

أيلول 2021

المعالجة الدوائية الآمنة



الصورة: Andrea Damm / pixelio.de

التناول الآمن للأدوية

صعوبات تناول الأدوية

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الأدوية لا تستعمل بشكل صحيح:

- يمكن أن يؤدي صخب الحياة اليومية أو – ببساطة – النسيان إلى تناول غير منظم للأدوية.
- سرعان ما يفقد من كان يتناول العديد من الأدوية الرؤية الشاملة لكيفية استعمالها. يحصل واحد من كل ثلاثة أشخاص تزيد أعمارهم عن 65 عاماً على وصف لأربعة أدوية أو أكثر.
- غالباً ما تكون الأدوية مرفوقة بمنشورات تتضمن الكثير من المعلومات، حيث أن ليس كل واحد يفهم كيفية تناول الدواء بشكل صحيح.
- يعاني كبار السن - بشكل خاص - من مشاكل في الرؤية أو يواجهون صعوبات في استخدام أيديهم، مما يجعل تناول السليم - وكما ينبغي - للأدوية أكثر تعقيداً.
- يُصاب البعض بالحيرة إذا لم يجد أدويته المعتادة في الصيدلية. قد يتعلق الأمر بنفس المادة الفعالة لدواء مُعين وأنه تم تعيّنته بشكل مُختلف أو أن تسويقه يتم تحت اسم مختلف أو أنه يختلف في الشكل واللون.
- يمكن لأي دواء أن يؤدي إلى ظهور آثار جانبية غير مرغوب فيها. يقوم بعض الأشخاص أحياناً بتغيير الجرعة بأنفسهم أو التوقف عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب عن ذلك.
- قد يكون هناك أيضاً أعراضاً ثانويةً للأدوية الغير الموصوفة من طرف طبيب، والتي يتم الحصول عليها دون وصفة طبية في الصيدلية أو لدى محلات بيع المنتجات الصحية.
- من المحتمل أن تعمل المواد الفعالة المختلفة على التأثير على مفعول بعضها البعض، وقد يكون أيضاً في بعض الأحيان للمواد الغذائية تأثيراً على الدواء. يصبح مفعول بعض المضادات الحيوية ضعيفاً عندما يتم -مثلاً- تناولها مع الحليب.
- غالباً ما يكون من الصعب على بعض الأشخاص - الذين لا يشعرون بأي آلام - تناول أدويتهم بشكل دائم، مثلاً عندما يتعلق الأمر بحالة ارتفاع ضغط الدم.
- تشير الدراسات إلى أن تناول الأدوية بشكل غير صحيح يؤدي إلى زيادة عدد حالات دخول المرضى إلى المستشفيات لغرض العلاج.

تم وصف لمريضة بالسكري نوعين مختلفين من الإنسولين الجاهزين للحقن: واحداً يغطي احتياجاتها الأساسية ويعطي مفعوله ببطء على مدار اليوم وآخر تقوم بحقنه مع وجبات الطعام والذي يُحَقِّض سرعة نسبة السكر في الدم. بينما كانت المريضة تريد أن تحقن نفسها باحتياجاتها اليومية من الإنسولين في الصباح، ويحكم أنها ضعيفة النظر، أخذت عن طريق الخطأ الإنسولين السريع المفعول الذي كان متواجداً فوق المُنصِّدة. ولم يتم الانتباه إلى الخطأ إلا بعد إخضاع المريضة لفحص سكر الدم والذي أظهر أن نسبة هذا الأخير منخفضة جداً.

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ،

إن المثل المذكور أعلاه هو ما كان قد حدث بالضبط في أحد مستشفيات مدينة برلين. ربما يذكرك ذلك بما يكون قد حدث لك شخصياً: إن تناول الأدوية وفقاً لتعليمات ليس دائماً بالأمر السهل. لست أنت الوحيد أو الوحيدة من يقع في هذه المشكلة: تشير التقديرات إلى أن حوالي واحد من كل شخصين لا يتناول الأدوية طويلة الأمد الموصوفة له بشكل صحيح. ومع ذلك يبقى تناول السليم للأدوية أمراً حاسماً للتوصل إلى علاج ناجح. توضح لك هذه المعلومات كيفية تناول الأدوية بصورة آمنة.

في لمحة واحدة: تناول الأدوية بصورة آمنة

- من المهم لغرض التوصل إلى علاج ناجح أن يتم استخدام الأدوية بشكل فعال وكما هو موصوف من قبل الطبيب أو الصيدلي.
- قد تعمل بعض العقبات على جعل الأمر صعباً مثل الإجهاد أو تناول المرء للعديد من المستحضرات الطبية في نفس الوقت أو تغيير المادة الفعالة أو كون إرشادات الاستخدام غير مفهومة أو ظهور أعراض ثانوية غير مرغوب فيها.
- هناك عدة طرق تُمكنك من تحسين تناول الأدوية الخاصة بك. الشيء الأكثر أهمية: تحدث أو تحدثي مع طبيبتك أو طبيبك، لأنه من اللازم أن يكونوا على علم بنوعية الأدوية التي تتناول وبكيفية تناولها.

ما يمكنك القيام به بنفسك

يمكنك فعل الكثير بنفسك للمساهمة في التوصل إلى استعمال صحيح للأدوية الخاصة بك. ستساعدك النصائح التالية في تحقيق ذلك:

ينبغي أن يكون الطبيب - أو الطبيبة - هو الشخص الرئيسي الذي تتصل أو تتصلين به فيما يخص جميع الأسئلة المتعلقة بالأدوية، مثلاً طبيبة أو طبيب العائلة.

