

POLIPRAGMAZJA. Bądź świadomym pacjentem!

Aż 1/3 Polaków po 65. roku życia przyjmuje co najmniej 5 leków dziennie. Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie, zwane polipragmazją, zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań i wzajemnych interakcji.

Polipragmazja, nazywana też wielolekowością, to przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia. Ekspertki podkreślają – starzenie się społeczeństwa i równoczesne wydłużanie życia sprawiają, że polipragmazja pozostająca poza nadzorem jest zjawiskiem aktualnym i niebezpiecznym.

KIEDY MÓWIMY O POLIPRAGMAZJI?

Polipragmazja to problem, który dzieje się, kiedy:

- stosujesz 5 lub więcej różnych rodzajów leków, w tym leki bez recepty;
- przyjmujesz środki rutynowo;
- leki zażywasz przez dłuższy czas;
- stosujesz leki o wykluczającym się działaniu;
- stosujesz niewłaściwe leki.

PRZYGOTUJ SIĘ NA WIZYTĘ U LEKARZA

- Policz, ile tabletek dziennie przyjmujesz.
- Przygotuj listę przyjmowanych leków i ich dawki.
- Informuj swojego lekarza o lekach przepisanych przez innych specjalistów.

JAK SOBIE NIE ZASZKODZIĆ

- Stosuj tylko te leki, które przepisał Ci lekarz.
- Czytaj ulotkę dołączonej do leku. Zwróć uwagę na działania niepożądane.
- Przyjmuj leki w dawce przepisanej przez lekarza.
- Konsultuj każdą wątpliwość z lekarzem lub farmaceutą.

W aplikacji MojeIKP znajdziesz kod e-recepty, a także przeczytasz ulotkę do złeczonego leku.

Pięć zasad, które zmniejszą ryzyko niepożądanych skutków przyjmowania wielu leków*:

1. Zawsze miej przy sobie aktualny spis leków wraz z dawkami. W spisie powinny znajdować się wszystkie preparaty, łącznie z suplementami diety i lekami kupowanymi bez przepisu lekarza.
2. Kiedy idziesz do lekarza (każdego), pokaż mu aktualny spis swoich leków.
3. Każdorazowo informuj swojego głównego lekarza prowadzącego o innych wizytach i o wynikających z nich zaleceniach. Nawet nie pytany, informuj lekarzy wszystkich spe-



cialności o tym, że leczysz się przewlekle.

4. Nie zażywaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji z Twoim lekarzem. To co im pomogło, Tobie może zaszkodzić. Dobrym przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwprzebiegniowe o różnych nazwach handlowych i podobnym składzie, których łączne stosowanie może doprowadzić do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.
5. Przyjmowanie licznych leków bywa konieczne. Czasem ratuje życie. Zawsze może wywołać trudne do przewidzenia powikłania.

Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest najważniejsze, dlatego zawsze informuj swojego lekarza o zażywanych lekach.

*Źródło: Prof. dr hab. n. med. Andrzej Matyja.

RAPORT NFZ

Raport „NFZ o zdrowiu - Polipragmazja” szczegółowo opisuje zjawisko wielolekowości z polskiej perspektywy. Fundusz przywołuje dane z 2018 roku mówiące o liczbie wykupionych substancji czynnych. Im jest ona większa w krótkim czasie, tym wyższe jest ryzyko istnienia nieprawidłowej polipragmazji. Najbardziej zagrożone niepożądanymi reakcjami są osoby, które w ciągu miesiąca od zrealizowania pierwszej recepty w 2018 roku wykupiły ponad 20 substancji czynnych. Takich pacjentów było ponad 300.

DOSTĘP DO BEZPŁATNYCH LEKÓW

Otrzymasz lek bezpłatnie, jeżeli:

- masz ukończone 75 lat w dniu wystawienia recepty;
- masz wpisany kod „S” na receptę;
- masz receptę wystawioną przez uprawnionego lekarza lub

uprawnioną pielęgniarkę;

- przepisany Ci lek znajduje się w wykazie leków refundowanych;
- Twoje schorzenia znajdują się na liście schorzeń, które są wskazaniem do refundacji.

TAŃSZE LEKI

Masz prawo zapytać o tańszy lek.

Tańszy odpowiednik nie może powodować żadnych różnic terapeutycznych. Musi mieć też takie same:

- nazwę międzynarodową;
- dawkę;
- postać farmaceutyczną;
- wskazanie terapeutyczne.

Pamiętaj: większość leków ma swoje tańsze odpowiedniki, które nie powodują różnicy terapeutycznej. Zapytaj o nie w aptece.

ZDROWIE NA TALERZU

Polipragmazja dotyczy co trzeciej osoby powyżej 65. roku życia. Ale dla zdrowia seniorów ważne jest nie tylko to, by przyjmować leki zleczone przez lekarza. Liczy się też **zbilansowana dieta**, która dostarczy niezbędnych substancji odżywczych.

Zapraszamy na stronę diety.nfz.gov.pl.

Znajdziesz tam jadłospisy w diecie DASH SENIOR

Już w najbliższą środę, 7 grudnia, w godz. od 10 do 14, zapraszamy do Śląskiego OW NFZ w Katowicach przy ul. Kossutha 13 na spotkanie z farmaceutami z Śląskiej Izby Aptekarskiej w Katowicach – skonsultuj swoje leki, zapytaj o tańsze odpowiedniki.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590