

AM I TAKING TOO MANY PILLS?



Photo: © IrisArt - Fotolia.com

DEAR READER,

When used properly, medication helps to prevent disorders, alleviate complaints and heal diseases. But anyone on prolonged treatment for many different complaints often has to take a lot of pills. In medical jargon the term for the parallel taking of several medications is *multimedication* or *polypharmacy*. The problem here is that the higher the number of medicines taken, the more adverse drug reactions occur.

This Patient Information explains why patients are prescribed many different medicines and looks at the associated risks. You can play an active role by only taking the medicines you really need.

At a glance: What is multimedication?

- Multimedication means the parallel taking of different medicines.
- Various medicines can influence each other and cause more adverse drug reactions like nausea, constipation, headaches, drowsiness or bleeding. A hospital stay or, in the worst case scenario, death may also be the consequence of multimedication.
- There are several options when it comes to reducing the number of medicines taken and, by extension, the adverse drug reactions: for instance to stop taking any medicines no longer required or medicines that have no effect.
- The most important thing is to talk to your doctor. He must know exactly what medicines you are taking. Together with you, he can decide which ones you should and which ones you shouldn't take.

▶ WHAT LEADS TO MULTIMEDICATION?

There are several reasons for the parallel taking of numerous different medicines:

- A patient suffers from various disorders that have to be treated on a permanent basis with medication. As more health problems tend to appear with advancing age, older people in particular may be taking several different kinds of medication at the same time.
- Over the course of time, other new medicines are added but the "old" ones are not changed.
- Unsuccessful treatments are not discontinued.
- Additional medicines are prescribed to treat sudden complaints or disorders. Once the patient has recovered, they are not discontinued.
- A patient sees different doctors. They don't know anything or enough about the medicines prescribed by their colleagues.
- Side-effects occur which are not recognised as such. Instead of discontinuing the medication responsible or lowering the dose, the patient is prescribed another medicine to alleviate the side-effect.
- The patient takes medicines available over the counter. His doctor doesn't know about this.
- Often the patient or the doctor is of the opinion that every health disorder has to be treated with medication. However, many disorders are temporary, simply disappear with time or do not require medication.
- The expectations of the benefits of medicinal treatment are too high.
- Treatment goals are too ambitious, for instance very low blood sugar or blood pressure values. This leads to the prescribing of more medicines or doses that are too high.

► WHAT ARE THE CONSEQUENCES OF MULTIMEDICATION?

The regular, correct taking of medicines is the decisive contributory factor to the successful treatment of complaints or disorders. However, it is often not easy to take medicine in the recommended way. A person taking several medicines becomes confused more quickly about the right medicine and the right dose at the right time. An overly complex medicine plan can lead to you not taking your pills correctly.

Each additional medicine increases the risk of adverse drug reactions. In most cases they manifest as general complaints like tiredness, loss of appetite, dizziness, nausea, confusion or drowsiness. Falls and serious injuries are other consequences. Patients on anticoagulants may experience spontaneous, heavier or prolonged bleeding. Some patients have to be hospitalised for treatment for the side-effects of medication.

Overall it can be said that when patients take several medicines, it is no longer possible to predict the effects, interactions or adverse drug reactions they will experience in their bodies. Less is sometimes more!

► WHAT YOU CAN DO

It is not always possible to avoid taking several medicines but some of them may be unnecessary. The following tips should help you, together with your doctor, decide on the medicinal treatment most suited to your individual needs:

- One of the doctors you consult should be your main contact person for all medication questions. Trust him. He must be informed about which medicines you are taking and how, and which ones you are not taking or taking differently from the manner prescribed.

► MORE INFORMATION

Sources, methodology and other useful links

This Patient Information is based on the family doctor guidelines "Multimedication". You can access all the sources used, the methodology document and other useful links here:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation

Patient Information "How to take medicines safely": www.patinfo.org

- Talk to your doctor about your wishes, fears and concerns. Together you can decide which complaints or disorders need to be alleviated the most urgently.
- Make a separate appointment at the doctor's and bring along all your medicines, including ones you bought yourself, and any package inserts you have at home.
- If you are on 5 or more medicines or have at least 3 chronic disorders, it is advisable for your doctor to review your medication with you once a year.
- Keep a list of all the medication you are on – both prescribed and anything you bought yourself. This list should include not only tablets but also, for instance, sprays, drops or ointments. Plant-based products, vitamins and so on should be listed, too.
- Always keep this list on you. Present it each time you see a doctor, go to the pharmacy or spend time in hospital.
- If you develop new complaints when taking a medication, go and see your doctor.
- Feel free to ask your doctor whether you really still need all the medicines you are on. Studies have shown: the fewer pills patients have to take, the more regularly they take them.
- Don't stop taking any medication without consulting your doctor. Don't decide on your own to change the amount of medicines you take either.
- Not every health disorder has to be treated with medication. Often, untreated complaints disappear on their own or can be relieved in a different way. Talk to your doctor about whether it's possible to simply wait and see or whether perhaps physical activity or another form of action could help.

Responsible for the content:
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)
Joint institution of BÄK and KBV
Tel.: 030 4005-2501 • Fax: 030 4005-2555
Email/Contact: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



With the compliments of

TROP DE MÉDICAMENTS ?



