

N P S

medimate

For medicines without the mix-ups

Priručnik za pravilno korištenje lijekova



Produced in partnership with



National Prescribing Service Limited



Federation of Ethnic Communities' Councils of Australia



Sadržaj



Lijekovi se ne dobivaju samo na recept

Možda vam treba više od samo lijekova

Aktivno sudjelujte u biranju svojih lijekova

Razgovarajte otvoreno s vašim liječnikom i farmaceutom

Pitanja koja trebate postaviti vašem liječniku ili farmaceutu

Informativni listić za potrošače s informacijama o lijeku

Kada sami birate lijek

Popratne pojave

Ako redovito koristite nekoliko vrsta lijekova

Gdje možete dobiti više informacija

Brojevi u slučaju hitnosti

Popis lijekova

Što trebate znati o vašim lijekovima

Poznavanje vaših lijekova će vam pomoći za:

- učinkovitiju uporabu lijeka
- izbjegavanje popratnih pojava lijeka, kad je to moguće
- uživanje u boljem zdravlju.

U Medimate-u ćete naći savjete i informacije koje su vam potrebne, kao i prostor gdje možete zapisati što trebate upamtiti.

Perforirani obrazac koji možete otcijepiti se nalazi na kraju knjižice, a možete ga koristiti za popis svih vaših lijekova.

Ponesite Medimate sa sobom kad idete kod vašeg liječnika, farmaceuta ili u bolnicu. Koristite ga kao priručnik za potrebne vam informacije.



Ljekovi se ne dobivaju samo na recept

Ljekovi se pojavljuju u mnogo oblika, uključujući: tablete, tekućine, inhalatore, kapi, flastere, kreme, čepiće i injekcije.

Lijekove možete dobiti od:

Zdravstvenih stručnjaka

- kao što su liječnici, farmaceuti, zubari i medicinske sestre.

Lijekovi se mogu dobiti na recept, ili po preporuci farmaceuta.

Alternativnih stručnjaka

- kao što su: homeopati, naturopati ili fitoterapeuti.

Ili možete odabrati lijekove sami

- u farmacijama (ili ljekarnama)
- trgovinama zdravom hranom, kao npr. vitamine, dopunske preparate ili lijekove herbalne ili prirodne medicine
- u supermarketima, kao npr. neke lijekove protiv bolova i antacide.

Upoznajte sve svoje lijekove
tako da ih možete što bolje koristiti i izbjeći probleme

Možda vam treba i više od lijekova

Razgovarajte s vašim liječnikom ili farmaceutom o tome što biste mogli učiniti kako biste popravili vaše zdravlje:

- umjesto uporabe lijekova
- uz uporabu lijekova.

Oni vam mogu predložiti:

- zdravu prehranu
- povećanje vaše fizičke aktivnosti—npr. hodanjem ili plivanjem
- da prestanete pušiti
- neku drugu vrstu tretmana, kao što je fizioterapija ili savjetovanje.

Možda će vam pomoći ako činite jednu ili više od jedne od ovih stvari i bez uzimanja lijekova, ili u kombinaciji s lijekom. Npr. zdrava prehrana i povećana fizička aktivnost će vam pomoći kod postizanja boljeg učinka lijeka za smanjivanje masnoće u krvi.



Budite aktivan učesnik u biranju vaših lijekova

- Vi znate o vašem zdravlju i o tome što volite, a što ne—kao npr. kad se budite i kad idete spavati kao i kada uzimate jelo. Podijelite ove informacije s vašim liječnikom ili farmaceutom kako bi na taj način, s vama u suradnji, mogli odabrati odgovarajući lijek za vas.
- Postavite pitanja. Nastavite pitati dok ne dobijete informacije koje su vam potrebne.
- Prije nego što sami izaberete lijek, saznajte što više možete o tome: kako lijek djeluje, na što utječe, kao i da li ga možete koristiti s drugim lijekovima.
- Pitajte da li je za lijek koji koristite, dostupan informativni listić za potrošače s podacima o lijeku / Consumer Medicine Information leaflet (CMI) (za detaljnije informacije pogledajte stranu 9).



