



Zeszyt pacjenta

Spis wszystkich przyjmowanych
leków i suplementów diety

Materiał edukacyjny

Opracowanie:

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej
Zespół ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia

Adres korespondencyjny:

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
ul. Raławicka 56, 30-017 Kraków
Telefon: 12 630 32 02
e-mail: sekretariat.ps@umwm.malopolska.pl
www.malopolska.pl

Przedsięwzięcie pn.: „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności, inwestycja A3.1.1 Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie.

Szanowni Państwo!

Województwo Małopolskie w trosce o zdrowie mieszkańców rozpoczęło działania mające na celu edukację zdrowotną Małopolan na temat bezpiecznego stosowania leków, leków bez recepty i suplementów diety.



Zeszyt pacjenta to przede wszystkim materiał edukacyjny i miejsce, w którym sporządzą Państwo spis wszystkich przyjmowanych przez siebie leków przepisanych przez lekarza, leków bez recepty i suplementów. Zeszyt, który zawsze można zabrać ze sobą i pokazać podczas wizyty u lekarza czy w aptece.

Jako Samorząd Województwa Małopolskiego nieustannie podejmujemy różnorodne działania mające na celu stworzenie odpowiednich warunków do utrzymania przez seniorów dobrego zdrowia czy przedłużenia ich aktywnego udziału w życiu społecznym i zawodowym.

Chcemy, aby Małopolscy Seniorzy żyli dłużej i żyli w zdrowiu!

Łukasz Smółka

Marszałek Województwa Małopolskiego

Mój lekarz pierwszego kontaktu

Imię i nazwisko

Nr telefonu
do przychodni**Mój lekarz**

Imię i nazwisko

Nr telefonu
do przychodni**Inne ważne numery****Notatki**

Karta informacyjna

Imię	
Nazwisko	

Zdiagnozowane choroby

Uczulenia

W nagłych przypadkach kontakt z:	
Imię i nazwisko	Numer telefonu

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Sporządź listę wszystkich leków przepisanych przez lekarzy oraz leków zakupionych bez recepty i suplementów diety

Zawsze okazuj taką listę podczas kontaktu z lekarzem. Możesz również korzystać z niej w czasie zakupu leków w aptece.

W przypadku zmian przygotuj nową listę z datą wpisu. Zwykle zapominamy poinformować lekarza o lekach i suplementach, które zażywamy, a które nie wymagają recepty.

Kilka równocześnie stosowanych specyfików może wchodzić ze sobą w reakcje i być przyczyną gorszego samopoczucia, a nawet poważnych problemów zdrowotnych.

Zawsze pytaj swoich lekarzy, czy zażywane leki nie wchodzi ze sobą w niepożądane reakcje

Jeśli stosujesz leki przepisane przez różnych lekarzy (np.: kardiologa, urologa czy internistę lub innych), zapytaj lekarza pierwszego kontaktu, czy przepisane leki nie wejdą ze sobą w reakcję. Zgłaszaj też lekarzom wszystkie skutki uboczne, jakich doświadczasz podczas zażywania danego preparatu.

Stosuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza

Leki przyjmuj o określonej porze zgodnie z wskazaniem lekarza lub zaleceniami z ulotki. Duże znaczenie ma to, czy przyjmujesz leki w równych odstępach czasu, czy stosujesz je na czczo, w czasie posiłku czy też po nim.

Nie połykaj kilku leków jednocześnie

Leki mogą wejść w reakcje między sobą – zniwelować swoje działanie albo nadmiernie je wzmocnić.

Leki popijaj zawsze wodą

Leki zwykle zażywamy podczas spożywania posiłku, do którego mamy przygotowaną herbatę, kompot lub sok, a takie napoje mogą hamować wchłanianie albo wzajemnie wzmocniać lub osłabiać działanie leku, dlatego leki popijaj zawsze wodą.

