

ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ?



ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ



ਦਵਾਈਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਓਵਰਲੋਡ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਦਵਾਈ ਦੇ ਓਵਰਲੋਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਾਡੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜੋ ਇਕੱਠੇ, ਚੰਗੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀ ਹਨ?



ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਧੀਆ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨੰਬਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਓਵਰਲੋਡ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ

ਦਵਾਈ ਦਾ ਓਵਰਲੋਡ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰ-ਵਿਕਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਓਵਰਲੋਡ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਡਿੱਗਣਾ ਅਤੇ ਫ਼ੈਕਚਰ



ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ



ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਿਹਲਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਮੈਮੋਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ



ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ



ਮੌਤ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1/10

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਵਿੱਚ 10 ਵਿੱਚ 1 ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪਰਭਾਵ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਡੀ-ਪਿਰਸਕਰਾਈਬਿਨਗ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।



ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

2. ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਇਕਰਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ:

- ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ?

3. ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਅਗਾਊਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ!

ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਵਾਸਤੇ ਏਥੇ 5 ਸਵਾਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

1. ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਉਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?
2. ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ?
3. ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ 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-ਪਿਰਸਕਰਾਈਬਿਨਗ)?
5. ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਾਂਗਾ?



4. ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਿਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈਕੇ ਆਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਬਣਾਓ (**ਨਮੁਨੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ [DeprescribingNetwork.ca](https://www.deprescribingnetwork.ca) ਤੇ ਜਾਓ**)। ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।



[DeprescribingNetwork.ca](https://www.deprescribingnetwork.ca) ਵਿਖੇ ਡੀ-ਪਿਰਸਕਰਾਈਬਿਨਗ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਹਵਾਲੇ

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

ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ



Health Canada
Santé Canada

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