Photo : © IrisArt - Fotolia.com

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Bien employés, les médicaments aident à prévenir et guérir des maladies, et à diminuer les symptômes. Mais si l'on est traité à long terme pour de nombreux problèmes de santé, il faut souvent avaler une quantité considérable de comprimés. Dans le langage médical, la prise simultanée de plusieurs médicaments s'appelle la *polymédication* ou *polypharmacie*. Mais en augmentant le nombre de médicaments, le nombre d'effets indésirables s'accroît aussi.

Dans cette information, découvrez pourquoi certains patients prennent beaucoup de médicaments et quels sont les risques liés à cette consommation excessive. Vous pouvez avoir une influence sur votre consommation de médicaments en prenant uniquement ceux dont vous avez réellement besoin.

En bref : qu'est-ce que la polymédication ?

- On entend par polymédication la prise simultanée de plusieurs médicaments.
- Les médicaments peuvent s'influencer les uns les autres et engendrer plus d'effets indésirables tels que des nausées, de la constipation, des maux de tête, des vertiges ou des saignements. Dans les cas les plus graves, la polymédication peut se solder par une hospitalisation ou un décès.
- Il existe de nombreuses possibilités de réduire le nombre de médicaments administrés et donc les effets secondaires : par exemple, arrêter de prendre ceux qui ne sont plus nécessaires ou inefficaces.
- Le plus important est que vous parliez avec votre médecin. Il doit savoir exactement quels médicaments vous prenez. Il peut ensuite décider avec vous lesquels sont indispensables et lesquels peuvent être arrêtés.

► COMMENT EN ARRIVE-T-ON À LA POLYMÉDICATION ?

Il y a plusieurs raisons expliquant la prise concomitante de plusieurs médicaments :

- Un patient souffre de plusieurs maladies qui nécessitent un traitement au long cours. Comme, en prenant de l'âge, les problèmes de santé se multiplient, les personnes âgées notamment ont tendance à prendre plusieurs médicaments.
- Au fil des ans, de nouveaux médicaments s'ajoutent à la liste sans pour autant que les « anciens » soient modifiés.
- Les traitements inefficaces ne sont pas arrêtés.
- En raison d'affections soudaines, des médicaments supplémentaires sont prescrits. Bien que les patients se remettent de cette affection, l'administration de ces médicaments n'est pas interrompue.
- Un patient est traité par différents médecins. Ces derniers ne sont pas ou trop peu informés des ordonnances délivrées par les autres médecins.
- Des effets secondaires n'étant pas identifiés en tant que tels apparaissent. Au lieu d'arrêter le médicament responsable ou de diminuer la dose, le patient reçoit un nouveau médicament.
- Le patient prend de son propre chef des médicaments en vente libre. Le médecin n'en sait absolument rien.
- Souvent, patient ou médecin pensent que l'on doit traiter un trouble physique à l'aide de médicaments. Mais, certains symptômes ne sont que temporaires ou ne nécessitent pas un traitement médicamenteux.
- Les attentes en termes d'utilité d'un traitement médicamenteux sont trop élevées.
- Les objectifs de traitement sont trop stricts, par exemple pour une glycémie ou une tension artérielle trop basse. C'est pourquoi trop de médicaments ou des doses trop élevées sont utilisés.

► Polymédication

► QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA POLYMÉDICATION ?

La prise régulière et correcte de médicaments est souvent déterminante pour le succès du traitement de symptômes ou de maladies. Mais prendre des médicaments selon la prescription n'est pas si simple que ça. Si l'on doit en prendre plusieurs, on s'y perd rapidement entre les différents médicaments, leur dose et l'horaire à respecter. Un plan de posologie trop fourni peut mener à une prise erronée.

Chaque médicament prescrit en plus augmente le risque que des effets indésirables apparaissent. Souvent, des troubles généraux tels que fatigue, manque d'appétit, vertiges, nausées ou états de confusion. Autres conséquences possibles : des chutes et des blessures graves. Sous l'effet d'anticoagulants, des saignements spontanés, importants ou prolongés peuvent survenir. Certains patients doivent même être hospitalisés en raison d'effets secondaires.

De manière générale, il faut savoir que lors de la prise de plusieurs médicaments, il n'est pas possible de prévoir ce qui se passe dans le corps : effets, interactions et effets secondaires. Moins en prendre, c'est parfois mieux !

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

Il n'est pas toujours possible d'éviter un nombre élevé de médicaments, mais parfois, certains ne sont pas vraiment nécessaires. Les conseils suivants doivent vous aider à définir avec votre médecin le traitement qui répond à vos besoins personnels :

- L'un de vos médecins traitants devrait être votre principal interlocuteur en ce qui concerne les médicaments. Faites-lui confiance. Il doit savoir exactement quels médicaments vous prenez, la posologie et lesquels vous ne prenez pas ou différemment, malgré l'ordonnance.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Sources, méthodologie et autres liens

Cette information repose sur la directive de médecine générale « Polymédication ». Toutes les sources utilisées, le document de méthodologie et les liens complémentaires sont disponibles ici :

www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/multimedikation/quellen

Notice d'information pour patients « Une prise de médicaments sûre » : www.patinfo.org

