



Zeszyt pacjenta

**Spis wszystkich
przyjmowanych leków
i suplementów diety**

OPRACOWANIE:

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
Departament Zdrowia, Rodziny, Równego Traktowania i Polityki Społecznej
Zespół ds. Profilaktyki i Promocji Zdrowia

ADRES DO KORESPONDENCJI:

Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego
ul. Ractawicka 56, 30-017 Kraków
Telefon: 12 630 32 02
e-mail: sekretariat.ps.@umwm.malopolska.pl
www.malopolska.pl



▪ **Szanowni Państwo!**

Rok 2022 w województwie małopolskim został ogłoszony Rokiem Seniora i Solidarności Międzypokoleniowej, w ramach którego są podejmowane inicjatywy mające na celu wsparcie seniorów na wielu płaszczyznach ich życia.

W tym samym roku Województwo Małopolskie w trosce o zdrowie mieszkańców rozpoczęło kampanię pn.: „Jak bezpiecznie stosować leki?“, której celem jest zwiększenie świadomości Małopolan na temat stosowania leków, leków bez recepty i suplementów diety.

Zeszyt pacjenta, który trzymają Państwo w rękach to przede wszystkim miejsce, w którym sporządzą Państwo spis wszystkich przyjmowanych przez siebie leków przepisanych przez lekarza, leków bez recepty i suplementów. Zeszyt, który zawsze można zabrać ze sobą i pokazać podczas wizyty u lekarza czy w aptecce.

Jako Województwo Małopolskie nieustannie podejmujemy szereg działań mających na celu stworzenie odpowiednich warunków do utrzymania seniorów w dobrym zdrowiu czy przedłużenia ich aktywnego udziału w życiu społecznym i zawodowym.

Chcemy, aby Małopolscy Seniorzy żyli dłużej i żyli w zdrowiu!

*Łukasz Smółka
Wicemarszałek Województwa Małopolskiego*

Mój lekarz pierwszego kontaktu	
Imię i nazwisko	
Nr telefonu do przychodni	
Mój lekarz	
Imię i nazwisko	
Nr telefonu do rejestracji	
Inne ważne numery	
Notatki	

Karta informacyjna

Imię	
Nazwisko	

Zdiagnozowane choroby

Uczulenia

W nagłych przypadkach kontakt z:	
Imię i nazwisko	Numer telefonu

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

Spis wszystkich przyjmowanych leków i suplementów diety.

Data sporządzenia:

Nazwa leku i dawka	Przyjmowanie			Kto przepisał	Uwagi
	rano	południe	wieczór		

- **Sporządź listę wszystkich leków przepisanych przez lekarzy oraz leków zakupionych bez recepty i suplementów diety**

Zawsze okazuj taką listę podczas kontaktu z lekarzem. Możesz również korzystać z niej w czasie zakupu leków w aptece. W przypadku zmian przygotuj nową listę z datą wpisu. Zwykle zapominamy poinformować lekarza o lekach i suplementach, które zażywamy, a które nie wymagają recepty. Kilka równocześnie stosowanych specyfików może wchodzić ze sobą w reakcje i być przyczyną gorszego samopoczucia, a nawet poważnych problemów zdrowotnych.

- **Zawsze pytaj swoich lekarzy, czy zażywane leki nie wchodzić ze sobą w niepożądane reakcje**

Jeśli stosujesz leki przepisane przez różnych lekarzy (np.: kardiologa, urologa czy internistę lub innych), zapytaj lekarza pierwszego kontaktu, czy przepisane leki nie wejdą ze sobą w reakcję. Zgłaszaj też lekarzom wszystkie skutki uboczne, jakich doświadczasz podczas zażywania danego preparatu.

- **Stosuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza**

Leki przyjmuj o określonej porze zgodnie z wskazaniami lekarza lub zaleceniami z ulotki. Duże znaczenie ma to, czy przyjmujesz leki w równych odstępach czasu, czy stosujesz je na czczo, w czasie posiłku czy też po nim.

• **Nie pomykaj kilku leków jednocześnie**

Leki mogą wejść w reakcje między sobą – zniwelować swoje działanie albo nadmiernie je wzmocnić.

