

Prawidłowe przyjmowanie leków

PRZYJMOWANIE LEKÓW ZGODNIE Z ZALECENIAMI LEKARZA MOŻE NIE BYĆ ŁATWE



W tej tabeli znajdziesz pomocne wskazówki.

PROBLEM	CO ROBIĆ
<p>1 Uważam, że lek jest mi niepotrzebny.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Czuję się dobrze. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cukrzyca, nadciśnienie tętnicze i wysoki cholesterol uszkadzają organizm nawet w przypadku braku objawów. • Nie należy odstawiać leków bez wcześniejszej rozmowy z lekarzem.
<p>2 To zbyt skomplikowane!</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pigułek jest zbyt wiele! – Harmonogramów jest zbyt wiele! – Nie jestem w stanie ich przestrzegać! 	<ul style="list-style-type: none"> • Można zapytać swojego lekarza o możliwość wymiany pewnych pigułek na wieloskładnikowe przyjmowane raz dziennie (przez co przyjmuje się ich mniej). • Porozmawiaj z farmaceutą o organizacjach lub kasetkach na pigułki. • Przynies wszystkie opakowania na lekarstwa do lekarza, aby dowiedzieć się, czy są nadal potrzebne. • Zadzwoń pod numer 311 lub zapytaj lekarza lub farmaceutę o dzienniczek leków, w którym zapisano wszystkie Twoje leki i informacje o tym, kiedy należy je zażywać.
<p>3 Leki są zbyt drogie.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nie stać mnie na to. – Przyjmuję ich mniej, aby na dłużej wystarczyły. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapytaj lekarza o dostępność tańszych zamienników. • Zapytaj lekarza o to, czy przysługują Ci darmowe leki. Wielu osobom takie przysługują.

Ciąg dalszy na następnej stronie

Prawidłowe przyjmowanie leków

PROBLEM	CO ROBIĆ
<p>4 Skończyły mi się leki.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zapomniałem(-am) uzupełnić leki. – Zabrakło mi leków podczas podróży. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapytaj lekarza o możliwość nabycia zapasu leków na maksymalnie trzy miesiące. • Zapytaj farmaceutę lub lekarza o program przypominający lub o możliwość dostarczania leków. • Co tydzień sprawdzaj, ile pigułek pozostało w opakowaniach. Jeśli zaczynają się kończyć, skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, aby na czas uzupełnić leki.
<p>5 Ciągłe zapominam o przyjmowaniu leków.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ustaw alarm przypominający o przyjmowaniu leków. • Pozostaw sobie przypomnienie w pobliżu szczoteczki do zębów lub innej codziennie używanej rzeczy. • Możesz użyć opakowania do organizacji leków na dany dzień lub tydzień.
<p>6 Ten lek mi nie pomaga.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Wydaje mi się, że tylko pogarsza mój stan. – Czuję się gorzej niż wcześniej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Natychmiast powiadom lekarza o wszelkich problemach lub działaniach niepożądanych związanych z przyjmowaniem leków. Jeżeli lek wywołuje działania niepożądane, lekarz może przepisać inne leki. • Nie odstawiaj leków bez wyraźnego polecenia od lekarza lub farmaceuty.
<p>7 Nie rozumiem informacji na etykietach leków.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wiele aptek umożliwia drukowanie etykiet w różnych językach, z powiększonym tekstem lub ilustracjami na opakowaniu.
<p>8 Jest mi wstyd.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nie chcę, aby ludzie wiedzieli, że przyjmuję leki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Znajdź odosobnione miejsce w pracy lub w domu do przyjmowania leków. • Przechowuj leki w miejscu dostępnym tylko Tobie (ale pamiętaj, gdzie są schowane).