



Moj seznam zdravil



Za vaše zdravje gre.

Premišljeno z zdravili.

Spoštovani uporabnik zdravil.

Pred seboj imate pripomoček, ki bo prispeval k večji preglednosti vašega zdravljenja s predpisanimi zdravili. Uporabo seznama zdravil priporoča tako vaš zdravnik kot tudi farmacevt, saj lahko s pravilnim vodenjem seznama občutno povečate uspeh zdravljenja.

Kaj lahko dosežem z uporabo seznama zdravil?

Pripomoček Moj seznam zdravil vam omogoča stalen in ažuren vpogled v shemo zdravljenja, vašemu zdravniku pa hitro informacijo o zdravilih, ki jih prejimate (zdravila na recept in tudi tista, ki so izdana brez recepta) in ne nazadnje tudi vašemu farmacevtu, ki vam svetuje, kako najustrezneje jemati zdravila. Ker je Moj seznam zdravil lahko pomembna informacija tudi v primeru nujne medicinske pomoči, ga vedno nosite s seboj.

Kako uporabljam Moj seznam zdravil?

Seznam je sestavljen iz dveh delov: iz osebnih podatkov ter podatkov o zdravniku in farmacevtu, in iz tabelaričnega seznama zdravil. Najprej izpolnite osebne podatke, ime osebnega zdravnika ter telefonsko številko in ustanovo, v kateri je zaposlen. Vpišite tudi ime lekarne, kjer najpogosteje dvigujete predpisana zdravila, telefonsko številko in naslov. Vsi ti podatki vam lahko zelo koristijo, če bi se pojavila kakršnakoli vprašanja v zvezi z vašim zdravjem ali jemanjem zdravil.

Nato v tabelarični del seznama vpišite vsa zdravila, ki ste jih dobili v lekarni na podlagi zdravniškega recepta ali pa ste jih kupili v prosti prodaji, v lekarni ali v specializirani prodajalni. Enako velja za zdravila ter prehranska dopolnila naravnega izvora. Če imate težave z izpolnjevanjem rubrik, za pomoč prosite svojce, prijatelje, vašega zdravnika ali farmacevta. Ker se na vašo kartico zdravstvenega zavarovanja samodejno zapisujejo tudi vsa zdravila, ki so vam bila v zadnjem obdobju izdana na recept v lekarni v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja, lahko za izpis teh podatkov z vaše kartice zaprosite tudi vašega zdravnika.

Seznam je razdeljen v naslednje rubrike:

IME ZDRAVILA – Navedete ime zdravila, ki ga lahko prepisete z embalaže zdravila. *Primer: Aspirin.*

JAKOST IN OBLIKA (pakiranje) – Navedete jakost zdravila (*na primer 500 mg, 50 mg/ml,...*) in število enot (tablete, kapsule,...). Podatke lahko prepisete z embalaže zdravila.

IME ZDRAVILNE UČINKOVINE – V vsakem zdravilu je snov, ki učinkuje oz. daje zdravilu njegov zdravilni učinek. Ime učinkovine lahko prepisete z embalaže zdravila ali navodil za uporabo. *Primer: Aspirin in Andol* vsebujeta acetilsalicilno kislino. Ta podatek je pomemben, ko zaradi različnih razlogov pride do zamenjave zdravila z drugim, ki ima isto učinkovino (npr. izpad dobave, sprememba cene in s tem kritja iz naslova obveznega zdravstvenega zavarovanja,...).

NAMEN UPORABE (za kaj se zdravilo rabi) – Za lažje spremljanje bolezni je za vas dobro, da veste čemu je določeno zdravilo namenjeno. V to rubriko navedite, za katero bolezen ali stanje jemljete določeno zdravilo. Uporabite lahko izraze zdravstvenih delavcev kot so: »proti bolečinam«, »proti povišanemu tlaku«, »za ščitnico« itd.

ODMERJANJE (dnevno odmerjanje, obdobje uporabe) – Pomemben podatek, kajti le pravilno odmerjanje zagotavlja najboljši učinek. Odmerjanje in dolžino zdravljenja vedno določi zdravnik ali farmacevt. *Primer: 1 x 1 tableta*, kar pomeni vzeti 1 tableto na dan. Če zdravila ne jemljete vsak dan, napišite, kako pogosto ga jemljete; npr. vsak drugi dan, enkrat tedensko, po potrebi, itd.

OPOMBE – Tu navedite posebnosti pri jemanju zdravil, npr. »pred ali po jedi«, največjo dnevno količino zdravila (npr. ko je smiselno jemanje »po potrebi«) in podobne pomembne informacije, ki vam jih da zdravnik ali farmacevt. Primer za paracetamol, 2 tableti po potrebi – pod opombe bi napisali »do 3 x 2 tableti dnevno«.