- Expliquez à votre médecin quels sont vos souhaits, craintes et inquiétudes. Ensemble, vous pouvez décider quels symptômes ou maladies doivent être traités en priorité.
- Prenez un rendez-vous au cabinet médical et amenez tous vos médicaments, même ceux que vous achetez vous-même, avec la notice.
- Si vous prenez 5 médicaments ou plus ou si vous souffrez d'au moins 3 maladies chroniques, il est recommandé de faire vérifier vos médicaments par votre médecin une fois par an.
- Faites une liste de tous les médicaments – avec et sans ordonnance – que vous prenez. Notez non seulement les comprimés, mais aussi les sprays, les gouttes ou les pommades. Les médicaments à base de plantes et les vitamines en font également partie.
- Veuillez toujours porter cette liste de médicaments sur vous. Présentez-la à chaque rendez-vous chez le médecin, à la pharmacie ou durant un séjour hospitalier.
- Si de nouveaux symptômes apparaissent pendant un traitement, veuillez en parler à votre médecin.
- N'hésitez pas à demander à votre médecin si vous avez vraiment encore besoin de tous les médicaments. Des études ont montré que la prise de médicaments agit d'autant plus que le nombre de comprimés est faible.
- Mais n'arrêtez pas de prendre un médicament sans en parler au préalable à votre médecin. Ne modifiez pas non plus de votre propre chef la quantité de médicaments que vous prenez.
- Tous les problèmes de santé ne nécessitent pas forcément un traitement médicamenteux. Souvent, les symptômes disparaissent d'eux-mêmes sans traitement ou peuvent être réduits d'une autre manière. Demandez à votre médecin s'il suffit simplement d'attendre ou si par exemple de l'exercice ou une autre mesure peut aider.

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Téléphone : 030 4005-2501 • Fax : 030 4005-2555

e-mail/interlocuteur : mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



Remis gracieusement par

¿ESTOY TOMANDO DEMASIADOS MEDICAMENTOS?



Foto: © IrisArt - Fotolia.com

ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

Si los medicamentos se emplean correctamente ayudan a prevenir enfermedades, aliviar molestias y curar enfermedades. Pero quien debe ser tratado de forma duradera por diversas molestias tiene que tomar frecuentemente muchos remedios. En la terminología especializada la toma de varios medicamentos al mismo tiempo se denomina *Multimedicación* o *Polifarmacia*. El problema es que al aumentar la cantidad de los medicamentos que se toman aparecen también más efectos no deseados.

En esta información usted se enterará de porqué un paciente recibe muchos remedios diferentes y cuáles son los riesgos que esto conlleva. Usted mismo podrá aprender a tomar solamente los medicamentos que realmente necesita.

Resumen: ¿Qué es multimedicación?

- Se entiende por multimedicación la toma simultánea de diferentes remedios.
- Diferentes medicamentos pueden influenciarse recíprocamente y provocar más efectos no deseados como náuseas, estreñimiento, dolor de cabeza, aturdimiento o hemorragias. La consecuencia de la multimedicación también puede ser un tratamiento en el hospital y, en el peor de los casos, la muerte.
- Hay una serie de posibilidades para reducir la cantidad de remedios a tomar y, de esa forma, reducir también los efectos no deseados: por ejemplo finalizar la toma de medicamentos que ya no son necesarios o suspender la toma de remedios ineficaces.
- Lo importante es que hable con su médico. Él debe saber exactamente qué medicamentos toma usted. Junto con usted él podrá decidir qué remedios deberá tomar y cuáles no.

¿CÓMO SE LLEGA A LA MULTIMEDICACIÓN?

Hay muchas razones para la toma simultánea de muchos medicamentos diferentes:

- Un paciente padece varias enfermedades que deben ser tratadas permanentemente con medicamentos. Dado que con el aumento de la edad generalmente aparecen más problemas de salud, especialmente las personas mayores toman al mismo tiempo muchos medicamentos diferentes.
- Con el correr de los años se agregan nuevos remedios pero los „viejos“ no se modifican.
- No se suspenden los tratamientos ineficaces.
- A causa de molestias o enfermedades repentinas se recetan medicamentos adicionales y no se suspenden cuando el afectado ya está bien.
- Un paciente es atendido por diferentes médicos que no saben o no saben de forma suficiente qué medicamentos han recetado los otros médicos.
- Aparecen efectos colaterales que no se reconocen como tales y en lugar de suspender el medicamento desencadenante o reducir la dosis, se le receta al paciente otro medicamento para aliviar el efecto colateral.
- El paciente toma por su cuenta medicamentos de venta libre. El médico no sabe nada de eso.
- Frecuentemente, el paciente o el médico piensan que todo trastorno se debe tratar con remedios. Sin embargo, muchas molestias son sólo pasajeras, desaparecen solas y no necesitan ser tratadas con medicamentos.
- Las expectativas de la utilidad de un tratamiento con remedios son muy altas.
- Los objetivos del tratamiento son demasiado rigurosos, por ejemplo niveles de azúcar en sangre o de tensión sanguínea muy bajos. Por eso se administran más medicamentos o dosis más altas.

