



المصدر: Andrea Damm / pixelio.de

## التناول الصحيح للأدوية

غالباً ما يكون تناول الأدوية بشكل منتظم و صحيح حاسماً من أجل معالجة ناجحة للأمراض المزمنة مثل السكري. هذا و قد أوضحت الدراسات أن التناول الغير الكافي للأدوية يزيد من عدد دخول المرضى للمستشفى.

### ⬅ حذار: أدوية دون وصفة طبية

من المحتمل أنك تتناول أدوية أخرى، إلى جانب الأدوية التي أوصاك بها الطبيب، و التي تحصل عليها دون وصفة طبية في الصيدلية أو محل آخر. حتى هذه الأدوية ممكن أن تكون لها آثار جانبية. فمثلاً تخفض أو ترفع مسكنات الألم، التي تباع دون وصفة طبية، من مفعول أدوية أخرى. تتفاعل أحياناً بعض المواد الغذائية أيضاً مع الأدوية. يكون مفعول بعض المضادات الحيوية ضعيفاً عندما تتناولها مع الحليب.

### ⬅ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

ما الذي يعتبر مهماً للتناول الصحيح لأدويتك، و كيف بإمكانك المساهمة بنفسك في ذلك؟ بإمكان النصائح التالية أن تساعدك على ذلك:

■ قم بزيارة الطبيب بشكل منتظم و تحدث معه. هو مرجعك الرئيسي، إذا كانت لديك مشاكل أو مخاوف تخص تناول أدويتك. إذا ظهرت آلام جديدة عند العلاج بدواء ما، تحدث معه عن ذلك. قم بإخباره أيضاً إذا كان يصعب عليك بلع حبات الدواء.

■ لا تتردد في سؤال طبيبك هل أنت حقاً ما زلت في حاجة لكل الأدوية. أبانت الدراسات: كلما قل عدد حبات الدواء الملزم أخذها من طرف المرضى، كلما كان تناول الدواء أسهل. لا تتوقف عن تناول دواء ما دون إستشارة طبيبك المعالج.

تريد سيدة مريضة بالسكري تناول الإنسولين المخلط. يوجد بالصدفة على المائدة أيضاً قلم الإنسولين الخاص بها، و الذي يحتوي على إنسولين سريع المفعول. بحكم أن المريضة ضعيفة النظر، أخذت لون القلم بعين الإعتبار. و نظراً لتشابه القلمين، تناولت عن طريق الخطأ قلم الإنسولين السريع المفعول. و قد إتضح الخطأ فقط عند مراقبة سكر الدم و التي أبانت أن كمية سكر الدم لدى المريضة منخفضة جداً.

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

المثل المذكور أعلاه بالضبط قد حدث في أحد مستشفيات مدينة برلين. ربما يوضح لك هذا الأمر ما قد يكون حدث لك شخصياً: تناول الأدوية حسب التعليمات ليس دائماً بالسهل. خصوصاً عندما تكون تتناول أدوية عديدة، يكون من الصعب الحفاظ على تناول الدواء الصحيح، الجرعة الصحيحة في الوقت الصحيح. أنت لست الوحيد الذي يواجه هذه الصعوبات: ثلث المرضى، الذين هم أكبر من 65 سنة، يتناولون أربعة أدوية مختلفة أو أكثر.

### ⬅ العراقيل عند تناول الدواء

يُقدر بأن حوالي نصف المرضى لا يتناولون الأدوية، التي يلزم عليهم أخذها بشكل دائم، بالطريقة الصحيحة. من بين الأسباب المحتملة التي تكمن وراء ذلك هناك، تواجد خطة جد شاملة لتناول الأدوية، ضغط الحياة اليومية أو بكل بساطة النسيان. إضافة إلى ذلك فهناك العديد من المرضى الذين يعانون من مشاكل بالعيون أو اليدين، مما يكون حاجزاً أمام التناول السليم للأدوية. يصعب على الإنسان تناول أدوية إذا لم يكن يحس بالألم، مثلاً عند ضغط الدم. إضافة إلى ذلك يمكن لأي دواء أن يحدث آثار جانبية غير مرغوب فيها. مثلاً ربما يحدث عند تناول مثبط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين لعلاج ضغط الدم السعال أو الكحة. يقومون المرضى أحياناً بالتوقف عن تناول الدواء دون إستشارة الطبيب.