احرص أو احرصي على أن يتم شرح كيفية تناول الدواء لك بدقة مع عدم التردد في الاستفسار في حالة عدم فهمك لشيء ما. اطلب أو اطلبي أن يتم إعطاؤك المعلومات كتابة.

اطلب أو اطلبي من طبيبتك أو طبيبك الحصول على ما يسمى بالخطّة العلاجية. ينبغي أن تشمل الخطّة العلاجية جميع الأدوية الموصوفة وتلك التي تم شراؤها دون وصفة طبية. اطلب أو اطلبي من الصيدلي أن يقوم بإضافة الأدوية المتأخّرة بَدُونِ وَصْفَةٍ إلى خطّة العلاج. لا تذكر أو تذكرين له فقط الأقراص الطبية، بل أيضاً - مثلاً - البخاخات أو القطرات أو المراهم؛ ويشمل ذلك أيضاً منتجات الأعشاب والفيتامينات إلخ.

اصطحب أو اصطحبي معك دائماً قائمة الأدوية الخاصة بخطّة العلاج، واحرص أو احرصي على تقديمها للطبيب في كل زيارة له أو في الصيدلية أو في المستشفى.

ينبغي لك الإدلاء بما إذا كانت لديك مخاوف أو واجهت مشاكل عند تناولك الدواء - مثلاً إذا وجدت صعوبة في ابتلاع الأقراص.

لا تتردد أو تترددي في الاستفسار عما إذا كنت ما زلت بحاجة حقاً لتناول جميع الأدوية. تشير الدراسات إلى ما يلي: كلما قل عدد الأقراص التي يجب على شخص ما تناولها، كان العلاج أفضل. لا تقم أو تقومي بالتوقف عن تناول دواء ما إلا بعد استشارة طبيبتك المعالجة أو طبيبك المعالج.

يمكنك في حالة إذا كانت الأدوية التي تتناولها مُعَقَّدة الاستعمال أو إذا كنت تعاني أو تعاني من أمراض طويلة الأمد، الاستفسار عما إذا كانت هناك أي دورات تدريبية خاصة بهذا الموضوع.

أخبر أو أخبري طبيبتك أو طبيبك في حالة ظهور آلام أثناء العلاج بمستحضر طبي ما.

المزيد من المعلومات

مصادر ومُنَهَجِيَّات وروابط إضافية

يستند مضمون هذه المعلومات إلى نتائج بحوث علمية حديثة وهو عبارة عن توصيات يقدمها مصابون لمصابين آخرين وكذلك إلى تقرير حالة صادر عن شبكة نظام الإخطار بالحوادث ببرلين Netzwerk CIRS-Berlin.

مُنَهَجِيَّات ومصادر: www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik

معلومات مختصرة "هل أتناول أدوية أكثر من اللازم؟": www.patienten-information.de

تم إصدار النسخة الأصلية المحرّرة باللغة الألمانية عام 2019

احرص أو احرصي على الالتزام بتناول الأدوية في الوقت المحدد لذلك. من المهم - فيما يخص بعض الأدوية - أن يتم تناولها قبل أو أثناء أو بعد وجبة طعام.

فم أو قومي بإدماج تناول الأدوية في روتينك اليومي. يمكنك مثلاً تناول أدويةك دائماً قبل تنظيف الأسنان، أو دائماً في المساء عند تتبع الأخبار المسائية.

استعن أو استعيني بوسائل للتذكير: يمكنك لهذا الغرض ضبط المنبه أو هاتفك النقال، أو اطلب/اطلبي من أقرّبائك أو أشخاص آخرين تذكيرك بموعد تناول أدويةك. يمكنك أيضاً لهذا الغرض الاستعانة بأوراق التذكير، حيث يمكن إلصاقها مثلاً على المرأة أو الثلاجة.

أدوات تساعد على تناول الدواء

تسهل وسائل المساعدة عملية استعمال الأدوية وغالباً ما تكون رخيصة الثمن.

يمكنك في حالة معاناتك من صعوبات في استعمال يديك - مثلاً عند تصلب مفاصل الأصبع - اللجوء مثلاً إلى الوسائل التالية:

استعمال أداة لِسْحَق حَبَات الدواء

استعمال مُقَسِّم حَبَات الدواء

استعمال فَتَّاحَة زجاجات الأدوية

أدوات ضبط جرعات قطرات العين

يمكن لما يلي أن يساعد الأشخاص ضعاف النظر:

العَدَسَات المكبّرة، مثل عدسات القياس المكبّرة لحقن الإنسولين

أداة مساعدة لتقطير قطرات العين

تعتبر الوسائل التالية مناسبة لتفادي النسيان وللحفاظ على نظرة عامة أفضل:

مُنظَّم جرعات الأدوية مُقسَّم إلى أيام أو أسابيع، حيث يمكنك معرفة ما إذا كنت قد اتخذت بالفعل جرعة الدواء من عدمه.

قائمة الأدوية (خطّة الدواء) تُسرِّد فيها جميع الأدوية التي تتناول.

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

لحساب: المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) والجمعية الطبية الألمانية (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



HOW TO TAKE MEDICINES SAFELY



Photo: © Andrea Damm / pixelio.de

To treat her diabetes a patient has two different injectable insulins: one that meets her basic requirements and acts slowly throughout the day and a second which she injects at mealtimes and which rapidly lowers her blood sugar. She is about to inject her daily insulin dose in the morning. The patient has poor vision and mistakenly injects the other fast-acting insulin that was on her bedside table. The mistake only comes to light when her blood sugar is found to be very low when checked by nursing staff.