► Multimedicación

► CONSECUENCIAS DE LA MULTIMEDICACIÓN

La toma de medicamentos de forma regular y correcta es decisiva para el éxito al tratar molestias o enfermedades. Pero no siempre es sencillo tomar medicamentos según las indicaciones. Quien toma muchos medicamentos pierde rápidamente la noción sobre el medicamento correcto y la dosificación correcta en el momento correcto. Un plan de medicamentos demasiado extenso puede provocar que los remedios no se tomen de forma correcta.

Con cada nuevo medicamento aumenta el riesgo de efectos no deseados. Frecuentemente, aparecen molestias generales, como cansancio, inapetencia, mareos, náuseas, confusión o aturdimiento. Caídas y lesiones graves pueden ser también una consecuencia. Bajo la influencia de anticoagulantes pueden producirse hemorragias espontáneas, fuertes o prolongadas. Algunos pacientes deben ser tratados en el hospital por los efectos colaterales de los remedios.

En general, se debe tener en cuenta que al tomar varios medicamentos los efectos sobre el cuerpo, las interacciones y los efectos no deseados ya no son previsibles. Menos a veces es más!

► ¿QUE PUEDE HACER USTED?

No siempre se puede evitar la toma de muchos remedios, pero a veces algunos son innecesarios. Los siguientes consejos le podrán ayudar a adecuar, junto con su médico, el tratamiento con medicamentos a sus necesidades personales:

- Uno de los médicos que le atiende tiene que ser su interlocutor principal cuando se trata de remedios. Confíe en él. Él tiene que saber exactamente qué medicamentos recetados tiene que tomar usted y cómo y cuáles no toma o debe tomar de otra forma.

► MÁS INFORMACIÓN

Fuentes, metódica y otros enlaces de interés

Esta información se basa en la Guía de manejo „Multimedicación“. Aquí encontrará todas las fuentes utilizadas, el documento metodológico y otros enlaces de interés:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation

Información breve para pacientes „Tomar los medicamentos de forma segura“: www.patinfo.org

- Explíquelo a su médico cuáles son sus deseos, miedos y preocupaciones. Juntos podrán decidir cuáles son las molestias o enfermedades que deben ser tratadas primero.
- Solicite una cita especial a su médico y llévele todos sus medicamentos, también aquellos que usted mismo haya comprado y los prospectos.
- Si usted toma 5 medicamentos o más o tiene, por lo menos, 3 enfermedades crónicas, es recomendable que verifique los medicamentos una vez por año junto con su médico.
- Haga una lista de todos los medicamentos que toma, tanto los recetados como los comprados por usted mismo. No incluya sólo comprimidos en esa lista, sino también por ejemplo sprays, gotas o cremas. También remedios a base de plantas, vitaminas u otras cosas forman parte de esta lista.
- Lleve siempre esa lista de medicamentos consigo. Preséntela cuando vaya al médico, en la farmacia o si está en una clínica.
- Si al iniciar un tratamiento con un nuevo remedio aparecen molestias, consulte a su médico.
- Pregúntele a su médico si realmente sigue necesitando todos los medicamentos. Los estudios demuestran que cuanto menos medicamentos tome un paciente, mejor será la aceptación.
- No suspenda ningún medicamento sin consultarlo con su médico. Tampoco modifique por su cuenta la cantidad de los medicamentos que tiene que tomar.
- No todos los problemas de salud deben tratarse con medicamentos. Muchas veces las molestias se van por sí solas sin tratamiento o pueden tratarse de otra forma. Consúltele a su médico si no sería mejor esperar o si no serían de ayuda otras medidas como, por ejemplo, el movimiento.

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Instituto conjunto de BAK y KBV

Teléfono: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqz.de



Por recomendación

Я ПРИНИМАЮ СЛИШКОМ МНОГО ЛЕКАРСТВ?



Фотография: © IrisArt - Fotolia.com

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Правильно используемые медикаменты помогают предупредить болезни, снять симптомы, излечить. Но тот, кто долгосрочно борется сразу против нескольких недугов, зачастую глотает таблетки горстями. Медики называют одновременный приём нескольких лекарственных средств *полифармацией* или *полипрагмазией*. Проблема в том, что увеличение числа принимаемых медикаментов ведёт и к более частому проявлению нежелательных эффектов.

Из этого листка Вы узнаете, почему пациентам назначают много разных лекарств и какие риски с этим связаны. Вы сами можете повлиять на ситуацию и принимать лишь те медикаменты, которые Вам действительно нужны.

Вкратце: что такое полифармация?

- Под полифармацией понимают одновременное назначение нескольких лекарственных средств.
- Разные медикаменты могут влиять друг на друга и чаще провоцируют побочные явления, такие как тошнота, запоры, головные боли, чувство разбитости или кровотечения. Госпитализация и даже смерть могут стать последствием полифармации.
- Существует ряд способов сократить количество принимаемых лекарств и, тем самым, число побочных явлений, например, прекращение приёма больше ненужных или недействующих медикаментов.
- Самое главное: говорите с лечащим врачом. Он должен точно знать, какие лекарства Вы принимаете. Вместе с Вами он решит, какие препараты Вам необходимы, а какие нет.

▶ КАК ВОЗНИКАЕТ ПОЛИФАРМАЦИЯ?

