ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸੀ ਉਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ, ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਡਿਪਰ੍ਰੈਸਕਰ੍ਾਈਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿਪਰ੍ਰੈਸਕਰ੍ਾਈਬ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

1. ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਉਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
2. ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?
3. ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪਰ੍ਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ?
4. ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੀ-ਪਿਰ੍ਸਕਰ੍ਾਈਬਿਨਗ)?
5. ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਾਂ?

ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਐਪਰੋਪਰ੍ੀਏਟਨੇਸ ਐਂਡ ਡਿਪਰ੍ੈਸਕਰ੍ਾਈਬਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: deprescribingnetwork.ca

ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ

Health Canada Santé Canada

ਇੱਥੇ ਪਰ੍ਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਿ ਧਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹਵਾਲਾ:
[1]Canadian Institute for Health Information. 2013. Adverse Drug Reaction–Related Hospitalizations Among Seniors, 2006 to 2011.

Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network

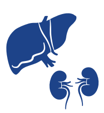
ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਪਰ੍ਕਿਰਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਰ੍ਕਿਰਆ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ:

1. ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ **ਸੋਖ** ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

2. ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪਰਵ੍ਾਹ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ **ਵੰਡਿਆ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ

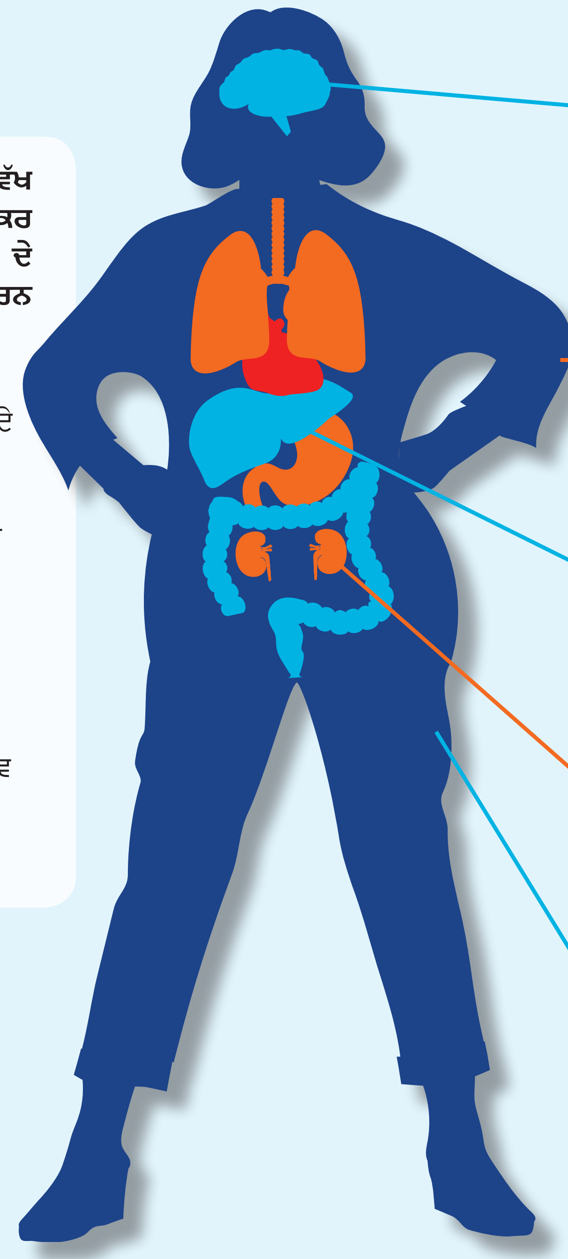


3. ਇਹ ਲੀਵਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚ **ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**

4. ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਮਲ ਰਾਹੀਂ **ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਫਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ:

- ਅਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰ੍ਭਾਵਾਂ ਪਰ੍ਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਏਨੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਪਰ੍ਕਿਰਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਸਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪਰ੍ਭਾਵਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪਰ੍ਭਾਵ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਪਰ੍ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।



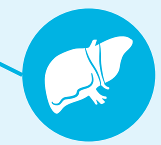
ਦਿਮਾਗ

ਦਿਮਾਗ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰ੍ਭਾਵਾਂ ਪਰ੍ਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪਰ੍ਭਾਵ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਿਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ

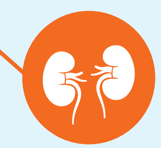
ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਿਹੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ **ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ**।

ਲੀਵਰ



ਲੀਵਰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਤਰਿਕਿਰਆਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਡਨੀ



ਕਿਡਨੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਮਹ੍ਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਧੇਰੇ ਕੌਂਸਨਟਰ੍ੈਟੇਡ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰ੍ਭਾਵ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।