DEAR READER,

The example described here is precisely what happened in a Berlin hospital. It demonstrates something you perhaps know from your own experience. Often, it's not easy to take medicines exactly as per the instructions. You're not the only one with this problem. It is estimated that one in two people does not take their long-term medicines correctly. However, the correct taking of medicines is important for successful treatment. This patient information leaflet explains how to take your medicines safely.

At a glance: How to take medicines safely

- For successful treatment it is important to take your medicines in a reliable way and as prescribed by your doctor.
- Some obstacles may make this more difficult such as stress, the parallel taking of several medicines, switching to a different active ingredient, unclear instructions on use or adverse drug reactions.
- There are several ways to improve how you take your medicines. The most important thing is: talk to your doctor. Your doctor needs to know exactly which medicines you are taking and how you take them.

► DIFFICULTIES IN TAKING MEDICINES

There are numerous reasons why medicines are not used correctly:

- The hustle and bustle of daily life or simply forgetfulness can lead to irregular use.
- Anyone who takes several medicines, may lose track more quickly. One in three people over the age of 65 takes four or more medicines.
- Medicines often come with package leaflets that contain a wealth of information. Not everyone understands how to take their medicine correctly.
- Older people in particular have problems with their eyes or hands and this is an additional obstacle to taking medication correctly.
- Some people are worried if they are not given their usual medicine in the pharmacy. It may be that the same active ingredient is packaged differently, has a different name or the form and colour are not the same.
- Every medicine can provoke adverse drug reactions. Sometimes people change the dosage themselves or stop taking their medicines without consulting their doctor.
- Non-prescribed medicines which are available over the counter in the pharmacy or drugstore may have side-effects, too.
- Different active ingredients may interact with each other. Sometimes, foods also react with medicines. For instance, some antibiotics are less effective if you take them with milk.
- It is often difficult for people who have no physical complaints to keep taking their medicines on a long-term basis, for instance to treat high blood pressure.

Studies have shown that failure to take medicines correctly leads to an increased number of hospital admissions.

▶ WHAT YOU CAN DO

You can do a great deal to ensure you take your medicines correctly. Here are some tips to help you:

- A doctor should be the main person you contact about all questions to do with medicines, for instance your general practitioner.
- Have your doctor explain calmly to you how you should take your medicines. Ask questions if there's something you haven't understood. And request written information to take home with you.
- Ask your doctor for what is known as a *medication plan*. The medication plan should contain all prescribed medicines and any medication you purchased yourself. Have over-the-counter medications added to your medication plan in the pharmacy. This doesn't just mean pills but also, for instance, sprays, drops or ointments. Herbal remedies, vitamins and the like should also be included.
- Always have your medication plan on you. Show your medication plan each time you visit your doctor, a pharmacy or a hospital.
- Mention any fears or problems encountered when taking your medicines, for instance if you find it hard to swallow pills.
- Feel free to ask if you still really need to take all these medicines. Studies have shown: the fewer pills a person has to take, the more successful the treatment will be. But don't stop taking any medicines without consulting your doctor.
- If you have to take complicated medicines or have a long-term illness, ask whether there are special training sessions available.
- Inform your doctor, too, if you experience any physical complaints whilst taking your medicine.

- If there is a set time for taking your medicines, be sure to stick to it. In the case of some medicines it is important that you take them before, during or after a meal.
- Incorporate taking your medicines into your daily routine. For instance, you could systematically take your medicines before brushing your teeth or after the evening news.
- Use little reminders. Set your alarm clock or your mobile phone. Or ask family members to remind you to take your medicine. Little notes posted on a mirror or the fridge may also be helpful.

▶ HELPFUL AIDS

Aids make it easier to take medicines and often they are not expensive.

If you have problems with your hands, for example stiff finger joints, then the following aids may be useful:

- pill extractors
- pill dividers
- medicine bottle openers
- dosing devices for eye drops

People with impaired vision may find the following helpful:

- magnifying glasses, for instance scaled magnifying glasses for insulin injections
- devices to facilitate the application of eye drops

To help with forgetfulness and provide a better overview, the following are suitable:

- pill organisers with daily or weekly sections that help you to easily check whether you have taken a pill or not
- a list of all the medicines (medication plan) you are taking

▶ MORE INFORMATION

Sources, methodology and links

This information is based on the latest scientific research findings and recommendations for patients from patients, and on a case study from the reporting and learning system network CIRS Berlin.

Methodology and sources: www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik

Brief information "Am I taking too many medicines?": www.patienten-information.de

The German original version is by 2019.

Responsible for the content:
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)
Joint institution of BÄK and KBV
Fax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



With the compliments of

PRENDRE SES MÉDICAMENTS CORRECTEMENT



Photo : © Andrea Damm / pixelio.de

Pour traiter son diabète, une patiente dispose de deux types d'insuline à injecter : l'une pour couvrir ses besoins de base tout au long de la journée et l'autre, pour les repas, qui permet de faire baisser rapidement la glycémie. Un matin, elle veut prendre l'insuline destinée à couvrir ses besoins quotidiens. Mais comme elle a une mauvaise vue, elle prend par mégarde l'autre, l'insuline à action rapide, de sa table de nuit. C'est seulement lors du contrôle qu'elle se rend compte de sa méprise, car sa glycémie est faible.