Razgovarajte otvoreno s vašim liječnikom ili farmaceutom

Svi lijekovi mogu biti i korisni i opasni. Kako biste osigurali dobivanje lijeka koji je najbolji za vas, recite svom liječniku ili farmaceutu:

- o zdravstvenom problemu koji imate
- o drugim zdravstvenim problemima koje možete imati
- o svim drugim lijekovima koje koristite uključujući, prirodne i herbalne lijekove ili bilo koje druge lijekove koje ste nabavili u supermarketu ili ljekarni—jer može biti opasno upotrebljavati neke lijekove zajedno
- o tome da li ste na nešto alergični
- o bilo kojim problemima koje ste imali u prošlosti
- o tome jeste li trudni, dojite li ili postoji šansa da biste mogli zatrudnjeti dok koristite lijek

- o vašim izborima i tome što vam više odgovara—da li možete birati između tableta i kapsula? Da li je isti lijek dostupan po nižoj cijeni?

Što trebam reći svom liječniku ili

Pitanja za vašeg liječnika ili farmaceuta

Prije nego što odete kod liječnika ili farmaceuta, **zapišite stvari koje trebate pitati** kod vašeg im slijedećeg posjeta.

Osigurajte da imate vremena dobiti informacije koje su vam potrebne tako što ćete dogovoriti produženi sastanak s liječnikom ili s vašim farmaceutom te ukoliko je to moguće otići kod svog farmaceuta kad je manje zauzet (pitajte u koje je to vrijeme).

Pitajte koja je namjena lijeka

- zašto uporabljavam ovaj lijek?
- kada ću početi primjećivati promjene u svom zdravlju?

Pitajte kako uporabljavati lijek:

- koju dozu lijeka trebam uzimati?
- u koje doba dana trebam uzimati lijek?
- što trebam učiniti ukoliko zaboravim uzeti svoju dozu lijeka?

Pitajte kad trebate prestati uporabljavati lijek. Da li trebam upotrijebiti cijelu količinu lijeka, ili ga samo koristiti dok mi ne bude bolje, ili nastaviti uporabljavati lijek dok mi ne bude bolje?

- Kada počnem koristiti novi lijek, da li trebam prestati koristiti bilo koji od ostalih lijekova koje koristim?

Pitajte o specijalnim uputstvima o lijeku

- Da li postoje neke posebne upute za uporabu ovog lijeka? Npr., da li ga trebam koristiti prije ili poslije jela?
- Ako trebam koristiti posebne sprave kao što su: (inhalator/puffer, sprej/spacer, ili flaster/patch, epič/suppository), koji je pravilan način uporabe istih?

Pitajte o popratnim pojavama lijeka

- na koje popratne pojave trebam pripaziti?
- što trebam učiniti u slučaju ako dođe do popratne pojave uporabe lijeka?

Pitajte što trebate činiti, i što ne trebate činiti, dok uporabljavate lijek

- Da li postoje neki drugi lijekovi koje ne smijem koristiti zajedno s dotičnim lijekom?
- Da li smijem piti alkohol dok koristim ovaj lijek?
- Da li je potrebno nadziranje ili testiranje lijeka? Npr. da li, trebam voditi bilješke o simptomima ili provjeravati šećer?
- koliko puta trebam vršiti pregled svojih lijekova?
- Kako trebam čuvati ovaj lijek?

Važne informacije koje trebam upamtiti

Informacije o lijeku za korisnika

Ukoliko želite listić s tiskanim informacijama o vašem lijeku

kako biste isti uzeli sa sobom kući i pročitali u vaše slobodno vrijeme:

- pitajte svog liječnika ili farmaceuta za listić s tiskanim informacijama o vašem lijeku namjenjen korisniku lijeka Consumer Medicine Information leaflet (CMI)
- na websajtu www.medimate.org.au na Internetu možete također naći CMI listiće s informacijama o lijeku za korisnika lijeka.

CMI listići su dostupni za sve lijekove koji se izdaju na recept kao i za neke lijekove koji se mogu kupiti bez recepta u ljekarni.