Пациент одновременно принимает много препаратов по разным причинам:

- Больной страдает сразу несколькими заболеваниями, требующими длительного медикаментозного лечения. Так как с возрастом возникает всё больше проблем со здоровьем, то полифармация особенно касается пожилых людей.
- С годами добавляются новые медикаменты, со «старыми», однако, ничего не происходит.
- Безрезультатное лечение не заканчивается.
- Из-за внезапно возникших симптомов или болезней назначаются дополнительные лекарства. После выздоровления их приём продолжается.
- Пациента наблюдают разные врачи. Они не знают совсем или знают недостаточно, что прописывают другие.
- Возникают побочные эффекты, которые не распознаются. Вместо того, чтобы убрать препарат или снизить его дозу, выписывают еще один для борьбы с побочными явлениями.
- Пациент принимает самостоятельно медикаменты, имеющиеся в свободной продаже. Врач об этом не знает.
- Часто врач или пациент думают, что любое недомогание нужно лечить лекарствами. Но во многих случаях это лишь временные явления, они проходят сами собой, медикаменты здесь не нужны.
- Преувеличенные ожидания от пользы медикаментозного лечения.
- Задачи лечения слишком высоки, например, очень низкий уровень сахара в крови или давления. Назначаются больше лекарств или их слишком высокие дозы.

► Полифармация

► КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Регулярный и правильный приём медикаментов имеет решающее значение для успешного лечения заболеваний. Но принимать лекарства так, как назначено, зачастую непросто. Тот, кому прописано сразу несколько препаратов, быстрее путается, какое лекарство в какой дозе и когда ему надо принять. Слишком сложный план может привести к неверному приёму лекарственных средств.

С каждым последующим медикаментом повышается риск появления нежелательных эффектов. Обычно возникают общие симптомы как усталость, отсутствие аппетита, головокружение, тошнота, состояние растерянности или разбитости. Следствием могут также быть падения и тяжёлые травмы. Кроверазжижающие препараты могут спровоцировать спонтанные, усиленные или продолжительные кровотечения. Некоторые пациенты попадают из-за побочных эффектов лекарственных средств в больницу.

Общее правило: при приёме нескольких препаратов невозможно предсказать их действие, взаимодействие, нежелательные воздействия в организме. Иногда чем меньше, тем лучше!

► ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Не всегда можно отказаться от приёма нескольких лекарств сразу, но иногда некоторые из них излишни. Советы ниже помогут Вам вместе с лечащим врачом построить лечебный процесс в соответствии с личными потребностями:

- Один из лечащих врачей должен стать Вашим основным консультантом по всем вопросам, связанным с лекарствами. Доверьтесь ему. Он должен точно знать, какие препараты и как Вы принимаете, а какие нет, хотя они и назначены, или не так, как прописано.

► ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация основана на рекомендации для семейных врачей „Полифармация“. Все использованные источники, методы и ссылки по теме Вы найдёте здесь:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation

Информация для пациентов „Безопасный приём лекарств“: www.patinfo.org

- Объясните врачу Ваши пожелания, страхи, беспокойство. Вместе Вы сможете решить, какие симптомы и заболевания нужно лечить в первую очередь.
- Запишитесь отдельно на приём к врачу и возьмите с собой все лекарственные средства, даже те, что купили сами, с аннотациями к ним.
- Если Вы принимаете 5 или более препаратов или страдаете, по крайней мере, тремя хроническими заболеваниями, рекомендуем ежегодно проверять с лечащим врачом назначенные медикаменты.
- Ведите список всех препаратов, которые Вы принимаете, и прописанных, и приобретенных самостоятельно. Отмечайте в нём не только таблетки, но и, например, спреи, капли или мази. Сюда же записывайте растительные препараты, витамины и т.п.
- Показывайте его при каждом визите к врачу, в аптеке и больнице.
- Если при прохождении курса лечения медикаментом возникают новые симптомы, сообщите об этом лечащему врачу.
- Не стесняйтесь спросить врача, действительно ли Вам нужны все те лекарства, которые Вы принимаете. Исследования доказали: чем меньше таблеток принимает пациент, тем лучше он это делает.
- Не прекращайте приём лекарства без согласования с врачом. Не меняйте самостоятельно дозировку прописанного Вам препарата.
- Не каждое недомогание необходимо лечить лекарствами. Часто расстройства проходят сами собой или же их можно излечить другим способом. Спросите лечащего врача, может, Вам стоит просто подождать или Вам поможет, например, увеличение двигательной активности или что-то другое.

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)
Совместный институт ВÄК и KBV
Тел.: 030 4005-2501 • Факс: 030 4005-2555
Эл.почта: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



С рекомендацией

ÇOK MU FAZLA İLAÇ KULLANIYORUM?



Foto: © IrisArt - Fotolia.com

SEVGİLİ OKUYUCU,

İlaçlar yerinde kullanıldığında hastalıkları önlemeye, şikayetleri dindirmeye ve hastalıkları iyileştirmeye yardımcı olurlar. Ancak çok sayıda rahatsızlık nedeniyle sürekli tedavi gören bir kişi genellikle bol miktarda hap içmek zorundadır. Birçok ilacın birden alınmak zorunda olmasını uzmanlar *çoklu ilaç kullanımı* veya *polifarmasi* olarak adlandırırlar. Bu durumu sorunlu hale getiren ise alınan ilaç sayısındaki artışla birlikte istenmeyen etkilerin de artmasıdır.