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

L'exemple décrit ci-dessus s'est réellement produit dans un hôpital de Berlin. Cela vous est déjà peut-être arrivé aussi : prendre des médicaments selon la prescription n'est pas si simple que ça. Vous n'êtes pas seul(e) à rencontrer ce problème : on estime qu'environ un patient sur deux ne prend pas correctement les médicaments qui lui sont prescrits de manière permanente. Pourtant, une prise correcte est cruciale pour la réussite du traitement. Dans la présente information, découvrez comment vous pouvez prendre vos médicaments de manière sûre.

En bref : prendre ses médicaments correctement

- Pour que le traitement fonctionne, il est essentiel de prendre les médicaments de manière fiable, conformément à la prescription.
- Certains obstacles tels que le stress, le nombre de médicaments, le changement de principe actif, des notices difficilement compréhensibles ou des effets indésirables, peuvent rendre la prise de médicaments difficile.
- Il y a plusieurs manières d'améliorer la prise de médicaments. Le plus important est de parler à votre médecin et de savoir précisément quels médicaments vous prenez et comment les prendre.

► DIFFICULTÉS LORS DE LA PRISE DE MÉDICAMENTS

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les médicaments ne sont pas pris comme il faut :

- Le rythme effréné du quotidien ou simplement l'étourderie peuvent mener à une prise irrégulière.
- Les personnes qui prennent beaucoup de médicaments peuvent s'y perdre. Environ 1 personne sur 3 de plus de 65 ans doit prendre 4 médicaments ou plus.
- Les notices contiennent beaucoup d'informations et tout le monde ne comprend pas comment le médicament doit être pris.
- Les personnes âgées ont des problèmes de vue ou des difficultés avec leurs mains, ce qui rend la prise de médicaments d'autant plus difficile.
- Certaines personnes s'inquiètent si leur pharmacien ne leur remet pas le médicament habituel. Le même principe actif peut avoir un autre emballage, un autre nom ou une forme et une couleur différentes.
- Tous les médicaments peuvent avoir des effets secondaires. Parfois, certaines personnes modifient la dose ou arrêtent de prendre le médicament sans en parler à leur médecin.
- Même les remèdes sans ordonnance peuvent avoir des effets indésirables.
- Différents principes actifs peuvent s'influencer. Il peut aussi y avoir des interactions entre aliments et médicaments. Certains antibiotiques agissent moins bien lorsqu'ils sont pris avec du lait.
- Les personnes qui n'ont pas de symptômes peinent souvent à prendre leurs médicaments en continu (par exemple en cas d'hypertension).

Des études ont montré que la prise incorrecte de médicaments mène à un nombre accru d'hospitalisations.

► Une prise de médicaments sûre

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

Vous pouvez grandement contribuer à ce que votre prise de médicaments se passe bien. Les conseils suivants vous y aideront :

- Un médecin, par exemple votre médecin traitant, doit être votre interlocuteur principal pour toutes les questions liées aux médicaments.
- Faites-vous expliquer comment prendre vos médicaments. Posez des questions si vous n'avez pas compris quelque chose. Demandez à ce que l'on vous donne les informations par écrit.
- Demandez un *plan de posologie* à votre médecin. Le plan de posologie recense tous les médicaments qui vous sont prescrits ou que vous avez achetés vous-même. Demandez à votre pharmacien de le compléter avec les médicaments sans ordonnance. Pensez aussi aux aérosols, gouttes, pommades, médicaments à base de plantes et vitamines.
- Ayez toujours votre plan de posologie sur vous. Présentez-le à chaque rendez-vous chez le médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital.
- Parlez de vos craintes ou de vos problèmes liés à la prise de médicaments, par exemple si vous avez des difficultés à avaler vos comprimés.
- N'hésitez pas à demander si vous avez vraiment encore besoin de tous les médicaments. Des études ont montré que plus le nombre de comprimés est faible, plus le traitement fonctionne. Mais n'arrêtez pas vous-même un médicament sans en parler au préalable à votre médecin.
- Si les médicaments qui vous ont été prescrits sont compliqués à utiliser ou dans le cas d'une maladie permanente, demandez s'il existe des formations spéciales.
- Si des douleurs ou des troubles apparaissent dans le cadre du traitement, signalez-le à votre médecin.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Sources, méthodologie et liens

La présente information repose sur des résultats de recherche scientifique actuels, sur des recommandations formulées par et pour les personnes concernées et sur une étude de cas issue du système de compte rendu et d'apprentissage du réseau CIRS-Berlin.

Méthodologie et sources : www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik

Fiche d'information « Est-ce que je prends trop de médicaments ? » : www.patienten-information.de

La version originale en allemand date de 2019.

Responsable du contenu :

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

Sur mandat de : Association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et Ordre fédéral des médecins (BÄK)

Fax : 030 4005-2555

E-mail : patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



- Respectez l'horaire prévu pour la prise de vos médicaments. Dans certains cas, il faut qu'ils soient pris avant, pendant ou après un repas.
- Intégrez la prise de médicaments à votre routine quotidienne. Vous pouvez par exemple prendre vos médicaments avant de vous laver les dents ou tous les soirs au moment du journal télévisé.
- Organisez un rappel : réglez votre réveil ou votre téléphone portable, ou demandez à vos proches de vous rappeler de prendre vos médicaments. Un pense-bête accroché au miroir ou au réfrigérateur peut aussi être utile.

► AIDES ET ACCESSOIRES

Il existe des accessoires souvent peu onéreux qui facilitent l'application du traitement.

