекарства. • Оставьте напоминание возле зубной щетки или другого предмета, которым вы пользуетесь ежедневно. • Используйте таблетницу на день или неделю, чтобы упорядочить лекарства.
<p>6 Это лекарство не действует.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Я считаю, что оно делает только хуже. – Я чувствую себя хуже, чем раньше. 	<ul style="list-style-type: none"> • Немедленно сообщите своему врачу, если у вас появились какие-либо проблемы или побочные эффекты от приема лекарств. Если ваше лекарство вызывает побочные эффекты, врач может выписать вам другое. • Не прекращайте прием лекарства, если только врач или фармацевт не скажут вам это сделать.
<p>7 Я не понимаю, что написано на этикетках лекарств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Многие аптеки могут распечатывать этикетки на разных языках, печатать крупным шрифтом или размещать на упаковке картинки.
<p>8 Мне стыдно.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Я не хочу, чтобы люди знали, что я принимаю лекарства. 	<ul style="list-style-type: none"> • Найдите уединенное место на работе или дома, чтобы принимать лекарства. • Храните лекарства в месте, доступном только вам (но не забывайте, куда вы их кладете).