

N P S

medimate

For medicines without the mix-ups
За лекарства без грешки



Produced in partnership with



National Prescribing Service Limited

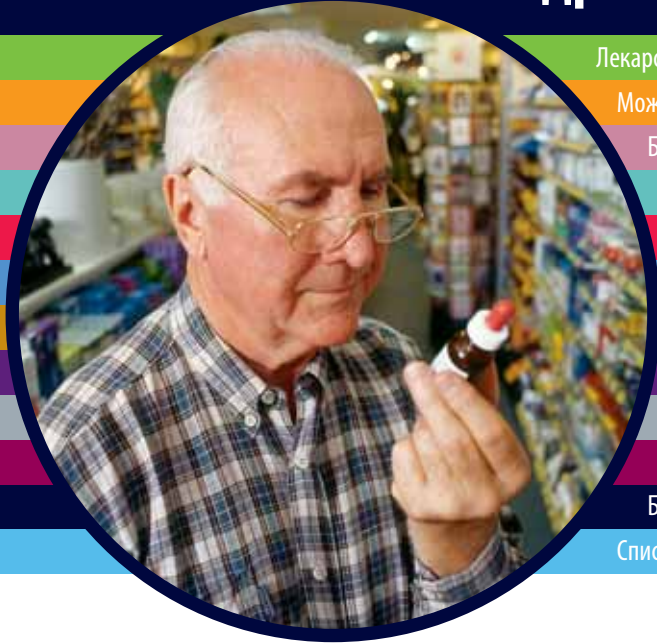


Federation of Ethnic Communities' Councils of Australia



Macedonian Community Welfare Association
Македонска Добротворна Организација

Содржина



Лекарствата не ги добивате само преку рецепти

Можеби ви е потребно нешто повеќе од лекарство

Бидете активен партнер при изборот на вашите лекарства

Зборувајте отворено со вашиот доктор или фармацевт

Прашања кои би можеле да им ги поставите на вашиот доктор или фармацевт

Информативни брошури за корисници на лекарства (CMI)

Кога ќе одберете сами лекарства

Несакани последици

Доколку редовно користите неколку различни лекарства

Каде да добиете повеќе информации

Броеви за итна помош

Список на лекарства

Зошто треба да знаете повеќе за вашите лекарства

Знаејќи кои лекарства ги пиете ќе ви помогне:

- да постигнете подобри резултати со лекарствата што ги примате
- да избегнете несакани последици каде што е можно
- да уживате во подобрата здравствена состојба.

Во Medimate ќе најдете совети за тоа како да дојдете до информациите што ви се потребни, а исто и простор да запишете тоа што треба да го најдете или да го запамтите.

Формуларот, вклучен на крајот на брошурата во кој можете да ги наброите сите лекарства кои ги примате, останува за вас.

Земете го Medimate со вас кога одите кај вашиот доктор или фармацевт или на болница. Користете го за да ви помогне да ги добиете информациите кои ви се потребни.



Лекарствата не ги добивате само преку рецепти

Лекарствата доаѓаат во многу различни форми, вклучувајќи таблети, течност (сируп), лекарства што се вдишуваат, капки, налепници, кремове, чепчиња и инекции.

Вие добивате лекарства преку:

Здравствени стручни лица

- како доктори, фармацевти, заболечари и медицински сестри.

Лекарствата можат да бидат препишани на рецепт или препорачани од страна на фармацевт.

Лица кои се бават со алтернативна медицина

- како на пр. хомеопати, натуропати или хербалисти.

Или вие можете сами да си ги одберете лекарствата во

- аптеки
- продавници за здрава храна, на пример, витамински додатоци, билни препарати или природни лекови
- супермаркети, на пример, некои лекарства против болка или за ублажување на киселини (антациди)

Научете ги сите ваши лекарства

за да можете да постигнете најдобри резултати од нивното користење и да избегнете проблеми.

Можеби ви е потребно нешто повеќе од лекарство

Зборувајте со вашиот доктор или фармацевт како да го подобрите вашето здравје

- наместо да примате лекарства
- и покрај користењето на лекарства.

Тие би можеле да ви препорачаат работи како што се:

- здрава исхрана
- зголемување на вашата физичка активност- на пример, со пешачење или пливање
- престанување со пушењето
- некоја друг вид на лекување, како на пример, физиотерапија или советување.

