

Polipragmazja. Bezpieczne przyjmowanie leków

Polipragmazja to inaczej wielolekowość, czyli przyjmowanie wielu rodzajów leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, obciążonych chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność krążenia.

Polipragmazja – jak sprawdzić, czy mnie to dotyczy?

Polipragmazja pojawia się, gdy przyjmujesz:

- 5 lub więcej różnych rodzajów leków, w tym leki bez recepty,
- leki przez dłuższy czas,
- leki o wykluczającym się działaniu,
- niewłaściwe leki.

Ryzyko polipragmazji zwiększa się wraz z liczbą przyjmowanych leków.

Jak sobie nie zaszkodzić?

Co trzeci Polak po 65. roku życia przyjmuje wiele leków oraz suplementów diety jednocześnie. Z wiekiem zwiększa się ryzyko pojawienia się problemów zdrowotnych. Część z nich wymaga farmakoterapii, czyli stosowania odpowiednio dobranych leków.

Jeśli chcesz bezpiecznie przyjmować leki:

- na wizytach u lekarza miej przy sobie aktualny spis zażywanych leków wraz z określonymi dawkami – niech zawiera także suplementy diety,
- informuj lekarza rodzinnego o poradach i zaleceniach otrzymanych od innych specjalistów,
- nie stosuj leków i suplementów z polecenia znajomego, bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.

Warto skorzystać również z kilku podstawowych wskazówek dotyczących przyjmowania leków, które ułatwią ich bezpieczne stosowanie:

- zażywaj leki zgodnie z zaleceniami lekarza,
- popijaj leki wodą (ok. 200 ml), o ile nie zalecono inaczej,
- nie popijaj leków sokami, w szczególności sokiem grejfrutowym,
- nie przyjmuj leków ra-

zem z napojami alkoholowymi ani energetycznymi,

- przestrzegaj wskazówek dotyczących pory przyjmowania leków – pilnuj odpowiedniego czasu przed, w trakcie lub po posiłku,
- jeśli lek należy przyjąć bez posiłku – nie zażywaj go na chwilę przed lub zaraz po posiłku. Należy wówczas zażyć lek godzinę przed posiłkiem lub dwie godziny po nim,

- unikaj przyjmowania preparatów witaminowo-mineralnych w tym samym czasie, co leki zalecone przez lekarza – może to zaburzyć proces ich przyswajania, a preparaty zawierające składniki roślinne mogą spowolnić działanie leku.

Czy wiesz, że...

Na Internetowym Koncie Pacjenta możesz sprawdzić, jak przyjmować lek

– na e-recepte znajdziesz informacje o przepisaniu dawkowaniu, a także zgłosić zapotrzebowanie na leki, które stale przyjmujesz. Możesz też odebrać e-mailem lub SMS-em kolejną e-receptę bez wizyty w gabinecie (w przypadku choroby przewlekłej i po konsultacji, np. telefonicznej, z lekarzem) oraz sprawdzić dawkowanie leków przepisanych Twoim dzieciom do 18. roku życia.

Jak właściwie przechowywać leki?

- Pamiętaj, aby zawsze trzymać leki w miejscach niedostępnych dla dzieci.
- Większość leków należy trzymać w temperaturze pokojowej, tzn. 15-25°C. Jako miejsce do przechowywania najlepiej wybierz wyższą półkę, zamykaną szafkę. Jeśli producent zaleca przechowywanie leku w lodówce (np. antybiotyki w zawieszynie, krople do oczu, probiotyki) najlepiej trzymaj go na dolnej lub środkowej półce.
- Syropy i krople do oczu przechowuj w oryginalnych kartonowych opakowaniach – zapobiega to przenikaniu promieni słonecznych.
- Przed użyciem leku sprawdź datę ważności oraz termin przydatności leku po otwarciu.

Dostęp do bezpłatnych leków

Bezpłatne leki przysługują osobom poniżej 18 lat oraz osobom powyżej 65 lat (zarówno w momencie przepisania, jak i realizacji recepty).

Aby skorzystać z bezpłatnych leków dodatkowo:

- na receptie w polu „kod uprawnień dodatkowych” lekarz lub pielęgniarka powinni umieścić literę „Dz” (dziecko) lub „S” (senior),
- musisz mieć rozpoznane schorzenie, które jest wskazaniem do objęcia refundacją dla danego leku,
- lek musi znajdować się w wykazie leków refundowanych

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.

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

POLIPRAGMAZJA BEZPIECZNE PRZYJMOWANIE LEKÓW

TWITTER.COM/NFZ_KATOWICE | FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ | YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ

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