Bu bilgilendirme metninde hastalara neden çok sayıda ilaç verildiğini ve bundan kaynaklanan riskleri okuyabilirsiniz. Siz de yalnızca ihtiyacınız olan ilaçları kullanarak buna katkıda bulunabilirsiniz.

Genel Bir Bakış: Çoklu İlaç Kullanımı Nedir?

- Farklı ilaçların aynı anda kullanılmasına çoklu ilaç kullanımı denir.
- Farklı ilaçlar karşılıklı olarak birbirleriyle etkileşime girebilir ve mide bulantısı, kabızlık, baş ağrısı, sersemlik veya kanama gibi daha çok sayıda istenmeyen etkilere yol açabilirler. Hastanede tedavi görme zorunluluğunun doğması ve en kötü ihtimal olarak ölüm de çoklu ilaç kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.
- Alınması gerekli olan ilaçların sayısını ve istenmeyen etkilerini azaltmak için bir dizi olanak mevcuttur: Artık gerekli olmayan ilaçların kullanımına son vermek veya etkisiz olan ilaçları kullanmamak gibi.
- En önemlisi ise: Doktorunuzla konuşun. Doktorunuz tam olarak hangi ilaçların kullandığınızı bilmek zorundadır. Böylelikle sizinle, hangi ilaçları kullanmak zorunda olduğunuzu ve hangilerini bırakabileceğinizi kararlaştırır.

► ÇOKLU İLAÇ KULLANIMININ NEDENLERİ?

Birbirinden farklı çok sayıda ilacın aynı anda alınmasının birçok nedeni vardır:

- Bir hastanın sürekli olarak tedavi edilmesi gereken birçok hastalığı olabilir. Yaş ilerledikçe daha çok sağlık sorunu meydana geldiğinden özellikle yaşlı insanlar aynı anda çok farklı ilaçlar kullanabilirler.
- Kullanılan ilaçlara zaman içerisinde yenileri eklenir ancak "eski" ilaçlar değiştirilmezse.
- Başarısız tedavilere son verilmezse.
- Ani gelişen şikayetler ya da hastalıklar nedeniyle ek ilaçlar verilebilir. Hasta daha sonra kendisini iyi hissettiği halde bu ilaçların kullanımını kesilmezse.
- Bir hasta birçok doktor tarafından tedavi edilebilir. Bu doktorlar kendi aralarında diğer doktorların verdiği ilaçlardan haberdar değillerse veya yetersiz bilgiye sahipse.
- Hastada yan etkiler görülür ancak bunların yan etki olduğu fark edilmez. Böylelikle yan etkileri olan ilacın kullanımını kesmek veya dozunu azaltmak yerine hastaya yan etkileri giderecek başka bir ilaç daha verilir.
- Hasta kendi kendine reçetesiz satılan bir ilacı alarak kullanmaya başlar ve doktorunun bundan haberi olmazsa.
- Çoğunlukla ya hasta ya da doktor her türlü sağlık sorununun ilaçlarla tedavi edilmesi gerektiğini düşünür. Halbuki birçok rahatsızlık geçicidir yani ya kendiliğinden iyileşir veya ilaçla tedaviye ihtiyaç yoktur.
- İlaçla yapılan tedaviden beklentiler çok yüksektir.
- Çok düşük kan şekeri değeri veya tansiyon değerleri elde etmek gibi çok katı tedavi hedefleri konulabilir. Bundan dolayı ya daha fazla ilaç kullanılır ya da ilaçlar çok yüksek dozda kullanılır.

► Çoklu İlaç Kullanımı

► ÇOKLU İLAÇ KULLANIMININ SONUÇLARI?

İlaçların düzenli ve doğru bir şekilde kullanılması şikayetlerin ya da hastalıkların başarılı bir şekilde tedavi edilebilmesi konusunda belirleyicidir. Ancak ilaçları talimatlarına göre kullanmak genelde çok kolay değildir. Çok sayıda ilaç kullanan bir kişi, doğru ilacı doğru dozda ve doğru zamanda kullanma konusunda daha çok zorlanabilir. Çok kapsamlı bir ilaç kullanma planı, ilaçlarınızı doğru kullanmamanıza neden olabilir.

Kullanılmaya başlanan her bir ek ilaçla birlikte istenmeyen etkilerin görülme riski de artar. Yorgunluk, iştahsızlık, baş dönmesi, mide bulantısı, zihin bulanıklığı veya sersemlik gibi genel şikayetler meydana gelir. Düşme ve ağır yaralanmalar da ortaya çıkabilir. Kan sulandırıcı ilaçların kullanımı sırasında ani, daha şiddetli veya daha uzun süren kanamalar meydana gelebilir. Bazı hastalar ilaçların neden olduğu yan etkilerden dolayı hastanede tedavi görmek zorunda kalırlar.

Sonuç olarak: Birçok ilaç aynı anda kullanıldığında bunların etkileri, karşılıklı etkileşimleri ve istenmeyen etkileri sonucunda bedende nelerin olabileceğini öngörmek mümkün değildir. Bazen daha az ilaç daha faydalı olur!

