Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network

کیا یہ آپ کی ادویات کا جائزہ لینے کا وقت ہے؟

ادویات کے استعمال میں مناسب توازن رکھنا ہوتا ہے۔

ادویات ہمارے لیے بہت سے مختلف پہلوؤں میں فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں۔ لیکن دوائیں ہمیں نقصان بھی پہنچا سکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ دوا لینے کے ممکنہ فوائد اور نقصانات کاجائزہ لینا ضروری ہے۔

بہت زیادہ ادویات سے کیا مراد ہے؟

اس کے لیے کوئی سکہ بند قاعدہ نہیں ہے۔ جب ہم ایک ایسی دوا بھی لیتے ہیں جو ہماری زندگی میں کسی خاص وقت میں فائدے سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہے، تو وہ ایک دوا کا استعمال بھی بےجا ہوگا۔

میڈیکیشن اوورلوڈ (ادویات کا بےجا استعمال) کا کیا مطلب ہے؟

میڈیکیشن اوورلوڈ سے مراد ضرورت سے زیادہ ادویات کا استعمال ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ بہت زیادہ ادویات کا ایک ساتھ استعمال فائدے سے زیادہ نقصان کا سبب بنتا ہے۔

ادویات کا زیادہ استعمال نقصان پہنچاتا ہے۔

ادویات کا بےجا استعمال ان کے مابین باہمی ردعمل اور مضر اثرات کا باعث بنتا ہے۔ زیادہ ادویات لینے کے نقصانات بہت سنگین ہوسکتے ہیں۔ اس کی کچھ مثالوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں :

- وقت سے قبل معذوری
- ہسپتال میں علاج کےلیے داخل ہونا
- گرنا اور ہڈی کا ٹوٹنا
- موت
- کار حادثے کا شکار ہونا
- الجھن اور یادداشت کے مسائل

سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہوتاہے؟

وہ بوڑھے اور خواتین جو ایک سے زیادہ ادویات کا استعمال کرتے ہیں انہیں ادویات کے نقصان پہنچنے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ جتنی زیادہ دوائیں ہم لیتے ہیں، نقصان پہنچنے کا خطرہ اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

10 میں سے 1 بوڑھے شخص کو ادویات کے مضر اثرات کی وجہ سے ہسپتال داخل ہونا پڑتا ہے[1]

ایسے میں آپ کیا کر سکتے ہیں؟ ڈیپریسکرائبنگ ایک انتخاب ہو سکتا ہے۔

ڈیپریسکرائبنگ سے مراد ڈاکٹر یا معالج کے مشورے سے اس دوائی کی مقدار میں کمی یا استعمال کی بندش ہے جو آپ کے خیال میں آپ کو نقصان پہنچارہی ہویا فائدہ مند نہ ہو۔

ادویات کے جائزے کی تیاری کے بارے میں تجاویز کے لئے صفحے کو پلٹیں۔ ←

Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network

اپنے ڈاکٹر، فارماسسٹ یا نرس کے ساتھ ادویات کے جائزے کی تیاری

.1 **اپنی ادویات کا جائزہ لینے کے لئے** خاص طور پر اپنے ڈاکٹر ، فارماسسٹ یا نرس کے ساتھ ملاقات کا وقت لیں۔

.2 **اپنی ملاقات سے پہلے اپنے آپ سے پوچھنے کے لئے سوالات**

- میری دوائیں مجھ پر کیسا اثر کر رہی ہیں؟ کیا مجھے ان سے کوئی مسائل درپیش ہیں؟
- اگر میرے ڈاکٹر نے ایک یا ایک سے زیادہ ادویات کے استعمال کو روکنے کی تجویز دی ہے تو کیا یں مان لوں گا ؟

.3 **اپنے سوالات کی فہرست پیشگی تیار کریں**

ایک نئی دوا شروع کرتے وقت یا آپ پہلے سے جو دوا لے رہے ہیں ،اس کا جائزہ لیتے وقت اپنے ڈاکٹر فارماسسٹ یا نرس سے یہ 5 سوالات پوچھیں

.1 میں یہ دوا کیوں لے رہا ہوں؟
.2 اس دوا کے ممکنہ فوائد اور نقصانات کیا ہیں؟
.3 کیا یہ میری یادداشت کو متاثر کرسکتی ہے یا مجھے بیمار کر سکتی ہے؟
.4 کیا میں اس دوا کی خوراک کو روک سکتا ہوں یا کم کر سکتا ہوں؟ یعنی ڈیپریسکرائبنگ
.5 بعد ازاں معائنے کے لیے کس کے پاس اور کب جاؤں ؟

اور کوئی سوالات جو آپ اپنی دوا کے بارے میں پوچھنا چاہتے ہوں ، کو لکھنا یاد رکھیں ۔

.4 **ڈاکٹر سے اپنی ملاقات کے وقت تازہ ترین ادویات کی فہرست ساتھ لائیں۔** ۔ اپنے فارماسسٹ سے کہیں

کہ وہ آپ کے زیر استعمال تمام ادویات کی فہرست بنا کر دے یا آپ خود یہ فہرست تیار کریں (نمونے کےریکارڈ کے لئے **DeprescribingNetwork.ca** کی ویب سائٹ پر جائیں)۔اس فہرست میں براہ راست کسی سٹور سے لی جانے والی ادویات اور سپلیمنٹ بھی شامل کریں۔

ڈیپریسکرائبنگ اور محفوظ ادویات کے بارے میں جانیں DeprescribingNetwork.ca

مالی تعاون

Health Canada Santé Canada

حوالہ جات

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

یہاں بیان کردہ خیالات ضروری نہیں کہ ہیلتھ کینیڈا کے خیالات کی نمائندگی کریں۔