## ◀ ماذا بإمكانك القيام به بنفسك

- قم بتدوين لائحة تتضمن جميع الأدوية التي تتناول – سواء تلك الموجودة في الوصفة الطبية أو تلك التي إشتريت لوحدها. لا تكتفي بتسجيل حبات الدواء فقط على هذه اللائحة، بل قم بتسجيل جميع الأدوية مثل المستنشقات و القطرات. حافظ دائما على اللائحة الراهنة بحوزتك
- حافظ على ضبط تناول أدويةك في الوقت المحدد لذلك. من المهم أن تتناول بعض الأدوية قبل، أثناء أو بعد وجبة غذائية. يمكنك بهذا الخصوص إستشارة طبيبك المعالج أو الصيدلي.
- قم بإدماج تناول الأدوية في روتينك اليومي. يمكنك تناول أدويةك مثلا دائما قبل تنظيف الأسنان، أو دائما في المساء عند تتبع الأخبار المسائية.
- إستعمل وسائل للتذكير: إستعمل المنبه أو هاتفك النقال. أو أطلب من أقربانك أو أشخاص أخرى أن تذكرك بأخذ أدويةك. حتى أوراق التذكير، ملصقة مثلا على المرأة أو الثلاجة، يمكن أن تكون مساعدة.
- إذا كنت ملزما بأخذ أدوية صعبة التناول، مثل حقن الإنسولين، إسأل طبيبك المعالج عن البرامج التدرجية الخاصة.

## ◀ الوسائل

- تسهل وسائل المساعدة إستعمال الأدوية و غالبا ما تكون رخيصة الثمن.
- في حالة وجود صعوبات مع يديك، مثلا عند تصلب مفاصل الأصبع، تطبق مثلا الوسائل التالية:
- أداة لسحق حبات الدواء
- مقسم حبات الدواء
- فتاحة زجاجات الأدوية
- مساعد جرعات قطرات العين
- ما يلي يمكن أن يساعد الأشخاص ضعفاء النظر:
- العدسات المكبرة، مثل عدسات القياس المكبرة لحقن الإنسولين
- التطبيقات المساعدة لتقطير قطرات العين
- لتفادي النسيان و للحفاظ على نظرة عامة أحسن:
- منظم جرعات الأدوية مقسم إلى أيام أو أسابيع، حتى تتأكد من تناولك للدواء. و هناك أيضا عند الحاجة منظم يتوفر على منبه للتذكير.

## ◀ المزيد من المعلومات

الموضوع ,,العلاج الصحيح بالأدوية“:

تجد مجموعة من المعلومات المدققة و التي تخص موضوع ,,العلاج الصحيح بالأدوية“ تحت كلمة البحث ,,أدوية“ على الصفحة:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

المصادر:

يرتكز مضمون هذه المعلومات على نتائج أبحاث علمية حديثة و نصائح من المرضى للمرضى و أيضا على تقرير حالة معينة من شبكة التقارير و نظام التعلم CIRS برلين.

تجد جميع المصادر التي تم الإستناد عليها على:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.  
مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)  
مركز مشترك بين KBV و BÄK  
الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org  
www.patinfo.org  
www.aezq.de

äzq

## HOW TO TAKE MEDICINES SAFELY



Source: Andrea Damm / pixelio.de

*A diabetes patient is about to take her combination insulin medication. Her insulin pen, containing fast-acting insulin, is inadvertently on her bedside table, too. The patient has poor vision and only checks the colour of the pen. As the two pens look alike, she uses the pen with the fast-acting (wrong) insulin. The mistake only comes to light when her blood sugar is found to be very low when checked by nursing staff.*

### DEAR PATIENT,

The example described here is precisely what happened in a Berlin hospital. It demonstrates something you probably know from your own experience. Often, it's not easy to take medication exactly as per the instructions. Particularly when you take several medicines, it's difficult to keep track of the right medicine, the right dose and the right time.