Би можеле да имате корист ако правите една или повеќе од овие работи без да користите лекарства, или во комбинација со лекарства. Како на пример, здравата исхрана и зголемувањето на физичката активност ќе ви помогнат да имате најголема корист од лекарството за намалување на холестеролот.



Бидете активен партнер при изборот на вашите лекарства

- Вие го знаете сопственото здравје и што сакате и што не сакате – како на пример, кога се будите наутро, кога си легнувате навечер и кога ги јадете вашите оброци. Споделете ги овие информации со вашиот доктор или фармацевт. Тогаш тие ќе можат да работат заедно со вас за да го одберете најдоброто лекарство за вас.
- Поставувајте прашања. Продолжете со прашување се додека не ги добиете потребните информации.
- Пред сами да изберете лекарство, дознајте колку што можете повеќе околу тоа како тоа делува, кои ефекти ги има и дали би можеле да го земате заедно со други лекарства.
- Прашајте дали постои Consumer Medicine Information (CMI) брошурка (Информативна брошура за корисници на лекарства) за лекот кој го користите (погледнете на стр. 9 за поединости).



Зборувајте отворено со вашиот доктор и фармацевт

Сите лекарства имаат бенефиции и ризици. За да се осигурате дека го примате најдобриот лек, кажете му на вашиот доктор или фармацевт за:

- здравствениот проблем кој го имате
- за други здравствени проблеми доколку ги имате
- сите други лекарства кои ги користите, вклучувајќи ги и природните и хербални лекови и други лекарства од супермаркетите или аптеките- не е безбедно да се користат одредени лекарства заедно
- алергии кои ги имате
- проблеми кои што сте ги имале со одредено лекарство во минатото
- доколку сте бремени, доите или доколку постои можност да забремените додека ги користите лекарствата
- тоа што го претпочитате и избирате – дали би можеле да изберете помеѓу таблети и капсули? Дали истиот лек е достапен по поефтина цена?

Што треба да му кажам на мојот доктор или фармацевт

Прашања кои би можеле да им ги поставите на вашиот доктор или фармацевт

Запишете ги работите што треба да ги прашате пред да одите кај вашиот доктор или фармацевт. Земете ја листата со вас при вашата следна посета. Обезбедете си доволно време за да ги добиете потребните информации од вашиот доктор со тоа што ќе си закажете подолга средба, или доколку можете, посетете го вашиот фармацевт кога нема толку гужва во аптеката (прашајте кое време е обично тивко во аптеката).

Прашајте за што е лекаството

- Зошто го користам ова лекарство?
- Кога ќе започнам да забележувам измени во мојата здравствена состојба?

Прашајте како се користи лекаството

- Колкава количина треба да земам?
- Кога во текот на денот треба да го земам лекаството?
- Што да направам доколку заборавам да земам една доза од лекаството?

Прашајте кога да прекинете да земете било кое од вашите лекарства

- Дали треба да го земам лекаството додека тоа не се потроши или да го земам само додека не се почувствувам подобро, или да го земам подолго време?
- Кога ќе почнам да земам ново лекарство, дали треба да прекинам да примаам некои од другите лекарства?

Прашајте за посебни инструкции

- Дали постојат некои посебни инструкции кои треба да ги следам при користењето на ова лекарство? На пример, дали да го примаам лекаството пред или после јадење?
- Доколку има потреба од користење на специјална направа (инхалатор, туба, лепенка, чепчиња), кој е правилниот начин на употреба?

Прашајте за несакани последици

- На кои несакани последици треба да внимавам?
- Што да правам доколку се појави некоја несакана последица?

Прашајте што можете и што не можете да правите додека го користите лекаството

- Дали има некои лекарства што не треба да ги користам додека го земам ова лекарство?
- Дали можам да пијам алкохол додека го примаам ова лекарство?
- Дали треба да го контролирам примањето на лекаството или да вршам некакви проверки? На пример, дали треба да ги запишувам симптомите во дневник или да ја проверувам концентрацијата на шеќер во крвта?
- Колку често треба да се направи проверка на лекарствата кои ги примаам?
- Каде да го чувам лекаството?