En cas de problèmes au niveau des mains tels que des articulations raides, vous pouvez utiliser les accessoires suivants :

- extracteur de médicaments
- coupe-comprimés
- décapsuleur pour flacons de médicaments
- doseurs de gouttes pour les yeux

Pour les personnes qui ont des problèmes de vue :

- loupes, par exemple loupes de précision pour les injections d'insuline
- outils d'application de gouttes dans les yeux

En cas de mémoire défaillante et pour avoir une meilleure vue d'ensemble, utiliser :

- un pilulier avec répartition journalière ou hebdomadaire vous permettant de voir si vous avez déjà pris la dose prescrite,
- une liste de médicaments (*plan de posologie*) qui récapitule tous les médicaments que vous prenez.

Remis gracieusement par

ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА ПРАВИЛЬНО



Фотография: © Andrea Damm / pixelio.de

Одна пациентка для лечения диабета пользуется двумя инсулиновыми препаратами в инъекциях: один обеспечивает базовую потребность и действует постепенно в течение всего дня, другой она вводит до еды, чтобы быстро снизить уровень сахара в крови. Утром она хочет ввести дневную дозу инсулина. Она плохо видит и случайно берет с ночного столика другой, быстродействующий препарат. Ошибку замечают, только когда при контрольном измерении уровень сахара оказывается очень низким.

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Описанная выше ситуация произошла в одной берлинской больнице. Она подтверждает то, что вы наверняка знаете из собственного опыта: принимать медикаменты строго по правилам не так-то просто. Вы не одиноки: по оценке экспертов, почти каждый второй пациент принимает медикаменты для длительной терапии неверно. А ведь правильный прием лекарств – это залог успешного лечения. Данный бюллетень расскажет, как использовать медикаменты без ошибок.

Кратко: принимать лекарства правильно

- Успех лечения во многом зависит от правильного приема медикаментов, так, как назначил врач.
- Помешать этому могут разные факторы: стресс, одновременный прием нескольких препаратов, смена действующего вещества, неясная инструкция по применению, нежелательные побочные действия.
- Улучшить ситуацию можно разными способами. Самое главное: говорите с лечащим врачом. Вы должны точно знать, какие препараты принимаете и как это делается.

► СЛОЖНОСТИ ПРИ ПРИЕМЕ ЛЕКАРСТВ

Ошибки при приеме медикаментов возникают по целому ряду причин:

- Это может быть и каждодневная суэта, и обычная забывчивость.
- Тот, кто принимает сразу много лекарств, начинает путаться. Почти каждый третий старше 65 лет принимает 4 и более препаратов.
- В инструкциях по применению часто слишком много информации. Не все могут разобраться, как действовать правильно.
- Пожилые люди плохо видят, у многих не слушаются руки, и это осложняет ситуацию еще больше.
- Некоторые теряются, когда в аптеке нет привычного лекарства. Хотя одно и то же вещество может продаваться в другой упаковке, иметь другое название, отличаться по форме и цвету.
- Любое лекарство может действовать нежелательным образом. Поэтому иногда люди сами меняют дозировку или прекращают прием, не сообщая об этом врачу.
- Медикаменты в свободной продаже, которые можно купить без рецепта в аптеке или магазине, тоже могут иметь побочные действия.
- Разные вещества влияют друг на друга. Иногда в реакцию с лекарством вступают продукты питания. Так, некоторые антибиотики действуют слабее, если их запивать молоком.
- Сложно принимать лекарства, когда ничего не болит, например при повышенном артериальном давлении.

Исследования показывают, что ошибки при приеме медикаментов приводят к тому, что пациенты чаще оказываются в больнице.

► Надежная лекарственная терапия

► ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Вы можете сами помочь себе избежать ошибок при приеме лекарств. Вот несколько советов:

- При любых вопросах по поводу медикаментов обращайтесь в первую очередь к врачу (например, семейному доктору).
- Пусть вам в спокойной обстановке объяснят, как принимать лекарства. Переспросите, если что-то непонятно, самое важное пусть запишут.
- Попросите у врача так называемый *план приема медикаментов*. В нем должны быть как все назначенные, так и самостоятельно приобретенные препараты. Поэтому попросите в аптеке дополнить список лекарствами, купленными без рецепта. Укажите не только таблетки, но и спреи, капли, мази. Не забудьте включить фитопрепараты, витамины и так далее.
- Всегда носите план приема медикаментов с собой. Показывайте его при каждом посещении врача, в аптеке, больнице.
- Не молчите о своих страхах и проблемах в связи с приемом лекарств, например, если трудно глотать таблетки.
- Не бойтесь задать вопрос, точно ли вам все еще нужны все медикаменты. Исследования показывают: чем меньше таблеток, тем лучше проходит лечение. Однако никогда не прекращайте прием без согласия врача.
- В случае сложного графика приема медикамента или длительного заболевания, узнайте, предлагаются ли специальные семинары.
- Сообщите врачу, если в ходе медикаментозной терапии вам стало хуже.

- Если так предписано, принимайте медикаменты строго в указанные часы. В некоторых случаях важно принимать препараты до, во время или после еды.
- Включите прием лекарств в привычный распорядок дня. Например, принимайте медикаменты всегда перед тем, как чистите зубы, или вечером после программы новостей.
- Используйте системы напоминания: поставьте на нужное время будильник, мобильный телефон. Или попросите близких напоминать о приеме лекарства. Помогают также записки на зеркале или холодильнике.

► ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Вспомогательные средства – часто недорогие – облегчают правильный прием медикаментов:

Если плохо двигаются руки, малоподвижны суставы пальцев, помочь могут:

- приборы для извлечения таблеток из упаковок
- разделители для таблеток
- ключи для открывания бутылочек с лекарством
- дозаторы глазных капель

Пациентам с плохим зрением подойдут:

- лупы (например, со шкалой для инсулиновых шприцев)
- приборы для закапывания глазных капель

Если подводит память и чтобы лучше ориентироваться используйте:

- дозатор таблеток с отделениями по дням, неделям. Сразу видно, приняли ли вы лекарство.
- список медикаментов (план приема), где указаны все препараты, которые вы принимаете.

► ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация основана на результатах последних научных исследований, рекомендациях пациентов пациентам и на сообщении из системы отчетов о происшествиях и необходимых мерах «Сеть CIRS-Берлин».

Методика и ссылки: www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik

Краткий бюллетень «Я принимаю слишком много лекарств?»: www.patienten-information.de

Исходная немецкая версия 2019 года.

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу Федерального объединения врачей больничных касс (KBV) и Федеральной врачебной палаты (BÄK)

Факс: 030 4005-2555

Эл.почта: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



С рекомендацией

TOMA SEGURA DE MEDICAMENTOS



Imagen: © Andrea Damm / pixelio.de

Una paciente usa dos insulinas inyectables diferentes para la diabetes: una que cubre sus necesidades básicas y actúa lentamente a lo largo del día, y otra que se inyecta con las comidas y reduce el azúcar en sangre rápidamente. Una mañana va a inyectarse su dosis diaria de insulina. Pero la paciente no ve bien y coge por error la otra insulina de acción rápida de la mesilla de noche. El error no se descubre hasta que en un control se comprueba que tiene el azúcar en sangre muy bajo.

ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

El caso arriba descrito ocurrió exactamente así en un hospital de Berlín. Muestra algo que usted quizás ya conozca por experiencia propia: muchas veces no es fácil tomar los medicamentos según lo prescrito. Y usted no es la única persona con este problema. Se calcula que aproximadamente una de cada dos personas no toma correctamente los medicamentos que tiene recetados a largo plazo. Sin embargo, la toma correcta es importante para que cualquier tratamiento sea eficaz. La presente información le indica cómo utilizar los medicamentos de forma segura.

Sinopsis: Toma segura de medicamentos

- Para que cualquier tratamiento tenga éxito, es importante utilizar los medicamentos de forma fiable y según lo prescrito por el médico.
- Podemos toparnos con obstáculos como el estrés, el uso de varios medicamentos al mismo tiempo, un cambio de principio activo, unas instrucciones de uso incomprensibles o la aparición de efectos adversos.
- Hay varias maneras de mejorar la forma de tomar sus medicamentos. Lo más importante es consultar con su médico. Usted debe saber exactamente qué está tomando y cómo debe hacerlo.

▶ DIFICULTADES CON LA TOMA

Existen numerosas razones por las que los medicamentos no se utilizan correctamente:

- El ritmo frenético de la vida cotidiana o simplemente los olvidos pueden hacer que se tomen de forma irregular.
- Las personas que toman muchos medicamentos se confunden con más facilidad. Alrededor de una de cada tres personas mayores de 65 años recibe cuatro o más medicamentos.
- A menudo, los medicamentos tienen prospectos con mucha información y no todo el mundo comprende cómo tomar su medicamento correctamente.
- Especialmente las personas mayores tienen problemas de vista o con las manos, lo que dificulta aún más la situación.
- Algunas personas se sienten inseguras cuando no reciben el medicamento acostumbrado en la farmacia. Puede ocurrir que el mismo principio activo de un medicamento esté envasado de forma diferente, tenga un nombre distinto o difiera en cuanto a forma y color.
- Todos los medicamentos pueden provocar efectos adversos. A veces, las personas cambian la dosis ellas mismas o dejan de tomar el medicamento sin consultarlo con su médico.
- Incluso los medicamentos que se consiguen sin receta en la farmacia o parafarmacia pueden tener efectos adversos.
- Las distintas sustancias activas pueden interactuar entre sí. A veces los alimentos también reaccionan con los medicamentos. Por ejemplo, algunos antibióticos son menos efectivos cuando se toman con leche.
- Las personas que no experimentan síntomas suelen tener dificultades para tomar su medicación de forma continua, por ejemplo, las personas hipertensas.

Los estudios demuestran que no tomar los medicamentos correctamente se traduce en un mayor número de ingresos hospitalarios.

▶ Tratamiento seguro con medicamentos

▶ LO QUE USTED PUEDE HACER

Usted puede hacer mucho para contribuir a usar sus medicamentos correctamente. Estos consejos son para ayudarle en ello:

- Debe tener un médico como contacto preferente para consultarle todas las dudas que tenga sobre sus medicamentos, por ejemplo, su médico de cabecera.
- Deje que le expliquen tranquilamente cómo tomar su medicación. Pregunte cuando no haya entendido algo. Solicite además que le entreguen la información por escrito.
- Pida a su médico el llamado *esquema de medicación*. El esquema debe incluir todos los medicamentos prescritos y los que compra usted mismo. Por tanto, debe pedir a la farmacia que añada a la lista los medicamentos sin receta. No piense solo en comprimidos, sino también en aerosoles, gotas o pomadas, por ejemplo. También se deben incluir los productos herbales, las vitaminas, etc.
- Lleve siempre consigo su esquema de medicación. Preséntelo cada vez que vaya al médico, a la farmacia o al hospital.
- Indique si tiene algún temor o problema para tomar su medicación, por ejemplo, si le resulta difícil tragar los comprimidos.
- No dude en preguntar si sigue necesitando realmente todos los medicamentos que figuran. Los estudios demuestran que cuantos menos comprimidos toma una persona, mejor funciona el tratamiento. Pero no deje de tomar ningún medicamento sin consultar a su médico.
- Si necesita medicamentos de administración complicada o tiene alguna enfermedad crónica, pregunte si existe algún entrenamiento especial al respecto.
- Informe a su médico también si experimenta alguna molestia durante el tratamiento con un medicamento.