You're not the only one with this problem. Around one-third of patients over the age of 65 take four or more different medicines.

### ► OBSTACLES TO TAKING MEDICINES

It is estimated that around 50% of patients do not take their longterm prescribed medication correctly. An overly complicated medication plan, hectic everyday life or simply forgetfulness may be some of the causes. Many patients also have problems with their eyes or hands and this is an additional obstacle to taking medication correctly. Likewise, people find it difficult to take medication although they have no symptoms, for instance, for high blood pressure.

Furthermore, each medicine can cause side effects. For example, ACE inhibitors prescribed for the treatment of high blood pressure may cause an irritating cough. Sometimes, patients stop taking their medicines without consulting their doctor.

The regular, correct taking of medicine is often the decisive contributory factor to the successful management of chronic diseases like diabetes.

Studies show that the inadequate intake of medicines leads to an increased number of hospital admissions.

### ► CAUTION: OVER-THE-COUNTER DRUGS

Besides prescribed medicines, you may also perhaps take medicines available over-the-counter (OTC) without a prescription in your pharmacy or drug store. These medicines may have side-effects, too.

For instance, OTC pain killers may reduce or increase the effect of other medicines. Sometimes, specific foods react with medicines. Certain antibiotics are less effective if you drink milk while taking them.

### ► WHAT YOU CAN DO

What is important for the correct taking of your medicines and what part can you play?

The following tips are intended to assist you:

- Go and see your doctor regularly and talk to him. He is your main contact when you have problems or worries linked to the taking of your medicines. If new symptoms appear whilst taking a medicine, tell your doctor.  
Let him know if you find it hard to swallow tablets, too.
- Ask your doctor if you still need to take all your medicines. Studies have shown that the fewer pills patients have to take, the better they are at taking them.  
But don't stop taking any medicines without consulting your doctor.

## ▶ Safe Medical Treatment

### ▶ WHAT YOU CAN DO

- Keep a list of all the medicines you are taking – prescribed and OTC drugs. In this list you should include not only pills but also sprays, drops and ointments. Always keep an up-to-date list on you.
- 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. Your doctor or pharmacist can advise you.
- Make taking your medicines part of 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 or other persons to remind you to take your medicine. Notes on the mirror or fridge may also be helpful.
- If you are dependent on medicines like insulin injections that are difficult to administer, ask your doctor about special training sessions.

### ▶ 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 may be useful:**

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

**Patients with impaired vision may find the following helpful:**

- magnifying glasses, for instances 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 - you can easily see whether you have taken a pill or not. They are also available with a sound reminder alarm.

### ▶ MORE INFORMATION

#### **Subject: “Safe medical treatment”**

A selection of validated information (in German) on the subject of “Safe medical treatment” can be sourced using the German search word “Arzneimittel” on:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### **Sources**

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

All the sources used can be accessed (in German) here:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

Responsible for the content:  
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)  
Joint institution of BÄK and KBV  
Tel.: 030 4005-2500 • Fax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



With the compliments of

## PRENDRE CORRECTEMENT SES MÉDICAMENTS



Source: Andrea Damm / pixelio.de

*Une patiente diabétique veut préparer sa piqûre d'insuline pré-mélangée. Par mégarde, elle pose aussi son stylo à insuline, qui contient de l'insuline à action rapide, sur sa table de chevet. La patiente a une mauvaise vue et s'oriente selon la couleur du stylo. Comme les deux stylos se ressemblent, elle aspire (par erreur) l'insuline à action rapide pour l'injection. C'est seulement lorsque sa glycémie est très basse lors du contrôle qu'elle se rend compte de sa méprise.*

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

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. Surtout quand vous devez en prendre plusieurs, il est difficile de savoir quelle posologie vous devez prendre à quelle heure. Vous n'êtes pas seul(e) à rencontrer ce problème : environ un tiers des patients de plus de 65 ans prend quatre médicaments différents ou plus.

