

İlaçlarımı doğru alıyor muyum?



Birden fazla ilaç aldığınızda bunların kontrolünü sağlamak zor olabilir. Bu anlamda size yardımcı olabilecek bazı ipuçları verelim:

- İlaçlarınızla ilgili temel bilgilere hâkim olunuz (örneğin, neden ve ne zaman alınmaları gerektiği gibi)
- İlaçlarınızı tavsiye edildiği şekilde alınız
- Doktorunuza hangi ilaçları (reçeteli ve reçetesiz) ve gıda takviyelerini (örneğin, vitaminler) aldığınızı belirtmeyi unutmayınız

Temel bilgiler

Doktorunuza ilaçlarınıza ilişkin aşağıdaki soruları sorunuz:

- İlaçlarınızın isimleri nedir (marka ve jenerik isimler)?
- İçerdiği miktar ne kadardır (örneğin, kaç miligram)?
- Bu ilacın amacı nedir?
- İlacın işe yaraması için ne kadar alınması gerekiyor?
- Ne zaman alınması gerekiyor? Günde kaç kere ve hangi saatte alınmalı?
- Açken alınabilir mi?
- Bu ilaçla beraber herhangi bir yemeğin yenmesinde veya bir başka ilacın alınmasında bir sakınca var mı?
- Bu ilaç kan şekeri seviyemi etkiler mi?
- Bu ilacı alırken araba kullanmamda bir sakınca var mı?

- Bu ilacın yan etkileri nelerdir?
- Eğer ilacı almayı atlarsam ne olur?
- Bu ilaç nasıl saklanmalıdır?
- Bir kutu ne kadar süre dayanır?

İlaçlarınızı önerildiği şekilde kullanmak

Eğer bir ilacı tavsiye edildiği şekilde kullanmazsanız sağlığınız üzerindeki etkisini tahmin etmek ve izlemek zorlaşır ve hatta bu şekildeki bir kullanım tehlikeli olabilir. Eğer ilacını düzenli olarak almıyorsanız, nedenlerini düşününüz. Yan etkileri mi sizi rahatsız etti? İlacınızın fiyatı mı çok yüksek? İlacınızı almayı unutuyor musunuz? Doktorunuzla bu durumu hemen paylaşınız, kendisi size yardımcı olacaktır.

İlacınızı almayı hatırlamanız için ipuçları

- Haftanın günlerine bölünmüş bir düzenleyici kullanmayı deneyiniz
 - İlaçlarınızı almayı günlük rutininize dahil etmeye çalışın, örneğin dişlerinizi fırçaladıktan hemen sonra ilaçlarınızı alınız
 - İlaçlarınızı aldıkça işaretlediğiniz bir tablo hazırlayınız
- Halen almakta olduğunuz ilaçları doktorunuzla paylaşmayı unutmayınız
- Bazı ilaç ve/veya gıda takviyelerini beraber almak sakıncalı olabilir. Doktorunuz aldığınız ilaçları (reçeteli ve reçetesiz) ve gıda takviyelerini (örneğin, vitaminler) mutlaka bilmelidir.