• **Leki popijaj zawsze wodą**

Leki zwykle zażywamy podczas spożywania posiłku, do którego mamy przygotowaną herbatę, kompot lub sok, a takie napoje mogą hamować wchłanianie albo wzajemnie wzmocniać lub osłabiać działanie leku, dlatego leki popijaj zawsze wodą.

• **Zażywając leki, nie pij alkoholu**

Przy stosowaniu leków nie wolno spożywać napojów zawierających alkohol, w tym alkohol niskoprocentowy jak piwo czy wino. Takie połączenia są szkodliwe dla naszej wątroby, mózgu i innych organów wewnętrznych i mogą spowodować nieprzewidziane reakcje w organizmie człowieka.

• **Obsługa urządzeń i pojazdów**

Zawsze pytaj lekarza, farmaceutę lub sprawdzaj w ulotce, czy stosując swoje leki możesz obsługiwać urządzenia techniczne i prowadzić pojazd samochodowy, skuter, rower itp.

- **Nie odstawiaj samodzielnie leków, które przepisał Ci lekarz**

Nawet jeśli czujesz się lepiej, to dokończ zaleconą kurację i wykorzystaj leki do końca.

- **Nie lecz się sam – nie stosuj leków bez konsultacji z lekarzem**

Bardzo często leczymy się sami – kupujemy leki i suplementy pod wpływem obejrzonej reklamy. Wybrane przez nas preparaty mogą wchodzić w reakcje z lekami już wcześniej przepisanyymi. Podczas konsultacji z lekarzem poinformuj go o stosowaniu przez Ciebie innych leków, niezapisanych przez niego. Lecząc się sam, możesz nieświadomie przyczynić się do opóźnienia postawienia trafnej diagnozy i podjęcia właściwego leczenia.

- **Nie stosuj leków z polecenia rodziny i znajomych**

To, że dany lek, maść czy krople pomagają Twojej sąsiadce, synowej czy koleżce, nie znaczy, że będą one właściwe dla Ciebie.

Jeśli u znajomego występują podobne objawy czy zmiany chorobowe jak Twoje, to nie znaczy, że dolega Wam to samo schorzenie. Dlatego nie przyjmuj leków z polecenia znajomych, tym bardziej z rozpoczętych już przez nich opakowań (np.: maści lub kropli).

- **Leki kupuj zawsze w aptece**

Nie kupuj leków z niesprawdzonych źródeł, tj. od prywatnych sprzedawców, na placach targowych czy za pośrednictwem Internetu. Nie bierz też leków od znajomych – ich leki mogły być źle przechowywane i stać się niesterylne – zanieczyszczone. Mogą po prostu nie działać lub powodować dodatkowe niepożądane objawy.

- **Leki przechowuj w oryginalnych opakowaniach**

Jeśli nie mamy pudełek od zakupionych medykamentów, to nie możemy potwierdzić ich daty ważności i numeru serii. Dlatego tabletek w blistrze nie przesypuj do pojemników na lekarstwa, nawet jeśli jest Ci tak wygodniej z nich korzystać. Dodatkowo lek w zależności od zaleceń producenta powinien być przechowywany z dala od światła słonecznego, np. w szafce albo w lodówce.

Pamiętaj – chroń leki przed dziećmi, wnukami!

- **Nie stosuj przeterminowanych leków**

Przeterminowane leki nie działają albo wręcz mogą zaszkodzić. Dlatego odnotuj długopisem na opakowaniu, kiedy otworzyłeś dany lek (np. maść, krople). Po upływie terminu ważności leku odnieś go do apteki w celu oddania do neutralizacji. Chroń środowisko!

Numer alarmowy 112

Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590

Bezpłatny, całodobowy

Ogólnopolski numer infolinii, pod którym uzyskasz informację: gdzie najszybciej otrzymasz pomoc medyczną czy dotyczącą praw pacjenta.

Niebieska Linia 801 120 002

Bezpłatny, całodobowy

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się, gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu.

Telefon zaufania dla osób w kryzysie 116 123

Bezpłatny, czynny codziennie od 14.00 do 22.00

Udziela pomocy psychologicznej osobom dorosłym doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

Więcej informacji na stronie
www.profilaktykawmalopolsce.pl



MAŁOPOLSKA

Projekt zrealizowany ze środków Województwa Małopolskiego