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çok sayıda ilaç kullanmak zorunda olmanın önüne her zaman geçilemez ancak bazen de bu ilaçlardan bazıları gereksiz yere kullanılır. Aşağıdaki tavsiyeler ilaçla tedavinizi doktorunuzla birlikte kişisel ihtiyaçlarınıza göre kararlaştırmanıza yardımcı olabilirler:

- Sizi tedavi eden doktorlardan biri, kullandığınız ilaçlara dair tüm sorular konusunda ana muhatabınız olmalıdır. Ona güvenin. O doktor hangi ilacı nasıl kullandığınızı ve hangisini verildiği halde kullanmadığınızı ya da talimatına uygun kullanmadığınızı ayrıntılı olarak bilmelidir.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Bu bilgilerin kaynağını Ev Doktorları Kılavuzu "Çoklu İlaç Kullanımı" oluşturmaktadır. Kullanılan tüm kaynakları, yöntem belgesini ve ilave linkleri aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation

Hastalar için kısa bilgilendirme metni „Güvenli İlaç kullanımı“: www.patinfo.org

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve

Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Posta/Başvurulacak kişi: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



- Doktorunuza isteklerinizi, korkularınızı ve endişelerinizi anlatın. Hangi rahatsızlıkların ya da hastalıkların en acil şekilde tedavi edilmesi gerektiğine birlikte karar verebilirsiniz.
- Doktordan ilaçları görüşmek üzere özel bir randevu alın ve bu randevuya reçetesiz olarak aldıklarınız dahil olmak üzere kullandığınız tüm ilaçları ve ilaç prospektüslerini götürün.
- 5 ya da daha fazla ilaç kullanıyorsanız ya da en az 3 kronik hastalığınız varsa doktorunuzun bunları sizinle birlikte yılda bir kere gözden geçirmesi tavsiye edilir.
- Reçetesiz aldıklarınız dahil olmak üzere kullandığınız tüm ilaçları bir liste haline getirin. Bu listeye hapların yanı sıra örneğin spreyleri, damlaları veya merhemleri de yazın. Listede kullandığınız bitkisel maddeler, vitaminler ve benzerleri de yer almalıdır.
- Bu listeyi her zaman yanınızda bulundurun. Her bir doktor muayenesinde, eczanede veya hastaneye yattığınızda bu listeyi gösterin.
- Bir ilaçla tedaviniz sırasında yeni şikayetler ortaya çıkarsa bunu doktorunuzla konuşun.
- Doktorunuza tüm bu ilaçlara gerçekten ihtiyacınız olup olmadığını çekinmeden sorun. Araştırmalar göstermiştir ki hastalar ne kadar az hap kullanmak zorunda kalırlarsa onları o kadar doğru kullanıyorlar.
- Doktorunuzla görüşmeden hiçbir ilacın kullanımını kesmeyin. Aynı zamanda kullandığınız ilaçların miktarını da kendi başınıza değiştirmeyin.
- Her sağlık sorunu ilaçla tedavi edilmek zorunda değildir. Çoğu zaman şikayetler tedavi edilmeden de kendi kendine geçer ya da başka bir şekilde dindirilir. Doktorunuzla sadece beklemek yeterli mi yoksa örneğin hareket veya başka bir tedbir almak fayda sağlar mı diye konuşun.

Samimi tavsiyelerle



الصورة: © IrisArt - Fotolia.com

هل أتناول الأدوية أكثر مما ينبغي؟

كيف يأتي تعدد الأدوية؟

هناك أسباب شتى لتناول العديد من الأدوية المختلفة في آن واحد:

- يعاني مريض ما من عدة أمراض و التي يجب معالجتها تناول أدوية بشكل دائم. بما انه و مع تقدم العمر تظهر معظم المشاكل الصحية، يتناول المسنين بشكل خاص أدوية مختلفة عديدة في آن واحد.
- تضاف أدوية جديدة مع مرور السنين إلى لائحة الأدوية التي يتناولها المريض، مع بقاء الأدوية القديمة على القائمة.
- لا يتم إيقاف العلاجات الغير الناجحة.
- يتم وصف أدوية إضافية بسبب الإصابة بالأم أو بأمراض مفاجئة و لا يتم التوقف عن تناولها بالرغم من تحسن حالة المريض في وقت لاحق.
- يتم معالجة مريض ما من قبل عدة أطباء و لا يكون هناك تناسق بينهم و بالتالي لا يكون لديهم علم بالأدوية التي تم وصفها من قبل أطباء آخرين.
- لا يتم التعرف على الأعراض الجانبية الظاهرة للأدوية، و بدلاً من التوقف عن تناول الدواء المسبب أو إنقاص الجرعة، يحصل المريض على دواء جديد بغرض التخفيف من الأثر الجانبي.
- يتناول المريض من تلقاء نفسه أدوية تُباع للعموم دون وصفة طبية و من دون معرفة الطبيب.
- غالباً ما يظن المريض أو الطبيب، بأنه من اللازم معالجة كل خلل صحي عن طريق تناول أدوية. غير أن العديد من الآلام تكون مؤقتة فقط و قد تزول لوحدها دون حاجة لعلاج بواسطة الأدوية.
- الآمال التي تُعقد على فوائد العلاج بالأدوية كبيرة جداً.
- يتم تعيين أهداف علاج صارمة جداً، مثلاً نسب منخفضة جداً لسُكر الدم أو ضغط الدم. لهذا السبب يتم اللجوء إلى المزيد من الأدوية أو إلى تناول جرعات مرتفعة جداً.