Важни информации кои треба да ги запамтам

Информативни брошури за корисници на лекарства (CMI)

Доколку сакате испечатени информации во врска со вашите лекарства да ги земете со себе дома и да ги прочитате во слободното време:

- прашајте го вашиот доктор или фармацевт за Информативна брошура за корисници на лекови (Consumer Medicine Information leaflet – CMI)
- одете на Интернет страните www.medicine.org.au каде што ќе можете да најдете примероци од CMI-брошурите.

CMI-брошурите се достапни за сите лекарства кои се препишуваат на рецепт и за некои лекарства кои можете да ги купите без рецепт во аптеките.

CMI брошурите нудат информации кои се лесни за разбирање вклучувајќи:

- за што е лекарството
- работи кои треба да ги земете во предвид пред да го користите лекарството
- како да го користите лекарството
- можни несакани последици и што да направите доколку тие се појават.



Кога избирате сами лекарства

Распрашајте се дали тоа е најдоброто лекарство за вас

Кога избирате сами лекарства од **аптека, супермаркет** или **продавница за здрава храна**, треба да се осигурате дека тоа лекарство е најдобро за вас.

Не нагаѓајте – побарајте совет

- Прашајте го фармацевтот за совет кое лекарство е најдобро за вас.
- Прочитајте ги информациите на лепенката и опаковката.
- Прочитајте ги картичките “Грижа за самите себе” (Self – Care cards) кои се достапни во повеќето аптеки.
- Зборувајте со вашиот лекар за сите лекарства кои ги користите.
- Доколку купите некое лекарство во аптека, прашајте дали има CMI-брошура за него.

Кажете му на вашиот лекар или фармацевт што користите.

Сите лекарства, вклучувајќи ги билните препарати или природните лекарства, можат да предизвикаат несакани последици и може да не одговараат во комбинација со други лекарства.

Корисноста и ризиците од употребата на билни препарати и природни лекарства се многу често базирани на традиционалната употреба на истите и тие можеби не били тествани на ист начин како лекарствата кои се препишуваат на рецепт.

Чувајте список на сите тие лекарства, заедно со лекарствата кои ви ги препишал докторот, во Списокот на лекарства (Medicines List) кој се наоѓа на крајот од оваа книшка, за да можете да ги информирате вашиот доктор или фармацевт кои лекарства ги примате.

Несакани последици

- Научете нешто повеќе околу несаканите последици.** Лекарствата можат некогаш да предизвикаат несакани последици. Повеќето од нив не се сериозни но некои можат да бидат. Доколку сте загрижени, зборувајте со вашиот доктор или фармацевт.

Кога земате ново лекарство, дознајте нешто повеќе околу тоа:

- какви несакани последици може да предизвика тој лек
- што да правите доколку се појават
- некои проблеми на кои треба да внимавате • колку брзо треба да реагирате.

Би можеле да избегнете или успешно да излезете на крај со некои несакани последици преку планирање однапред. На пример, земањето на некои лекарства заедно со храна може да ги намали стомачните тегоби. Доколку некое лекарство ве прави поспани, однапред направете план со што ќе избегнете да возите или да работите на машина.

Нешто околу чувањето: Чувајте ги лекарствата подалеку од топлина и влага затоа што истите можат да ги оштетат повеќето лекарства. Не ги чувајте лекарствата во купатило или во близина на лавабо. Не ги оставајте вашите лекарства во автомобил. Секогаш чувајте ги лекарствата подалеку од дофат на децата.



Доколку редовно користите неколку лекарства

Посебно внимајте на тоа да го намалите ризикот од проблеми

- Треба да ги знаете имињата на лекарствата, и како тие изгледаат.
- Запишувајте детали за вашите лекарства, вклучувајќи зошто ги користите; користете го Списокот на лекарства кој се наоѓа на крајот од оваа книшка.
- Прочитајте ги СMI-брошурите и чувајте ги во случај да ви притребаат во иднина.
- Прашајте го вашиот фармацевт за совет околу специјално пакување на лекарствата – на пример, кутивчиња со дозата ('dosette boxes'), или вебстер пакетчиња ('webster packs') - за да ви помогне да ги поделите лекарствата што треба да ги примате според тоа во кое време и колку дена треба да ги користите.
- Однесете ги лекарствата со изминат рок или неискористените лекарства во аптека каде тие ќе бидат безбедно отстранети.

