

הכירו את תופעות הלואי ודווחו עליהן
 לשמירת הבריאות לא די בקבלת הוראות ברורות ובאימוץ שיטה טובה לנטילת תרופות - עליכם לשים לב לתגובות גופכם לתרופות:

ידועות תופעות לוואי, לפעמים בלתי נמנעות, של תרופות מסוימות. ידועות גם תופעות לוואי הנגרמות בשל לקיחת מספר תרופות יחד. כאשר הרופא רושם תרופה חדשה, כדאי לדעת מראש על תופעות הלואי הצפויות, להתאים את אורח החיים למגבלות שיווצרו ובכך למנוע שיבושים בחיי היום-יום. חשוב לדעת גם על תופעות לא צפויות שצריך לדווח עליהן לרופא המטפל.

כדי לצמצם את הסיכון האפשרי מתופעות לוואי אפשריות של התרופות ומהשפעות בין תרופתיות הקפיצו על הכללים הבאים:

♦ השתמשו בתרופה על פי הנחיית הרופא תוך הקפדה על המינון, ועל אופן הנטילה.

♦ שאלו את הרופא או את הצוות הרפואי (רוקח, אחות) - מה תרגישו בעקבות נטילת התרופה החדשה? על אילו תחושות יש לדווח או לפנות מיידית לטיפול?

♦ דווחו לרופא המטפל או לאחות על כל שינוי בנטילת התרופות: שינוי תרופות הנלקחות באופן קבוע, נטילה של תרופות חדשות או כל תכשיר אחר גם אם אינו נחשב כתרופה.

♦ דעו כיצד לפעול אם תרגישו לא טוב בעקבות נטילת התרופות. אמצו את הרעיון של נשיאת **"רשימת מידע על מצב הבריאות"** (או כרטיס מעקב למטופל) אתכם תמיד ודאגו שמספר הטלפון של הרופא ושל המרפאה יהיו בהישג יד.



כל שיטת מעקב טובה, בתנאי שתתמשו בה באופן סדיר ובהקפדה

תרופות במחשבה תחילה **סיכום**

כן	לא
ספרו לרופא ולאחות המטפלים הכל על סוגי התרופות שאתם נוטלים, על הרגישויות ועל האלרגיות שלכם	אל תשנו על דעת עצמכם מינון של תרופות
ודאו שהבנתם את כל ההוראות לפני תחילת השימוש בתרופה חדשה: מתי, כיצד, כמה זמן ליטול, ומה לעשות כשמתעוררת בעיה	אל תפסיקו על דעת עצמכם ליטול תרופה בפתאומיות, גם אם הרגשתם השתפרה
התקשרו לרופא או לאחות כאשר תבחינו בהרגשה מוזרה או חריגה	אל תשתו אלכוהול ואל תחשפו לשמש לתקופות ארוכות בעת נטילת התרופות אלא אם הוסבר לכם שהדבר אפשרי
אחסנו את התרופות במכלים המקוריים, או המיוחדים, בהתאם להנחיות הכתובות על האריזה באופן שתוכלו להבחין בנוחות בין התרופות	אל תטלו תרופה על פי המלצת מכר ללא אישור הרופא
רשמו את התרופות שאתם נוטלים ולאיזה תרופות אתם רגישים	אל תאחסנו תרופה במכל של תרופה אחרת
בדקו את תאריך תפוגת התרופה והימנעו מאגירת כמות גדולה של תרופות בבית	אל תשתמשו בתרופות שפג תוקפן

אשל
 האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל
 נוסדה ע"י ג'וינט-מלב"ן ונתמכת ע"י ממשלת ישראל וג'וינט ישראל
 גבעת ג'וינט, ת"ד 3489, ירושלים 91034
 טלפונים: 02-6557551, 6557133
 פקס: 02-6557552
www.jointnet.org.il/eshelnet



UJA-Federation of New York
 Published with the assistance of funding from a grant from the Joel & Ora Benton, Monroe Benton Memorial Foundation

סטודיו א' / מעצבים

אשל האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל
 נוסדה ע"י ג'וינט-מלב"ן ונתמכת ע"י ממשלת ישראל וג'וינט ישראל

פעילות יצירתיות בריאות עצמאות



תרופות במחשבה תחילה

שימוש מושכל בתרופות





זכרו! לא כל מפגש עם צוות רפואי חייב להסתיים במתן מרשם לתרופות

◆ שימוש נכון ומושכל בתרופות, הכולל הקפדה על מילוי הנחיות רפואיות תוך בירור כל שאלה המתעוררת אצל הצוות המטפל, עשוי לקדם את המצב הבריאותי ולמנוע סיכונים מיותרים.