CMI listići pružaju lako razumljive informacije, uključujući tu i one:

- o namjeni lijeka
- o stvarima koje treba uzeti u obzir prije uzimanja lijeka
- o uputama za uporabu lijeka
- o mogućim popratnim pojavama i što učiniti ako do njih dođe.



Kada sami birate lijek za sebe

Saznajte je li vaš lijek najbolji mogući lijek za vas

Kada sami izabrete lijek za sebe u **ljekarni, supermarketu ili trgovini zdravom hranom / health food store**, morate biti sigurni da je to najbolji lijek za vas.

Nemojte pretpostavljati—pitajte za savjet

- Upitajte farmaceuta za savjet o tome koji je lijek za vas odgovarajući
- Pročitajte naljepnicu i informacije otisnute na paketiću lijeka.
- Pročitajte Self-Care karticu koja je dostupna u većini ljekarni.
- Razgovarajte s vašim liječnikom o svim lijekovima koje koristite.
- Ako kupujete lijek u ljekarni, upitajte da li je dostupan CMI listić s informacijama o lijeku za korisnika.

Recite svom liječniku ili farmaceutu što koristite.

Svi lijekovi uključujući i herbalne, kao i lijekove prirodne medicine, mogu prouzročiti nepoželjne učinke i njihova uporaba može biti neodgovarajuća za uporabu zajedno s drugim lijekovima.

Korisni kao i štetni učinci herbalnih kao i lijekova prirodne medicine su često zasnovani na tradicionalnim načinima uporabe i možda nisu testirani na isti način kao što su to lijekovi koji se izdaju na recept.

Kako biste mogli reći svom liječniku ili farmaceutu koje lijekove koristite popišite na obrazcu *Popis lijekova* koji se nalazi na kraju ove knjižice i ovakve lijekove, kao i vaše lijekove prepisane na recept.

Popratne pojave

- Saznajte o popratnim pojavama lijeka.** Lijekovi mogu ponekad prouzročiti negativne učinke koji većinom nisu ozbiljne prirode ali mogu biti.

Razgovarajte sa svojim liječnikom ili farmaceutom o tome ukoliko vas to čak i malo zabrinjava. Kada dobijete novi lijek, saznajte:

- koje su moguće popratne pojave lijeka
- na koje probleme trebate pripaziti
- što učiniti ukoliko se pojavi popratna pojava
- koliko brzo trebate reagirati.

Možda ćete uspjeti izbjeći popratne pojave ili ćete se snaći s njima ukoliko imate unaprijed pripremljeni plan. Npr. uzimanje nekih lijekova s hranom može smanjiti stomačne tegobe. Ukoliko vas lijek čini pospanima, organizirajte se tako da ne morate voziti ili upravljati strojevima.

Čuvanje lijeka: Čuvajte lijekove na hladnom i suhom mjestu jer toplina i vlaga mogu uništiti većinu lijekova. Nemojte držati lijekove u kupaonici ili blizu umivaonika. Ne ostavljajte lijekove u automobilu. Uvijek držite lijekove djeci izvan dohvata.



Ako redovito uzimate nekoliko vrsta lijekova

Poduzmite posebnu brigu kako biste smanjili rizik

- Dobro je da znate imena vaših lijekova, te kako oni izgledaju.
- Zabilježite podatke o vašim lijekovima kao i zašto ih uzimate. Koristite za to *Popis lijekova* koji se nalazi na kraju ove knjižice.
- Pročitajte CMI listiće s informacijama o lijeku za korisnika lijeka i zadržite ih pri ruci za buduću uporabu.
- Pitajte svog farmaceuta za savjet o specijalnoj kutiji/ pakovanju — kao što je 'dosette boxes' ili 'webster packs'—kao pomoć vam za raspoređivanje lijekova, na vrijeme i dane kada ih trebate uzimati.
- Izvadite lijekove kojima je istekao rok uporabe ili koji su neiskorišteni i odnesite ih u vašu ljekarnu kako bi isti bili na siguran način odstranjeni.

Napravite reviziju svojih lijekova

Posjetite svog liječnika svakih šest do dvanaest mjeseci kako bi se napravila revizija korištenja vaših lijekova.

