

Kérdezze meg gyógyszerészét!

Egyes esetekben, még a legegyszerűbb gyógyszer szedése is lehet bonyolultabb, mint gondolnánk, hiszen ahhoz, hogy biztonságosan, hatékonyan tudja alkalmazni gyógyszereit, számos ismeretre szüksége van. Vannak például olyan készítmények, amelyeket étellel, míg másokat étkezés előtt vagy után célszerű bevennie. Előfordulhat, hogy egyes gyógyszerek álmosítanak, míg mások kifejezetten élénkké tesznek bennünket. A kávé, az alkohol és bizonyos ételek fogyasztása vagy akár a dohányzás is befolyásolhatja a gyógyszerek hatását. Vannak olyan gyógyszerek, melyeknél bizonyos mellékhatások előfordulnak, amelyek bár zavaróak lehetnek, de nem jelentenek gondot, míg más esetekben fontos erről tájékoztatni az egészségügyi szakembereket.

Számos esetben szorulunk gyógyszereszedésre. Orvosi javaslat alapján receptre vagy vény nélküli készítményt vásárolunk a gyógyszerárban. Ahhoz, hogy a gyógyszerek megkívánt hatásukat el tudják érni, szükséges, hogy tájékozottak legyünk gyógyszereinkkel kapcsolatban. A továbbiakban részletezett információk, mind az orvos által rendelt vagy anélkül szedett gyógyszerekre vonatkoznak. Azonban nem helyettesítik az egyes gyógyszereknél lényeges, egyéni útmutatókat. Ahhoz, hogy ezeket megismerje, **kérdezze bizalommal gyógyszerészét**, aki megfelelő ismeretekkel és elektronikus adatbázissal rendelkezik.

Amit a gyógyszerekkel kapcsolatosan tudni szükséges!

Mielőtt elkezdi szedni gyógyszerét, mindig **tájékoztassa orvosát, gyógyszerészét** az alábbiakról:

- Ön által **szedett** receptköteles és recept nélküli **gyógyszereiről**.
- Gyógyszereszedéssel kapcsolatos **allergiájáról, fennálló mellékhatásokról**.
- Ha **várandós** vagy **szoptat**.
- Ha a jelenleg szedett **gyógyszereivel bármilyen problémája** van (pl.: nem tudja előírás szerint szedni).

Ha gyógyszereivel kapcsolatosan az alábbiakra nem tud, vagy nem biztosan tud válaszolni, kérdezze bizalommal gyógyszerészét, mivel ezen ismeretek ahhoz szükségesek, hogy a gyógyszerek a lehető legjobb hatást tudják elérni.

- **Mi a gyógyszerem neve és mire hat?**
- Milyen **gyakorisággal** és **mennyit** kell a gyógyszerből beszednem?
- **Mikor, hogyan**, milyen körülmények között **vegyem be?**
- Étkezéssel vagy attól függetlenül kell szednem a készítményt?
- Van-e olyan **étel** vagy **ital** (szeszes ital), **amitől tartózkodnom kell** a gyógyszereszedés ideje alatt?
- **Hogyan érzékelem**, ha hat a gyógyszer, és hogyan ha nem?
- **Mennyi ideig kell szednem a gyógyszert?** Abbahagyhatom-e korábban, ha jobban vagyok?
- Melyek a leggyakoribb **mellékhatások**? Mit kell tennem, ha mellékhatásokat észlelek?
- Mit kell tennem, **ha** gyógyszeremet egyszer vagy többször **elfelejtem bevenni?**
- **Szedhetek-e más gyógyszert** ezzel egyidejűleg?
- Van-e olyan **vénynélküli készítmény**, **amit nem szedhetek** egy adott gyógyszer mellett?
- **Vezethetek-e? Napozhatok-e** a gyógyszereszedés ideje alatt?
- **Változik-e** gyógyszerem hatása, **ha folyamatosan használom?**
- Mi történik, **ha** a gyógyszert **nem használom?**
- Hogyan kell **tárolnom** a gyógyszert?