Носете ги вашите лекарства на проверка

Одете кај вашиот доктор секои шест до дванаесет месеци за да ви ги провери лекарствата кои ги примате. Прашајте дали треба да престанете со земање на лекарствата или да ја промените дозата.

Прашајте го вашиот доктор или фармацевт дали "Домашна посета за проверка на лекарства" (Home Medicine Review) би била корисна за да ви помогне да избегнете било какви проблеми со вашите лекарства.

Добијте ги потребните информации:
Зборувајте со вашиот доктор или фармацевт при секоја посета. Замолете ги да ви предложат други начини како да бидете организирани при употребата на вашите лекарства.

Каде да добиете повеќе информации

Јавете се на NPS-линијата за лекарства

Прашајте го вашиот доктор или фармацевт колку што можете за повеќе информации. Но доколку ви се потребни уште информации – во врска со дозата, несаканите последици, дејство од комбинации со други лекарства, лекарства и деца, бременост и доене – зборувајте со фармацевт на:

NPS-линијата за лекарства (NPS Medicines Line)
1300 888 763

Од понеделник до петок, 9.00 – 18.00ч. според источното мерење на времето по цена на локален повик.

Ова не е служба за итна помош. Доколку никој не одговори на вашиот повик, оставете порака и тие ќе ви се јават назад.

Информации на Интернет

www.healthinsite.gov.au

Интернет страните HelathInsite ги спонзорира австралиската влада и на нив ќе најдете квалитетни информации на различни здравствени теми.
www.medimate.org.au

Оваа веб страница е во склоп на Интернет страните на Националната служба за препишување на лекарства (National Prescribing Service – NPS), независна организација која ја промовира Квалитетната употреба на лекарства (Quality Use of Medicines).

Организации за поддршка и самопомош

Организациите за поддршка и самопомош во врска со здравствени работи исто така можат да ви дадат корисни информации. Проверете ги списоците во кои тие се заведени во вашата локална заедница, во телефонскиот именик 'Yellow Pages' или прашајте го вашиот доктор, фармацевт или друго здравствено стручно лице за совет околу тоа кои групи може да ви помогнат.

Телефонски броеви на лица кои може да се контактираат во итни случаи

Напишете ги имињата и телефонските броеви на вашите доктори, специјалисти, фармацевти и други луѓе кои би ви се нашле во итен случај.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Информациите во книшката Medimate се наменети да ви помогнат да научите нешто повеќе за вашите лекарства. Во итен случај:

- јавете му се на вашиот доктор веднаш
 - одете во најблиската болница во одделот за итна помош
 - или јавете се на 000 за да повикате амбулантно возило
- NPS е независна, австралиска организација која ја поддржува Квалитетната употреба на лекарства. Medimate брошурата е финансирана од австралиската влада.

Список на лекарства за:

Име:

Датум за проверка на лекарствата:

Носете го Списокот на лекарствата со вас кога одите кај вашиот доктор или фармацевт или кога одите на болница. Доколку сте закажани да одите на болница, спакувајте ги сите ваши лекарства и понесете ги со вас (освен ако болницата ви побара да не го правите тоа). Ова им помага на вашите здравствени стручни лица да избегнат грешки со вашите лекарства.

Набројте ги СИТЕ лекарства кои што ги користите моментно вклучувајќи ги и оние кои:

- ги добивате на рецепт
- ви ги дал вашиот доктор
- ви ги препорачал фармацевт
- сте ги добиле во болница
- самите сте ги одбрале во аптека, супермаркет или продавница за здрава храна

Име на лекарството	Јачина	За што е ова лекарство?	Колкава доза треба да примам и колку често?	Датум кога започнав да го земам лекот	Кога да престанам или да направам проверка
Пример: <i>Paracetamol</i>	<i>таблети од 500mg</i>	<i>За болки во коленото поради артритис</i>	<i>2 таблети, 4 пати дневно</i>	<i>11.1.2009</i>	<i>11.3.2009</i>



National Prescribing Service Limited

За повеќе информации:

- Зборувајте со вашиот доктор или фармацевт
- Прочитајте ја Информативната брошура за корисници на лекарства
- Јавете се на Линијата за лекарства на 1300 888 763