▶ MÁS INFORMACIÓN

Fuentes, metódica y enlaces

La presente información se basa en resultados actuales de estudios científicos y en recomendaciones de interesados para otros interesados, así como en el informe de un caso procedente de la Red del sistema de información y aprendizaje CIRS (Critical Incident Reporting System) de Berlín.

Metódica y fuentes: www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik

Información resumida "¿Estoy tomando demasiados medicamentos?": www.patienten-information.de

La versión original en alemán es del año 2019.

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Telefax: 030 4005-2555
E-mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



- Si su medicación está programada para una hora determinada, procure respetarla. Para algunos medicamentos es importante que los tome antes, durante o después de las comidas.
- Incorpore la toma de los medicamentos a su rutina diaria. Por ejemplo, puede tomarlos siempre antes de cepillarse los dientes, o cada noche cuando vea el telediario.
- Utilice métodos para acordarse: ponga el despertador o la alarma de su teléfono móvil. O pida a sus familiares que le recuerden tomarse la medicación. También pueden ser útiles las notas, por ejemplo en el espejo o en la nevera.

▶ AYUDAS PARA LA ADMINISTRACIÓN

Los dispositivos de ayuda le facilitarán la administración de sus medicamentos y, muchas veces, no son caros.

Si tiene problemas con las manos, como rigidez en las articulaciones de los dedos, puede utilizar por ejemplo:

- dispensadores de comprimidos
- divisores de comprimidos
- abridores de frascos de medicamentos
- dispensadores de gotas para los ojos

A las personas que no ven bien, les pueden ayudar:

- lupas, por ejemplo lupas para leer escalas graduadas para inyectarse insulina
- dispositivos para instilar gotas oculares gota a gota

Ante la falta de memoria y para llevar un mejor control vienen bien:

- los dosificadores de medicamentos con subdivisiones por días o semanas, en los que puede ver si ya ha tomado una dosis.
- Una lista de medicamentos (esquema de medicación) que contenga todos los medicamentos que utiliza.

Por recomendación

GÜVENLİ İLAÇ KULLANIMI



Photo: © Andrea Damm / pixelio.de

Bir diyabet hastasının enjeksiyon için iki farklı insülin iğnesi mevcut: Biri temel gereksinimleri karşılayan, tüm gün boyunca yavaşça etki eden ve diğeri kan şekerini hızlı düşürmek için öğünler sırasında yapılan insülin kalemi. Bayan hasta sabahleyin günlük gereksinimini karşılayan insülini enjekte etmek istiyor. Ancak hastanın gözleri iyi görmediğinden yanlışlıkla komodin üzerinde duran ve hızlı etki eden insülini enjekte ediyor. İlaçları karıştırdığı, ancak kontrolde kan şekeri düşük çıktığında anlaşıyor.

SEVGİLİ OKURLAR,

Yukarıda anlatılan örnek Berlin'de bir hastanede gerçekten yaşanmıştır. Bu örnek, ilaçları kullanma talimatına uygun şekilde almanın o kadar da kolay olmadığını gösterir. Bunu belki kendi deneyimlerinizden de biliyorsunuzdur. Ancak bu sorunu yaşayan bir tek siz değilsiniz: Her iki kişiden birinin devamlı kullanması gereken ilaçları doğru kullanmadığı tahmin ediliyor. Halbuki başarılı bir tedavi için ilaçların doğru kullanımı çok önemlidir. Bu bilgilendirme metni ile ilaçları güvenli bir şekilde nasıl kullanabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

Kısaca: Güvenli İlaç Kullanımı

- Başarılı bir tedavi için ilaçların doğru ve doktor tarafından yazıldığı gibi kullanılması önemlidir.
- Stres, birkaç ilacın birden kullanılması, bir etkin maddenin değiştirilmesi, anlaşılmayan kullanım talimatları ya da istenmeyen yan etkiler gibi bazı etkenler bunu zorlaştırabilir.
- İlaçlarınızın kullanımını kolaylaştırmanın birçok yolu vardır. En önemlisi doktorunuzla bu konuda konuşmanızdır. Hangi ilaçları kullandığınızı ve bunları nasıl kullanacağınızı ayrıntılarıyla bilmeniz gerekir.

İLAÇ KULLANIMINDAKİ ZORLUKLAR

İlaçların doğru kullanılmamasının sayısız nedeni vardır:

- Günlük yaşamın telaşı ya da en basitinden unutkanlık düzensiz ilaç kullanımına neden olabilir.
- Çok sayıda ilaç kullanan bir kimse ilaçlar üzerindeki kontrolünü daha kolay kaybeder. 65 yaşın üzerindeki hastaların yaklaşık üçte biri, dört veya daha fazla farklı ilaç kullanıyor.
- İlaçların prospektüslerinde genelde çok kapsamlı bilgiler vardır. İlacın nasıl doğru bir şekilde kullanılacağını herkes anlayamaz.
- Özellikle yaşlı insanların yaşadığı görme sorunları ya da zayıflayan el becerileri, ilaçların uygun bir şekilde kullanılmasının önünde ek engeller oluştururlar.
- Bazı kişiler eczaneden alışık oldukları ilaçları almadıklarında tedirgin olurlar. Halbuki ilacın aynı etkin maddesinin ambalajı farklı, adı başka ya da şekli ve rengi değişik olabilir.
- Ayrıca her ilacın istenmeyen etkileri olabilir. Böylesi bir durumda bazen hastalar doktorlarıyla görüşmeden ilaçlarının dozunu değiştirir ya da kullanmayı bırakırlar.
- Doktorun yazmadığı, reçetesiz olarak eczane veya aktardan aldığınız ilaçlar da yan etki yapabilirler.
- Farklı etkin maddeler birbirlerini etkileyebilir. Kimi zaman da belli gıdalar belli ilaçlarla etkileşime girerler. Örneğin bazı antibiyotiklerin etkileri sütle birlikte alındıklarında azalır.
- Hastalığın belirtilerini hissetmeyen insanlar, örneğin yüksek tansiyon hastaları, ilaçlarını devamlı bir şekilde almakta zorlanırlar.