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

يساعد الاستخدام الصحيح للأدوية على الوقاية والعلاج من الأمراض و التخفيف من الأعراض. أما من كان مُلزماً بالخضوع لعلاج طبي بشكل دائم بسبب تعدد الشكوى، فيكون غالباً مجبراً على تناول العديد من الأدوية. يطلق المتخصصون على تناول العديد من الأدوية في آن واحد مصطلح المداواة المتعددة أو الإفراط الدوائي. تكمن المشكلة في ذلك في كون التناول المتزايد للأدوية يزيد أيضاً من ظهور أعراض جانبية غير مرغوب فيها.

ستكتشف لك هذه المعلومات عن أسباب تلقي المريض لكثير من الأدوية المختلفة و عن المخاطر المرتبطة بذلك. و بالتالي تستطيع أن تساهم بنفسك في تناول الأدوية فقط التي أنت حقا في حاجة لها.

في لمحة واحدة: ما معنى تعدد الأدوية؟

- يُقصد بتعدد الأدوية تناول أدوية مختلفة في آن واحد.
- يُمكن أن تتداخل أدوية مختلفة مع بعضها البعض و أن تتسبب في ظهور أعراض جانبية غير مرغوب فيها مثل الغثيان، الإمساك، الصداع، دوخة أو أنزفة دموية. قد يؤدي تعدد الأدوية أيضاً إلى دخول المستشفى و في أسوأ الحالات إلى الوفاة.
- هناك العديد من الطرق التي قد تمكنك من تقليل تناول الأدوية و بالتالي تقليل الأعراض الجانبية: مثلاً التوقف عن تناول الأدوية غير الضرورية أو المستحضرات الصيدلانية التي فقدت فعاليتها.
- الأمر الأكثر أهمية: إستشارة طبيبك المعالج الذي يجب أن يكون على معرفة تامة بنوعية الأدوية التي تتناولها. يمكنه أن يحدد، بعد مناقشة الأمر معك، الأدوية التي يجب عليك تناولها – و تلك التي يجب عليك إجتناؤها.

◀ ما هي عواقب تعدد الأدوية؟

التناول المنتظم و السليم للأدوية أمر حاسم للتوصل إلى علاج ناجح للأمراض أو الأمراض. إلا إن إتباع التعليمات الخاصة بالدواء ليس بالأمر السهل. يفقد المريض الذي يتناول أدوية كثيرة بسرعة الرؤية الشاملة للدواء الصحيح و الجرعة المناسبة في الوقت المناسب. قد تؤدي قائمة أدوية طويلة جدا إلى عدم تناولك للأدوية بالشكل الصحيح.

يزداد خطر ظهور أعراض جانبية مع تناول أي دواء إضافي. حيث غالبا ما تظهر أعراض شائعة، مثل الإرهاق، فقدان الشهية، دوار، الغثيان، حالات الإرتباك أو الشعور بالدوخة. قد ينتج عن ذلك أيضا السقوط أرضا و حدوث إصابات بليغة. يمكن أن ينتج عن تناول أدوية مميعة للدم الإصابة بأنزفة دموية عفوية حادة أو مزمنة. و قد يترتب عن الأعراض الجانبية لبعض الأدوية دخول المريض إلى المستشفى وخضوعه للعلاج.

ينطبق عموما ما يلي: لا يُمكن بعد التنبأ بما يحدث في الجسم من تأثيرات، وتداخلات و تأثيرات جانبية غير مرغوب فيها عند تناول أدوية عديدة. و بالمقابل كلما قل عدد الأدوية كانت فائدتها أفضل!

◀ ما يمكنك القيام به بنفسك

ليس دائما من السهل تفادي تناول عدد كبير من المستحضرات الطبية، لكن أحيانا تكون بعضها غير ضرورية. تساعدك النصائح التالية على تنظيم علاجك بالأدوية بمساعدة طبيبك المعالج و ذلك وفقا لإحتياجاتك الشخصية:

■ أطلب استشارة طبيبك المعالج و ثق به في جميع المسائل المتعلقة بالمستحضرات الطبية و يجب أن يكون على معرفة تامة بنوعية و كيفية تناول الأدوية و بالأدوية التي يجب أن لا تتناول أو أن – تتناولها بطريقة مختلفة بالرغم من توفرك على وصفة الدواء.

◀ المزيد من المعلومات

مصادر، المنهجيات و روابط إضافية

ترتكز هذه المعلومات على الإرشادات المتعلقة بالطبيب المعالج „تعدد الأدوية“. تجد جميع المراجع المستعملة، دليل المنهجيات و روابط إضافية تحت الرابط التالي:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation

معلومات مختصرة للمرضى „تناول الأدوية بطريقة آمنة“: www.patinfo.org

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2501 الإيميل: 030 4005-2555

الإيميل\الموظف المكلف: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de