◆ דפדפת זו נועדה לסייע בהבנה ובשימוש מושכל יותר בתרופות. חשוב שכל אדם הנוטל תרופה יהיה שותף פעיל ואחראי בכל הנוגע לשימוש בתרופות הניטלות על ידו על פי מרשם רפואי או תרופות הנקנות בבית מרקחת או ברשת מזון ללא מרשם רפואי.

◆ בעידן של התקדמות מהירה בעולם הרפואה, חל גידול מואץ במגוון התרופות המביאות הקלה וריפוי למחלות ולכאבים. יחד עם זאת, תרופות עלולות להשפיע לרעה על המשתמשים, במיוחד בגיל המבוגר, וזאת מכמה סיבות: ריבוי נטילת תרופות שונות בו זמנית, רמת פירוק התרופות בגוף והפרשה איטית של מוצרי הפירוק. מכאן ההשפעה על יעילות התרופה.

על מנת לשמור ולשפר את מצב הבריאות מן הראוי לזכור כי כל אחד מאתנו אחראי בעצמו על גופו. אחריות זאת מתבטאת בתחומים הבאים:

מסירת מידע כללי ומעודכן על אורח החיים ומצב הבריאות לצוות המטפל. מידע זה מכונן את הרופא והצוות המטפל בהחלטה על תכנית הטיפול האישית. חשוב במיוחד למסור מידע על כל סוגי התרופות הניטלות.

דרישה למידע על תרופות שניתנו ועל דרך השימוש בהן האחריות היא על כל אחד ואחד מאתנו. חשוב לבקש מהצוות המטפל - רופא ואחות, מידע מלא ומפורט על התרופות שרשמו. המידע צריך לכלול פרטים על המינון, על דרך ועל עיתוי נטילה מומלצים.

היכרות עם תופעות לוואי העלולות להופיע כתוצאה מנטילת תרופות כדאי שתהיו ערים לתגובות גופכם וחשוב שתדעו כיצד לנהוג כאשר מופיעות תופעות לוואי או כאשר מתעוררות שאלות. פנו לצוות המטפל לקבלת ייעוץ.

כיצד להתכונן מראש למפגש עם הרופא והצוות המטפל? ערכו רשימה מדויקת של התרופות שאתם נוטלים בקביעות ותרופות שאתם נוטלים לאחרונה. ציינו את התרופות שאתם רגישים להן.

- סכמו בקצרה, רצוי בכתב, את בעיות הבריאות העיקריות שלכם ואת המחלות מהן אתם סובלים.

- הכינו רשימה קצרה של שאלות על בעיות מטרידות.

איך להתכונן לביקור במרפאה?
1. רשימת מידע על מצב בריאות רצוי להכין רשימת מידע כללי על מצב בריאותכם, במיוחד אם אתם חולים במחלות כרוניות או מחלות ממושכות. כדאי לשים את רשימת המידע בארנק כדי שיהיה תמיד בנמצא. בעת הצורך תאפשר הרשימה מתן עזרה ראשונית מהירה.

◆ את הרשימה הכינו לבד או בעזרת בן משפחה, רופא או אחות. אפשר גם לקבלה במרפאה.

כדאי שהרשימה תכלול:
◆ רשימת המחלות הכרוניות והממושכות ותאריך איבחון כל מחלה. ניתוחים.
◆ רשימת התרופות שאתם נוטלים, כולל תרופות ללא מרשם רופא ותכשירים "טבעיים".

◆ רשימת רגישויות ותגובות אלרגיות לתרופות, לחומרים שונים או לדברי מאכל.
◆ שם הרופא המטפל, כתובת וטלפון המרפאה.