### ► OBSTACLES À LA PRISE DE MÉDICAMENTS

On estime qu'environ la moitié des patients ne prend pas correctement ses médicaments prescrits en continu. Un plan thérapeutique trop complexe, l'agitation du quotidien ou encore l'étourderie peuvent expliquer cela. De plus, de nombreux patients ont des problèmes de vue ou avec leurs mains.

Les personnes qui prennent des médicaments alors qu'elles n'ont pas de douleurs, par exemple en cas d'hypertension artérielle, ont également des difficultés. En outre, chaque médicament peut avoir des effets indésirables. Par exemple, les inhibiteurs de l'ECA contre l'hypertension peuvent entraîner une toux d'irritation. Parfois, les patients arrêtent leur traitement sans en informer leur médecin.

La prise régulière et correcte de médicaments est souvent déterminante pour le succès du traitement des maladies chroniques (par exemple diabète). Des études ont montré que la prise insuffisante de médicaments mène à un nombre élevé d'hospitalisations.

### ► PRUDENCE : MÉDICAMENTS SANS ORDONNANCE

Outre les médicaments prescrits, vous prenez peut-être aussi des médicaments disponibles sans ordonnance en pharmacie ou parapharmacie. Ils peuvent aussi avoir des effets secondaires. Par exemple, certains antidouleurs renforcent ou diminuent l'effet d'autres médicaments. Il peut également y avoir des interactions entre aliments et médicaments. Certains antibiotiques ont une action plus faible si vous buvez du lait lorsque vous les prenez.

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

Qu'est-il important de savoir pour prendre correctement vos médicaments et que pouvez-vous vous faire dans ce sens ? Les astuces suivantes devraient vous aider :

- Allez régulièrement chez votre médecin et parlez avec lui. Il est votre principal interlocuteur en cas de problèmes ou de craintes quant à la prise de médicaments. Si de nouveaux symptômes apparaissent, parlez-en. Si vous avez des difficultés à avaler vos comprimés, dites-le à votre médecin.
- N'hésitez pas à lui demander si vous devez vraiment prendre encore tous les médicaments. Des études ont montré que la prise de médicaments fonctionne 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.



## ► Une prise de médicaments sûre

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Faites une liste de tous les médicaments – avec et sans ordonnance – que vous prenez. Notez dans cette liste non seulement les comprimés, mais aussi les sprays, les gouttes ou les pommades. Conservez toujours la liste actuelle sur vous.
- Respectez l'horaire exact prévu pour la prise de vos médicaments. Pour certains médicaments, il est important qu'ils soient pris avant, pendant ou après un repas. Votre médecin ou pharmacien peut vous renseigner.
- 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 votre famille ou à d'autres personnes de vous rappeler de prendre vos médicaments. Un pense-bête accroché au miroir ou au réfrigérateur peut aussi être utile.
- Si vous dépendez de médicaments dont la prise est compliquée, comme les injections d'insuline, renseignez-vous auprès de votre médecin pour suivre une formation spécialisée.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

#### Thème « Une prise de médicaments sûre »

Vous trouverez des informations vérifiées sur le thème « Une prise de médicaments sûre » en tapant le mot de recherche « Médicaments » sur :

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Sources

Le contenu de la présente information est basé sur des résultats de recherche scientifique actuels, des recommandations pour et par les patients et sur une étude de cas issue du système de compte rendu et d'apprentissage du réseau CIRS-Berlin.

Toutes les sources utilisées sont disponibles ici :

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

### ► MOYENS AUXILIAIRES

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 par exemple utiliser les accessoires suivants :**

- Extracteur de médicaments
- Coupe-comprimés
- Décapsuleur pour flacons de médicaments
- Doseurs de gouttes pour les yeux

**Les accessoires suivants peuvent aider les personnes dont la vue est faible :**

- Loupes, par exemple loupes de précision pour les piqûres 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. Au choix, il en existe aussi avec une alarme de rappel.

