

هل حان الوقت لمراجعة أدويةك؟



يجب استخدام الادوية بطريقة متوازنة

يمكن أن تساعدنا الأدوية بطرق مختلفة. ولكن يمكن أن تسبب الأدوية بالضرر لنا أيضاً. لهذا السبب من المهم الموازنة بين الفوائد والأضرار المحتملة من تناول الدواء مع مرور الوقت.



ما هو الإفراط في تناول الأدوية؟

الإفراط في تناول الأدوية يعني تناول أدوية أكثر مما نحتاج إليه. وهذا يعني أيضاً تناول عدة أدوية و التي من الممكن أن تسبب مجتمعةً ضرراً أكثر من نفع.



ما هو تناول الادوية المفرط؟

لا يوجد رقم محدد. عندما نتناول دواءً واحداً يمكن أن يسبب ضرراً أكثر من نفعه في وقت معين من حياتنا، في بعض الاحيان من الممكن ان يعتبر استخدام دواء واحد أكثر من اللازم.

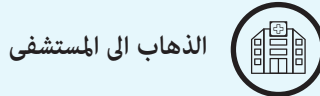


الإفراط في تناول الأدوية يسبب الضرر

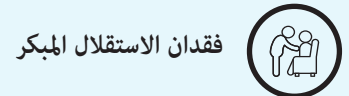
يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الأدوية إلى تفاعلات دوائية وآثار جانبية ضارة. يمكن أن تكون أضرار الإفراط في تناول الأدوية خطيرة للغاية. بعض الامثلة لهذه الضرر:



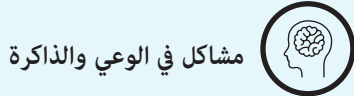
السقوط والكسور



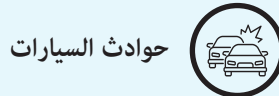
الذهاب الى المستشفى



فقدان الاستقلال المبكر



مشاكل في الوعي والذاكرة



حوادث السيارات



الوفاة

من هم الأكثر عرضة للخطر؟

الأشخاص الذين يتناولون العديد من الأدوية، وكبار السن والنساء هم أكثر عرضة لضرر الأدوية. كلما ازداد عدد الأدوية التي نتناولها، زاد خطر تعرضنا لهذه الضرر.



إن 1 من كل 10 إقامات في

المستشفى لكبار السن هو نتيجة

للأعراض الجانبية للدواء.

1 / 10

ما الذي تستطيع القيام به؟ قد يكون تخفيف عدد الادوية او الجرعة خياراً.

التخفيف يعني العمل مع طبيبك أو ممرضة أو صيدلاني معني برعايتك الصحية لوقف أو تقليل جرعة الدواء الذي تشعر أنه قد يسبب لك الضرر أو لا يفيدك.



التحضير لمراجعة الدواء مع طبيبك، أو الصيدلاني أو الممرضة

1.

احجز موعدًا مع طبيبك، أو الصيدلاني أو الممرضة لمراجعة أدويةك.

2.

أسئلة يجب أن تطرحها على نفسك قبل موعدك :

- ما هو تأثير أدويتي علي؟ هل لدي أي مشاكل مع هذه الادوية ؟
- إذا أوصى طبيبي بالتوقف عن تناول واحد أو أكثر من الأدوية التي أتناولها، فهل سأكون مستعد لذلك؟

3.

قم بإعداد قائمة الأسئلة الخاصة بك مسبقًا!

فيما يلي 5 أسئلة من الممكن طرحها على طبيبك، أو الصيدلاني أو الممرضة عند بدء دواء جديد أو مراجعة دواء تتناوله:

1. لماذا أتناول هذا الدواء؟

2. ما هي الفوائد والأضرار المحتملة من هذا الدواء؟

3. هل يمكن أن يؤثر على ذاكرتي أو يسبب لي بالسقوط؟

4. هل يمكنني إيقاف أو تقليل جرعة هذا الدواء (أي التخفيف)؟

5. مع من يجب ان أتابع علاجي ومتى؟



من المهم أن تكتب أي أسئلة أخرى تود طرحها حول أدويةك أيضًا.

4.

أحضر قائمة بأدويةك جميعها إلى موعدك.

اطلب من الصيدلاني الحصول على قائمة بجميع الأدوية الخاصة بك، أو قم بإعداد قائمة خاصة بك (قم بزيارة DeprescribingNetwork.ca للحصول على نموذج لهذه القائمة). أضف الأدوية والمكملات التي تأخذها بلا وصفة طبية الى هذا القائمة.

تعرف على المزيد من المعلومات حول تخفيف الادوية وسلامة الادوية على DeprescribingNetwork.ca



المراجع

مساهمة مالية