Zażywając leki, nie pij alkoholu

Przy stosowaniu leków nie wolno spożywać napojów zawierających alkohol, w tym alkohol niskoprocentowy jak piwo czy wino. Takie połączenia są szkodliwe dla naszej wątroby, mózgu i innych organów wewnętrznych i mogą spowodować nieprzewidziane reakcje w organizmie człowieka.

Obsługa urządzeń i pojazdów

Zawsze pytaj lekarza, farmaceutę lub sprawdzaj w ulotce, czy stosując swoje leki możesz obsługiwać urządzenia techniczne i prowadzić pojazd samochodowy, skuter, rower itp.

Nie odstawiaj samodzielnie leków, które przepisał Ci lekarz

Nawet jeśli czujesz się lepiej, to dokończ zaleconą kurację i wykorzystaj leki do końca.

Nie lecz się sam – nie stosuj leków bez konsultacji z lekarzem

Bardzo często leczymy się sami – kupujemy leki i suplementy pod wpływem obejrzonej reklamy. Wybrane przez nas preparaty mogą wchodzić w reakcje z lekami już wcześniej przepisanyymi. Podczas konsultacji z lekarzem poinformuj go o stosowaniu przez Ciebie innych leków, niezapisanych przez niego. Lecząc się sam, możesz nieświadomie przyczynić się do opóźnienia postawienia trafnej diagnozy i podjęcia właściwego leczenia.

Nie stosuj leków z polecenia rodziny i znajomych

To, że dany lek, maść czy krople pomagają Twojej sąsiadce, synowej czy koledze, nie znaczy, że będą one właściwe dla Ciebie. Jeśli u znajomego występują podobne objawy czy zmiany chorobowe jak Twoje, to nie znaczy, że dolega Wam to samo schorzenie. Dlatego nie przyjmuj leków z polecenia znajomych, tym bardziej z rozpoczętych już przez nich opakowań (np.: maści lub kropli).

Leki kupuj zawsze w aptece

Nie kupuj leków z niesprawdzonych źródeł, tj. od prywatnych sprzedawców, na placach targowych czy za pośrednictwem Internetu. Nie bierz też leków od znajomych – ich leki mogły być źle przechowywane i stać się niesterylne – zanieczyszczone. Mogą po prostu nie działać lub powodować dodatkowe niepożądane objawy.

Leki przechowuj w oryginalnych opakowaniach

Jeśli nie mamy pudełek od zakupionych medykamentów, to nie możemy potwierdzić ich daty ważności i numeru serii. Dlatego tabletek w blistrze nie przesypuj do pojemników na lekarstwa, nawet jeśli jest Ci tak wygodniej z nich korzystać. Dodatkowo lek w zależności od zaleceń producenta powinien być przechowywany z dala od światła słonecznego, np. w szafce albo w lodówce. Pamiętaj – chroń leki przed dziećmi, wnukami!

Nie stosuj przeterminowanych leków

Przeterminowane leki nie działają albo wręcz mogą zaszkodzić. Dlatego odnotuj długopisem na opakowaniu, kiedy otworzyłeś dany lek (np. maść, krople). Po upływie terminu ważności leku odnieś go do apteki w celu oddania do neutralizacji. Chroń środowisko!

Numer alarmowy 112

Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590

Bezpłatny, całodobowy

Ogólnopolski numer infolinii, pod którym uzyskasz informację: gdzie najszybciej otrzymasz pomoc medyczną czy dotyczącą praw pacjenta.

Niebieska Linia 801 120 002

Bezpłatny, całodobowy

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się, gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.

Telefon zaufania dla osób w kryzysie 116 123

Bezpłatny, czynny codziennie od 14.00 do 22.00

Udziela pomocy psychologicznej osobom dorosłym doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Więcej informacji na stronie:

www.profilaktykawmalopolsce.pl

oraz

www.malopolskauczy.pl

Przedsięwzięcie pn.: „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności, inwestycja A3.1.1 Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie.