

ZADBAJ

O SIEBIE ... O TYCH, KTÓRZY CIĘ POTRZEBUJĄ

Dokument ten został opracowany przez FDA Office of Women's Health FDA (OWH) (Biuro Badań nad Zdrowiem Kobiet FDA) oraz National Association of Chain Drug Stores (NACDS) (Krajowe Stowarzyszenie Sieci Aptecznych).

NACDS

National Association of Chain Drug Stores



**FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

Office of Women's Health
www.fda.gov/womens

MOJE LEKI

ZADBAJ

O SIEBIE ... O TYCH, KTÓRZY CIĘ POTRZEBUJĄ

UŻYWAJ LEKÓW ROZSĄDNIIE

Około 30% do 50% osób przyjmujących leki nie stosuje ich zgodnie z zaleceniami. Jest to przyczyną dodatkowych wizyt lekarskich, hospitalizacji, utraty zarobków i zmian w receptach. Wszystko to kosztuje Amerykanów ponad 100 mld USD rocznie.

Osoby dorosłe często sprawują nadzór nad lekami przyjmowanymi nie tylko przez siebie, ale również przez innych członków rodziny. Musimy więc czytać etykiety, unikać problemów, zadawać pytania i prowadzić dokumentację.

1. CZYTAJ ETYKIETY

Zanim przyjmiesz jakikolwiek lek, przeczytaj informacje na etykiecie. Powinny one zawierać:

Listę składników - jeżeli wiesz, że masz uczulenie na jakikolwiek składnik leku, nie przyjmuj go. Poproś lekarza lub farmaceutę o inny lek.

Ostrzeżenia - Dokładnie zapoznaj się z nimi.

Datę ważności - Nie używaj leku po upływie daty podanej na pojemniku. Może on nie zadziałać właściwie.

Więcej informacji o swoich lekach możesz uzyskać od farmaceuty.

2. UNIKAJ PROBLEMÓW

Leki mogą powodować problemy lub działania niepożądane takie jak bezsenność, torsje, krwawienie, bóle głowy lub wysypki. Zapytaj, jakie są działania niepożądane leków, które przyjmujesz. Skonsultuj się z lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką.

Uporządkuj swoje leki.

Nie pomijaj przyjmowania ich dawek.

Nie dziel się lekami z innymi.

Nie przyjmuj leków po ciemku.

3. PYTAJ

- Jaka jest nazwa leku?
- Czy dostępny jest lek generyczny?
- Dlaczego przyjmuję ten lek?
- Kiedy należy go przyjąć?
- Czy należy go przyjmować na pusty żołądek, czy z jedzeniem??
- Czy podczas przyjmowania leku można pić alkohol?
- Co mam zrobić, jeżeli zapomnę go przyjąć?
- Jaką dawkę mam przyjąć?
- Jak długo mam go przyjmować?
- Na jakie problemy muszę zwracać uwagę?

Jeżeli jesteś w ciąży lub karmisz dziecko piersią, przed przyjęciem jakiegokolwiek leku lub suplementu diety zwróć się do lekarza o poradę. Skonsultuj się z lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką. Z przyjemnością Ci pomogą.

Wymień wszystkie alergie _____

Lekarz _____

Numer telefonu _____

4. ODNOTUJ LEKI, KTÓRE PRZYJMujesz

Zaznacz pola przy lekach, które przyjmujesz:

- Aspiryna lub inny lek przeciwbólowy/na ból głowy/przeciwgorączkowy
- Przeciwalergiczny
- Lek zobojętniający
- Lek na przeziębienie
- Lek na kaszel
- Pigułki/supl. diety
- Lek przeczyszczający
- Pigułki nasenne
- Witaminy
- Minerale
- Leki ziołowe
- Inne _____

IMIĘ I NAZWISKO: _____

WYMIENI WYDAWANE NA RECEPTĘ LEKI, KTÓRE PRZYJMujesz

DATA	NAZWA LEKU	PRZYJMOWANA DAWKA	KIEDY NALEŻY PRZYJĄĆ	W JAKIM CELU PRZYJMuję	ODNO-WIENIA RECEPTY
PRZYKŁAD	XXXX	1 tabletką 400 mg	3 razy dziennie po posiłku	Zapalenie stawów	2

NOŚ TĘ KARTĘ W TOREBCE LUB KIESZENI I POKAZUJ LEKARZOWI, FARMACEUCIE LUB PIELĘGNIARCE.

Lekarz, farmaceuta lub pielęgniarka powinni zgłaszać poważne problemy związane z lekiem do FDA pod numer 1-800-FDA-1088.