Yapılan araştırmalar ilaçların doğru şekilde alınmamasının hastane yatışlarını artırdığını gösteriyor.

► KENDİNİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ

İlaçlarınızın doğru kullanımı için çok şey yapabilirsiniz. Aşağıda yer alan öneriler size bu konuda yardımcı olacaktır:

- İlaçlarınızla ilgili tüm konularda asıl olarak görüştüğünüz bir doktorunuz olsun; örneğin bu kişi ev doktorunuz olabilir.
- İlaçları nasıl kullanmanız gerektiğinin size iyice açıklanmasını sağlayın. Bir şey anlamadığınızda sorun. Bu bilgilerin size yazılı olarak verilmesini rica edin.
- Doktorunuzdan *medikasyon planı* denilen bir ilaç kullanım planı rica edin. İlaç kullanım planında doktorların yazdığı tüm ilaçlar ile kendinizin aldığı ilaçlar yazılı olmalıdır. Bu nedenle eczanede reçetesiz aldığınız ilaçları da bu plana yazdırın. Bu plana sadece tabletlerinizi değil örneğin kullandığınız sprey, damla veya merhemlerinizi de yazdırın. Bitkisel ilaçlar, vitaminler ve benzerleri de buraya yazılır.
- İlaç kullanım planını sürekli yanınızda taşıyın. Her doktora, eczaneye veya hastaneye gittiğinizde onu gösterin.
- İlaçlarınızı kullanma konusunda korkularınız ya da sorunlarınız varsa, örneğin tablet yutmakta zorlanıyorsanız bu durumu bildirin.
- Doktorunuza kullandığınız tüm ilaçların hala gerekli olup olmadığını sormaktan çekinmeyin. Yapılan araştırmalar hastaların ne kadar az ilaç kullanırlarsa onları bir o kadar doğru kullandıklarını göstermiştir. Ancak doktorunuzla görüşmeden ilaçlarınızı hiçbirini kullanmayı kesmeyin.
- Komplike ilaçlar kullanmak zorundaysanız veya kalıcı hastalıklarınız varsa doktorunuzdan bu konuda verilen özel eğitimlerle ilgili bilgi alın.
- İlaç tedavisi esnasında yeni şikayetler ortaya çıkarsa bunu doktorunuzla "konuşun".

- İlaçlarınızı belli bir saatte almak zorundaysanız bu saate sadık kalın. Bazı ilaçları yemekten önce, yemek esnasında ya da yemekten sonra almanız önemlidir.
- İlaçların kullanımını günlük yaşam düzeninizin bir parçası haline getirin. İlaçlarınızı örneğin her zaman dişlerinizi fırçalamadan önce ya da akşam haberleri sırasında alabilirsiniz.
- Hatırlattırın: Çalar saatinizi ya da cep telefonunuzu kurun. Aile yakınlarınız veya başka kişilerden ilaçlarınızı almanızı size hatırlatmalarını isteyin. Ayrıca aynaya ya da buzdolabına yapıştırılan notlar da yardımcı olabilir.

► KULLANIM İÇİN YARDIMCI ALETLER

Yardımcı aletler ilaç kullanımını kolaylaştırır ve genellikle pek pahalı değildir.

Parmak eklemlerinde sertleşme gibi el sorunlarında örnek olarak aşağıdaki aletler kullanılabilir:

- Blisterden (ambalajından) tablet çıkarma aleti
- Tablet bölme aleti
- İlaç şişesi açacağı
- Göz damlası ayar aleti

Görme bozukluğu olanlar için yardımcı aletler

- Büyüteç (mesela insülin iğneleri için skalalı büyüteçler)
- Göz damlasının göze damlatılması için yardımcı aletler

Unutkanlık durumunda ve bir bakışta her şeyi görmek için uygun aletler:

- Bir doz ilacınızı alıp almadığınızı bir bakışta gördüğünüz, günlük ya da haftalık bölmeli ilaç kutuları. İsteğe bağlı olarak hatırlatma alarmı olan kutular da tercih edilebilir.
- Kullandığınız tüm ilaçların yazılı olduğu bir liste (ilaç kullanım planı).

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel araştırma sonuçları ve hastaların hastalar için yaptığı tavsiyeler ve ayrıca CİRS-Berlin Rapor ve Öğrenme Sistemi Ağı'nın örnek vaka raporu temel alınarak hazırlanmıştır.

Yöntem ve Kaynaklar: www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik

Kısa bilgilendirme metni: „Çok mu ilaç kullanıyorum?": www.patienten-information.de

Orijinal Almanca versiyonu 2019 tarihli.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve Bundesärztekammer (BÄK)

Faks: 030 4005-2555

E-mail: patienteninformation@azq.de

www.patienten-information.de

www.azq.de



Samimi tavsiyelerle