Pitajte da li trebate prestati koristiti svoje lijekove ili promijeniti dozu

Pitajte svog liječnika ili farmaceuta o tome da li bi vam tzv. Home Medicines revizija bila korisna kao pomoć za izbjegavanje problema s vašim lijekovima.

Pribavite potrebne informacije:
razgovarajte s vašim liječnikom ili farmaceutom kod svakog im posjeta. Zamolite za savjet ili za drugi način kako možete organizirati svoje lijekove

Gdje možete dobiti više informacija

Nazovite telefonsku liniju - NPS Medicines Line

Obratite se svom liječniku ili farmaceutu za što je moguće više informacija. Ukoliko vam treba više informacija— o dozama, popratnim pojavama, da li se lijekovi mogu uzimati u kombinaciji s drugim lijekovima, lijekovima i djeci, trudnoći i dojenju— porazgovarajte s farmaceutom putem:

Telefonske linije za pitanja o lijekovima / NPS Medicines Line na broju: 1300 888 763

Od ponedjeljka do petka od 9.00 ujutro do 6.00 poslije podne prema Australskoj istočno - standardnoj vremenskoj zoni / Eastern Standard Time, po cijeni mjesnog poziva

Ova služba nije hitna služba. Ukoliko ne dobijete odgovor na vaš poziv, ostavite poruku i vaš poziv će biti uzvraćen.

Informacije na Internet mreži

www.healthinsite.gov.au

Australska vlada sponzorira Health/insite koji pruža kvalitetne informacije o nizu zdravstvenih tema.

www.medimate.org.au - je dio websajta National Prescribing Service (NPS), nezavisne organizacije koja se bavi promidžbom uporabe lijekova na kvalitetan način.

Zdravstvena Potpora / Health support i samopotporne organizacije / self-help organisations

Zdravstvena Potpora (Health support) i organizacije samopotpore vam također mogu ponuditi informacije. Provjerite vaše mjesne popise te Žute stranice / Yellow Pages ili upitajte vašeg liječnika, farmaceuta ili druge zdravstvene stručnjake za informacije o grupama za pomoć koje postoje u zajednici.

Brojevi u hitnom slučaju

Napišite imena i brojeve telefona vaših liječnika, specijalista, farmaceuta i bilo kojih drugih osoba koje vam mogu zatrebati u slučaju hitnosti.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Podaci u Medimate-u vam služe kao pomoć za pronalaženje više informacija o vašim lijekovima. U hitnom slučaju:

- odmah nazovite vašeg liječnika
- otiđite u najbližu vam bolničku hitnu službu
- ili nazovite hitnu pomoć na 000.

NPS je nezavisna, australska organizacija koja podržava uporabu lijekova na kvalitetan način. Medimate financira australska vlada.

Popis lijekova za:

Ime:

Datum kad trebam pregledati lijekove:

Uzmite vaš *Popis lijekova* sa sobom kod posjete vašem liječniku ili farmaceutu ili kod odlaska u bolnicu. Ako ste upućeni za odlazak u bolnicu, spakujte sve svoje lijekove i ponesite ih sa sobom (osim ukoliko vam u bolnici ne kažu da to ne činite). Ovo će pomoći vašim zdravstvenim radnicima izbjeći eventualnu zbrku s lijekovima.

Popišite sve lijekove koje trenutno koristite uključujući i one:

- koje ste dobili na recept • koje vam je dao vaš liječnik • koje je preporučio farmaceut
- koje ste dobili u bolnici • koje ste sami izabrali u ljekarni, supermarketu ili trgovini zdravom hranom.

Name of medicine	Strength	What is this medicine for?	How much do I use and how often?	Date started	When to stop or review
Example: <i>Paracetamol</i>	<i>500mg tablete</i>	<i>bol u koljenu od artritisa</i>	<i>2 tablete, 4 puta/dnevno</i>	<i>11.1.2009</i>	<i>11.3.2009</i>

Medimate/Croatian



National Prescribing Service Limited

Za dodatne informacije:

- Razgovarajte s vašim liječnikom ili farmaceutom • Pročitajte uputstvo za uporabu lijeka / Consumer Medicine Information
- Nazovite Telefonsku liniju za informacije o lijekovima / Medicines Line na: 1300 888 763