2. רשימת שאלות ומידע נוסף
◆ ערכו רשימת מידע ושאלות לצוות המטפל כגון: הסיבה לביקור הנוכחי, תלונות, סימנים, תופעות או הרגשות חריגות שקרו לכם לאחרונה.

◆ מידע מעודכן על ביקור אצל רופאים מקצועיים אחרים בקהילה או במרפאות חוץ של בתי חולים והטיפול עליו המליצו לכם.

3. בזמן הביקור
◆ עמדו על כך שהרופא או האחות ייתנו לכם מידע מספק על הטיפול שקיבלתם. אל תהססו לשאול מדוע ניתנו תרופות מסוימות, התעניינו בטיפולים חלופיים וחזרו על המידע באזני הרופא או האחות לאישורם.

◆ אם שכחתם לשאול משהו, או שהנחיות שקיבלתם לא הובנו כראוי; חזרו ושאלו ללא חשש, אל תהססו לקבל הנחיה או הדרכה מהאחות או מהרוקח. במקרה הצורך ניתן להיעזר במרכז המידע הבריאותי של "שירותי בריאות כללית", בטלפון: 700-707-700-1. המרכז פועל 24 שעות ביממה, שישה ימים בשבוע והוא מאויש על-ידי אחות מוסמכת.

שימוש נכון בתרופות
כדי להגיע לתוצאות טיפוליות נכונות עקבו בקפידה אחר נטילת התרופות. חשוב ששיטת המעקב תתבסס על המידע הבא:

שם התרופה
איזו תרופה ליטול? רצוי להשתמש בשם התרופה המופיע על האריזה.

זמן הנטילה
מתי ליטול? כל כמה שעות? מה מרווח הזמן הרצוי בין נטילת התרופות השונות?

אופן השימוש
כיצד ליטול? לפני האוכל? יחד עם האוכל? לאחריו? עם או בלי סוגי מזון מסויימים? עם תרופות אחרות או בנפרד?

בקרת השימוש
איך לזכור האם כבר ניטלה התרופה או לא? מצאו שיטה שתהיה נוחה למעקב ולבדיקה.

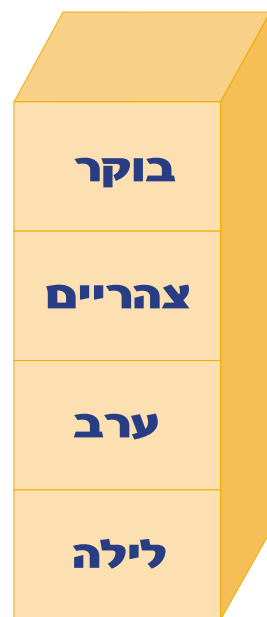
תאריך תפוגה
תקופת הזמן שניתן להשתמש בתרופה. על כל אריזה מופיע סימון תפוגה (EXP. DATE)

אחסון התרופה
אחסנו את התרופה באריזה מקורית ומלאו אחר ההנחיות הרשומות על האריזה. רצוי להתייעץ גם עם הרוקח. את מרבית התרופות יש לאחסן במקום יבש, קריר והרחק מהישג ידם של ילדים. רצוי לסדר את התרופות באופן שתוכלו להבחין ביניהן בקלות.

כדי למנוע בלבול בנטילת התרופות ביום, במועדים ובתנאים שונים, מומלץ לשים את התרופות במכלים מיוחדים, שבהם תאי חלוקה יומיים ושבועיים. ניתן לקנותם בחנויות ובבתי המרקחת. לשם מילוי המכלים אפשר להיעזר בבן משפחה או באדם אחר.

מכל תרופות יומי
בשיטה זו עליכם לסדר מדי יום את התרופות הנדרשות. השיטה מתאימה במיוחד לאנשים הנוטלים תרופות רבות בשעות שונות של היום.

מכל תרופות שבועי
בשיטה זו עליכם למלא את המכל מחדש מדי שבוע



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
בוקר	בוקר	בוקר	בוקר	בוקר	בוקר	בוקר
צהריים	צהריים	צהריים	צהריים	צהריים	צהריים	צהריים
ערב	ערב	ערב	ערב	ערב	ערב	ערב
לילה	לילה	לילה	לילה	לילה	לילה	לילה