Responsable du contenu :  
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)  
Institut commun du BÄK et de la KBV  
Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555  
Courriel/Ansprechpartner : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

Remis gracieusement par

## БЕЗОПАСНЫЙ ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ



Источник: Andrea Damm / pixelio.de

*Пациентка-диабетик хочет принять дозу комбинированного инсулина. На ночном столике случайно лежит и шприц-ручка с быстродействующим инсулином. Пациентка плохо видит и ориентируется по цвету шприца. Так как оба шприца выглядят одинаково, то она (по ошибке) использует шприц с быстродействующим инсулином. При контрольном измерении отмечается очень низкий уровень сахара в крови, только тогда выявляется ошибка.*

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Описанная выше ситуация могла произойти и в любой берлинской больнице. Она еще раз доказывает то, что Вы уже, может быть, знаете из собственного опыта: принимать медикаменты строго по предписаниям врача не так-то просто. Особенно когда их несколько, сложно держать в голове дозы и часы приема.

Но не только Вы одни сталкиваетесь с этой проблемой: около трети пациентов старше 65 лет принимают четыре или более медикаментов одновременно.

### ▶ СЛОЖНОСТИ ПРИ ПРИЕМЕ МЕДИКАМЕНТОВ

Предполагают, что около половины пациентов принимают медикаменты, выписанные им на длительное время, неправильно. Слишком сложный план приема, каждодневная суета или обычная забывчивость могут быть тому причиной.

К тому же, некоторые пациенты плохо видят, у других не слушаются руки, что дополнительно осложняет ситуацию. Сложно принимать лекарства, когда ничего не болит, например, при повышенном артериальном давлении. Не стоит забывать и о том, что у каждого медикамента есть побочные действия.

Например, ингибитор АПФ против повышенного давления иногда вызывает рефлекторный сухой кашель. В таких случаях пациенты иногда прекращают прием медикамента, не ставя в известность лечащего врача.

Регулярный, правильный прием лекарств часто имеет решающее значение для лечения хронических заболеваний, например, диабета. Исследования показывают, что нарушение предписаний врача приводит к тому, что пациент чаще обычного попадает в больницу.

### ▶ ОСТОРОЖНО: ЛЕКАРСТВА БЕЗ РЕЦЕПТА

Наряду с прописанными Вам медикаментами Вы, может быть, принимаете еще и купленные без рецепта в аптеке или магазине. Эти лекарства тоже могут иметь побочные действия. Например, болеутоляющие средства, имеющиеся в свободной продаже, снижают или усиливают действие других лекарственных средств.

Иногда в реакцию с лекарствами вступают продукты питания. Так, некоторые антибиотики действуют слабее, если Вы пьёте молоко.

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Что важно для правильного приема медикаментов и чем Вы можете помочь самому себе?

Вот несколько советов:

- Регулярно посещайте лечащего врача и разговаривайте с ним. Он - Ваш основной партнер в ситуациях, когда Вам сложно принимать лекарства или Вы не уверены, правильно ли Вы это делаете. Если во время курса лечения появляются новые жалобы, сообщите ему об этом. Укажите, если Вам трудно глотать таблетки.

## ▶ Безопасный прием лекарств

- Не бойтесь спросить врача, действительно ли Вам нужны все прописанные лекарства. Исследования показывают: чем меньше таблеток принимает пациент, тем правильнее он это делает. Не прекращайте прием лекарств без беседы с врачом.
- Занесите все медикаменты, которые Вы принимаете, - как прописанные, так и купленные без рецепта - в один список. Укажите в нем не только таблетки, но и, например, спреи, капли, мази. Носите список всегда с собой.
- Если лекарства нужно принимать строго в определенное время, не забывайте делать это. В некоторых случаях важно принимать медикаменты до, во время или после еды. Проконсультируйтесь с лечащим врачом или в аптеке.
- Включите прием лекарств в обычный распорядок дня. Можно принимать медикаменты, например, перед чисткой зубов или всегда вечером после программы новостей.
- Используйте системы напоминания: поставьте будильник или мобильный телефон на нужное время. Или попросите близких напоминать о приеме лекарств. Помогают также записки на зеркале или холодильнике.
- Если Вы пользуетесь сложными в использовании лекарственными средствами, как инсулиновые шприцы, узнайте у врача, существуют ли семинары на эту тему.

## ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### на тему "Безопасный прием лекарств"

Выборку проверенной информации по теме "Безопасный прием лекарств" Вы найдете, задав "Arzneimittel" в строку поиска на странице:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

### Источники

Содержание данного информационного листка основано на результатах современных научных исследований и рекомендациях пациентов для пациентов, а также документации документального и учебного центра CIRS-Berlin.

Со всеми использованными источниками Вы можете ознакомиться здесь:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

Ответственный за содержание:  
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт ВÄК и KBV  
Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555  
Электронная почта/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



## ▶ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Вспомогательные средства, часто недорогие, облегчают правильный прием медикаментов:

**Если у Вас проблемы с руками, например, малоподвижные суставы пальцев, Вам помогут:**

- прибор для вынимания таблеток из упаковок
- разделитель таблеток
- устройство для открывания бутылок с лекарством
- устройство для дозирования глазных капель

**Пациентам с плохим зрением могут помочь:**

- лупы, например, лупы для инсулиновых шприцов со шкалой
- устройство для закапывания капель в глаза

**Если подводит память и для лучшей ориентации поможет:**

- дозировочная коробка для лекарств с отделениями для дней и недель. Вы сразу видите, приняли ли нужную дозу или нет. Также существуют модели с сигналом напоминания.

С рекомендацией



## TOMAR LOS MEDICAMENTOS DE FORMA SEGURA



Fuente: Andrea Damm / pixello.de

*Una paciente con diabetes quiere aplicarse su mezcla de insulina. En su mesilla se encuentra también su pluma de insulina que contiene una insulina de efecto rápido. La paciente no ve bien y se orienta por el color de la pluma. Pero como ambas son parecidas toma la pluma con insulina de efecto rápido (falsa). El error no se nota hasta que durante el control se ve que su azúcar en sangre está muy bajo.*

### ESTIMADA/O PACIENTE:

El caso descrito como ejemplo ocurrió exactamente así en un hospital de Berlín. Esto demuestra algo que usted quizás ya conozca a través de su propia experiencia: muchas veces no es fácil tomar los medicamentos según las prescripciones. Especialmente, si usted toma varios medicamentos, es difícil recordar cuál es el medicamento correcto, la dosis correcta y el horario correcto. Usted no es la única persona que tiene este problema. Alrededor de un tercio de los pacientes mayores de 65 años toma cuatro o más medicamentos diferentes.

### ► OBSTÁCULOS AL TOMAR MEDICAMENTOS

Se calcula que alrededor de la mitad de los pacientes no toma correctamente los medicamentos recetados de forma permanente. Demasiados medicamentos, el estrés diario o, simplemente, el olvido pueden ser algunas de las razones. Además, muchos pacientes tienen problemas con sus ojos o sus manos, cosa que obstaculiza aún más la administración correcta. A muchas personas también les resulta difícil tomar medicamentos cuando no sienten ninguna molestia, p. ej. en el caso de tensión alta. Además, cada medicamento puede provocar efectos no deseados. Por ejemplo, los inhibidores de la ECA contra la tensión alta, según las circunstancias, pueden provocar tos seca. A veces los pacientes dejan de tomar sus medicamentos sin consultar a su médico.

Frecuentemente, la toma regular y correcta de medicamentos es decisiva para el éxito del tratamiento de enfermedades crónicas, como por ejemplo diabetes. Algunos estudios demuestran que si los medicamentos se toman de forma insuficiente esto puede llevar a un aumento de la cifra de internaciones.

### ► CUIDADO: MEDICAMENTOS SIN RECETA

Junto con los medicamentos recetados quizás tome usted también otros que se compran sin receta en las farmacias o droguerías. Estos medicamentos pueden tener también efectos secundarios. Por ejemplo, los analgésicos que se compran sin receta pueden potenciar o reducir el efecto de otros medicamentos. También determinados alimentos reaccionan a algunos medicamentos. Algunos antibióticos tienen un efecto menor si se los toma con leche.

### ► LO QUE USTED PUEDE HACER

¿Qué es importante para el empleo correcto de los medicamentos y qué puede hacer usted mismo? Los siguientes consejos le podrán ayudar:

- Visite regularmente a su médico y consúltele. Él es su principal interlocutor si usted tiene problemas o miedo al tomar sus medicamentos. Si aparecen nuevas molestias durante el tratamiento con un medicamento, hable con el médico al respecto. Si usted tiene problemas al tragar los comprimidos explíquese también.
- No tenga problemas en preguntarle a su médico si usted sigue necesitando realmente todos los medicamentos. Algunos estudios demuestran que cuantos menos comprimidos toma un paciente mejor funciona la toma. Pero no deje de tomar ningún medicamento sin consultarle a su médico.

## ▶ Terapia segura con medicamentos

### ▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Haga una lista de todos los medicamentos que usted toma, recetados o comprados sin receta. En esa lista no sólo deberán incluirse los comprimidos sino por ejemplo también sprays, gotas o ungüentos.  
Tenga la lista actual siempre consigo.
- Respete los horarios si tiene que tomar un medicamento a una hora determinada. Para algunos medicamentos es importante que usted los tome antes, durante o después de la comida.  
Su médico o el farmacéutico le podrán aconsejar.
- Integre la toma de sus medicamentos en su rutina diaria. Por ejemplo usted puede tomarlos siempre antes de lavarse los dientes o siempre por la noche al mirar las noticias.
- Busque ayudas para recordar: ponga el despertador o alarma de su teléfono móvil. O pídale a un familiar o a otra persona que le recuerde que tiene que tomar los medicamentos.  
También le pueden ser de gran ayuda las notas, por ejemplo en el espejo o en la nevera.
- Si usted necesita medicamentos cuya administración es complicada, como la aplicación de insulina, pregúntele a su médico y haga un entrenamiento especial.

### ▶ AYUDAS

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

**Si tiene problemas en las manos, por ejemplo rigidez en las articulaciones de los dedos, usted podrá utilizar por ejemplo:**

- presionador de comprimidos
- separador de comprimidos
- abridor de frascos de medicamentos
- dosificadores de gotas para los ojos

**Si no ve bien, le serán de gran ayuda:**

- lupas, por ejemplo lupas graduadas para la inyección de insulina
- ayudas para aplicar las gotas oculares

**Ante la falta de memoria y para un mejor control son apropiados:**

- dosificadores de medicamentos con divisores por días o semanas en los que puede ver si ya ha tomado la dosis. También existen algunos con alarma recordatoria.

### ▶ MÁS INFORMACIÓN

#### Tema „Terapia segura con medicamentos“

Encontrará una selección de informaciones verificadas sobre el tema „Terapia segura con medicamentos“ introduciendo el término de búsqueda „Medicamentos“ en:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### Fuentes

El contenido de esta información se basa en los resultados actuales de la investigación científica y las Recomendaciones de Pacientes para Pacientes así como en un informe de caso del sistema de notificación de incidentes críticos de la red CIRS de Berlín.

Aquí encontrará todas las fuentes utilizadas:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de BAK y KBV  
Teléfono: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Por recomendación

## GÜVENLİ İLAÇ KULLANIMI



Kaynak: Andrea Damm / pixelio.de

*Bir diyabet hastası karma insülin enjeksiyonunu hazırlamak üzere. Bu sırada hızlı etki eden insülin içeren insülin kalemi de yanlışlıkla komodinun üzerinde duruyor. Hastanın gözleri iyi görmediğinden kalemleri renklerinden ayırtmaya çalışıyor. Ancak renkleri birbirine benzediğinden, hasta hızlı etki eden (yanlış olan) insülin enjeksiyonunu yapıyor. İlaçların karıştırıldığı, ancak kontrolde kan şekeri düşük çıktığında anlaşılıyor.*

### SEVGİLİ HASTA,

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. Özellikle birkaç ilaç birden kullanıyorsanız, doğru ilacı doğru dozajda ve zamanında almak çok çaba ister. Ancak bu sorunu yaşayan bir tek siz değilsiniz: 65 yaşın üzerindeki hastaların yaklaşık üçte biri, dört veya daha fazla farklı ilaç kullanmaktadır.

### ► İLAÇ KULLANMANIN ZORLUKLARI

Hastaların yaklaşık olarak yarısının doktor tarafından yazılan ilaçlarını doğru bir şekilde kullanmadığı tahmin ediliyor. İlaç planlarının fazla kapsamlı hazırlanması, günlük yaşamın telaşı ya da en basitinden unutkanlık bunun nedeni olabilir. Ayrıca birçok hastanın yaşadığı görme sorunu ya da ellerle ilgili sorunlar, ilaçların uygun bir şekilde kullanılmasının önünde engeldir. Hastalar, yüksek tansiyon örneğinde olduğu gibi, şikayetleri olmadığı halde ilaç kullanmak konusunda zorlanırlar.

Ayrıca her ilacın istenmeyen etkileri olur. Örneğin yüksek tansiyona karşı kullanılan ACE inhibitörleri bazı durumlarda kuru öksürüğe neden olabilir. Böylesi bir durumda bazen hastalar doktorlarıyla görüşmeden ilaçlarını kullanmayı bırakırlar.

İlaçların düzenli ve doğru kullanımı, örneğin diyabet gibi kronik hastalıkların başarılı bir şekilde tedavi edilmesinde genellikle belirleyicidir.

Yapılan araştırmalar ilaçların yetersiz kullanımının hastaneye yatan hasta sayısında artışa neden olduğunu gösteriyor.

### ► DİKKAT: REÇETESİZ İLAÇLAR

Belki size verilen reçeteli ilaçlarınızın yanı sıra eczanelerden veya ilaç ve kozmetik malzemesi satan bir dükkandan aldığınız reçetesiz ilaçları da kullanıyorsunuz. Bu ilaçların da yan etkileri olabilir. Örneğin reçetesiz satılan ağrı kesiciler diğer ilaçların etkilerini azaltır veya güçlendirir. Kimi zaman da belli gıdalar belli ilaçlarla etkileşime girerler.

Bazı antibiyotiklerin etkileri sütle birlikte alındıklarında azalır.

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

İlaçlarınızın doğru kullanımı için nelere dikkat etmeli ve kendiniz bu hususta neler yapabilirsiniz? Aşağıda yer alan öneriler size bu konuda yardımcı olabilir:

- Düzenli olarak doktorunuza gidin ve onunla konuşun. İlaçlarınızı kullanma konusunda sorunlarınız ya da korkularınız varsa görüşmeniz gereken asıl kişi doktorunuzdur. İlaç tedavisi esnasında yeni şikayetler ortaya çıkarsa bunu doktorunuzla konuşun. Ve eğer tablet yutmakta zorlanıyorsanız ona 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 ilaçlarınızın hiçbirini kullanmayı kesmeyin.

## ► Güvenli İlaç Tedavisi

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Kullandığınız reçeteli veya reçetesiz tüm ilaçları listeyin. Bu listeye sadece tabletlerinizi değil örneğin kullandığınız sprey, damla veya merhemlerinizi de yazın.  
Güncel listenizi sürekli yanınızda taşıyın.
- İlaçlarınızı belli bir saatte almak zorundaysanız bu saate sadık kalın. Bazı ilaçları yemekten önce, yemek esnasında ya da yemekten sonra almanız önemlidir.  
Doktorunuz ya da eczacınız sizi bu konuda bilgilendirebilir.
- 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.
- İnsülin iğneleri gibi daha komplike ilaçlar kullanmak zorundaysanız doktorunuzdan bu konuda verilen özel eğitimlerle ilgili bilgi alın.

### ► YARDIMCI ALETLER

Yardımcı aletler ilaç kullanımını kolaylaştırır ve genellikle pek pahalı değildir.

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

- Kutudan tablet çıkarma aleti
- Tablet bölme aleti
- İlaç şişesi açacağı
- Göz damlası ayar aletleri

**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.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

#### **Konu: “Güvenli İlaç Tedavisi”**

“Güvenli İlaç Tedavisi” konusuyla ilgili doğruluğu sınanmış bilgilerden bir seçkiyi “İlaç” kelimesini aratarak aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

#### **Kaynak**

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.

Yararlanılan kaynakları aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Samimi tavsiyelerle