

당신의 약을 검토 할 때입니다



균형 잡힌 약물 사용이 필요합니다



약은 많은 방법으로 우리를 돕지만 건강에 해가 될 수도 있습니다. 따라서 약의 잠재적 이점과 시간이 지남에 따라 나타나는 부작용을 따져보는 것이 중요합니다.

약물 과다 복용이란 무엇인가요?



약물 과다 복용은 필요로 하는 것보다 더 많은 양을 복용하는 것을 의미합니다. 또한 득보다 실이 많은 약물을 함께 복용하는 것을 의미합니다.

약이 많다는 것은 무슨 의미일까요?



약이 많음과 적음에 고정된 숫자는 없습니다. 득보다 실이 많은 약을 한가지만 복용 하더라도 인체에 큰 해를 끼칠 수 있기 때문입니다.

약물 과다 복용은 인체에 해롭습니다.

약물 과다 복용은 약물 상호작용과 해로운 부작용을 일으킬 수 있습니다. 예시:



낙상 및 골절



입원



자립 불가



정신 혼란 및 기억력 문제



자동차 사고



죽음

누가 가장 위험할까요?



다량의 약물을 복용하는 사람, 고령자 및 여성은 약물 악영향의 위험에 더 취약합니다. 더 많은 양의 약을 복용 할 수록 부작용에 대한 위험은 더욱 커집니다.

10명중1

고령 환자 10명 중 1명은 약물 부작용으로 입원합니다.

무엇을 할 수 있나요? 탈처방이 하나의 선택사항일 수 있습니다.



탈처방이란 의사나 다른 의료 전문가와 상의하여 해로운 영향을 끼치거나 도움이 되지 않는다고 생각되는 약물의 복용을 중단하거나 줄이는 것을 의미합니다.

의사, 약사 또는 간호사와 함께 약물 검토 준비

1. 의사, 약사 또는 간호사와 약속을 잡고 약을 검토합니다.

2. 예약 전에 스스로에게 물어볼 질문:

- 내 약이 나에게 어떤 영향을 미치는가? 그 약들이 어떤 문제를 일으키는가?
- 의사가 한 가지 이상의 약 복용을 중단하라고 권한다면 기꺼이 동의하겠는가?

3. 질문 목록을 미리 준비합니다!

새로운 약물을 시작하거나 이미 복용 중인 약물을 검토할 때 의사, 약사 또는 간호사에게 물어볼 5가지 질문이 있습니다:

1. 왜 이 약을 복용해야 합니까?
2. 이 약의 잠재적인 이점과 악영향은 무엇입니까?
3. 기억력에 영향을 미치거나 낙상할 위험이 있습니까?
4. 이 약의 복용을 중단하거나 줄일 수 있습니까(탈처방)?
5. 약물 관련 추가 질문이 있을 시 누구에게 언제 연락해야 합니까?



복용하고 있는 약에 대한 다른 질문들도 반드시 적어두시기 바랍니다.

4. 예약 시 최근 복용하고 있는 약물 리스트를 가져가시기 바랍니다. 약사에게 모든 약의 리스트를 요청하거나 개인에게 맞는 약을 제조해달라고 요청합니다 (DeprescribingNetwork.ca 에서 샘플 기록 참조). 이는 비처방약과 건강보조제를 포함합니다.



약물 줄이기 및 의약품 안전에 대한 자세한 내용은 Deprescribingnetwork.ca 에서 확인하시기 바랍니다.

참고 문헌:

1. Parameswaran N., Chalmers L., Connolly M., et al. (2016).

재정적 기여



본 관점은 캐나다 보건부의 공식 견해와 상이할 수 있습니다.