Gyógyszerelésével kapcsolatosan mindig legyen önnél egy **naprakész lista**, arról hogy milyen vényköteles és véný nélküli gyógyszereket, milyen hatáserősségben és milyen adagolásban szed. Ha van, tüntesse fel gyógyszerallergiáját! **Ezt a kártyát minden esetben mutassa meg orvosának vagy gyógyszerészének**, ezáltal segítve őt abban, hogy az esetleges kedvezőtlen kölcsönhatásokat (interakciókat), azonos hatóanyagú gyógyszerzedéseket megelőzhesse.

Gyógyszerei tárolásánál mindig figyeljen az alábbiakra:

- A könnyebb **áttekinthetőség** végett, gyógyszereit lehetőleg **egy helyen tárolja!**
- A gyógyszert **gyermekek elöl gondosan zárja el!**
- Gyógyszereit lehetőleg **eredeti csomagolásukban** tárolja. Egy gyógyszer tartóba – a napi adagoló dobozokat kivéve – ne tegyen többféle gyógyszert!
- Gyógyszereit – ha nincs egyéb utasítás – **száraz, szobahőmérsékletű helyen (15-25 °C)** tárolja! A konyha vagy a fürdőszoba a magas páratartalom miatt nem megfelelő.
- **Óvja** gyógyszereit a **melegtől** és a **direkt napfénytől!**
- Gyógyszereit soha **ne hagyja az autóban!**
- **Ha** a gyógyszert **hűtőben** kell tartania, azt mindig **különítse el** az élelmiszerektől és a folyadékokat védje a megfagyástól!
- Folyamatosan figyelje gyógyszerei felhasználhatósági idejét. A **lejárt készítményeket** a gyógyszerértárban adja le!

Mit kell tudnia a mellékhatásokról?

Egyes gyógyszerek szedésénél előfordulhatnak nemkívánt hatások, ezeket nevezzük mellékhatásoknak. **Mellékhatások jelentkezésekor szükséges egészségügyi szakemberhez fordulnia.** Ezért fontos, hogy tudja, gyógyszerei szedésénél, milyen mellékhatások fordulhatnak elő és ilyenkor mit kell tennie. **Ha váratlan mellékhatást észlel, értesítse orvosát vagy gyógyszerészét!**

További, a gyógyszerzedéssel kapcsolatos fontos tudnivalók!

- A biztonságos gyógyszerzedés érdekében, soha ne vegye be gyógyszerét olyan helyen, ahol nem jók a látási viszonyok. **Mindig olvassa el a gyógyszer nevét és ellenőrizze a lejáratí idót!**
- Ha **problémát** jelent Önnel a **gyógyszer kicsomagolása**, tájékoztassa erről gyógyszerészét.
- Ha **problémát** jelent Önnel a **gyógyszer bevétele** vagy a **gyógyszeradagoló eszköz használata**, tájékoztassa erről is gyógyszerészét.
- **Soha ne adjon másnak** az Önnel **felírt gyógyszerből**, hiszen azt az Ön egészségügyi problémájára rendelték, ami nem feltétlenül azonos a másik emberével.
- Soha **ne vegyen be** olyan gyógyszert, **amit nem tud azonosítani** vagy **minőségéről nincs meggyőződve** (zavarossá vált oldat, elszíneződött tableta, stb.)! Kérje ilyenkor is gyógyszerésze segítségét!
- **Folyamatosan szedett** gyógyszereinél soha ne várja meg, amíg az utolsó szem gyógyszer is elfogyott. **Kérjen hamarabb időpontot orvosától!**

Ahhoz, hogy gyógyszerei a legjobb hatást tudják elérni szükséges, hogy helyesen alkalmazza azokat! Forduljon bizalommal gyógyszerészéhez!

