

## GÜVENLİ İLAÇ KULLANIMI



Photo: © Andrea Damm / pixelio.de

*Bir diyabet hastasının enjeksiyon için iki farklı insülin iğnesi mevcut: Biri temel gereksinimleri karşılayan, tüm gün boyunca yavaşça etki eden ve diğeri kan şekerini hızlı düşürmek için öğünler sırasında yapılan insülin kalemi. Bayan hasta sabahleyin günlük gereksinimini karşılayan insülini enjekte etmek istiyor. Ancak hastanın gözleri iyi görmediğinden yanlışlıkla komodin üzerinde duran ve hızlı etki eden insülini enjekte ediyor. İlaçları karıştırdığı, ancak kontrolde kan şekeri düşük çıktığında anlaşıyor.*

### SEVGİLİ OKURLAR,

Yukarıda anlatılan örnek Berlin’de bir hastanede gerçekten yaşanmıştır. Bu örnek, ilaçları kullanma talimatına uygun şekilde almanın o kadar da kolay olmadığını gösterir. Bunu belki kendi deneyimlerinizden de biliyorsunuzdur. Ancak bu sorunu yaşayan bir tek siz değilsiniz: Her iki kişiden birinin devamlı kullanması gereken ilaçları doğru kullanmadığı tahmin ediliyor. Halbuki başarılı bir tedavi için ilaçların doğru kullanımı çok önemlidir. Bu bilgilendirme metni ile ilaçları güvenli bir şekilde nasıl kullanabileceğinizi öğrenebilirsiniz.

#### Kısaca: Güvenli İlaç Kullanımı

- Başarılı bir tedavi için ilaçların doğru ve doktor tarafından yazıldığı gibi kullanılması önemlidir.
- Stres, birkaç ilacın birden kullanılması, bir etkin maddenin değiştirilmesi, anlaşılmayan kullanım talimatları ya da istenmeyen yan etkiler gibi bazı etkenler bunu zorlaştırabilir.
- İlaçlarınızın kullanımını kolaylaştırmanın birçok yolu vardır. En önemlisi doktorunuzla bu konuda konuşmanızdır. Hangi ilaçları kullandığınızı ve bunları nasıl kullanacağınızı ayrıntılarıyla bilmeniz gerekir.

### İLAÇ KULLANIMINDAKİ ZORLUKLAR

İlaçların doğru kullanılmamasının sayısız nedeni vardır:

- Günlük yaşamın telaşı ya da en basitinden unutkanlık düzensiz ilaç kullanımına neden olabilir.
- Çok sayıda ilaç kullanan bir kimse ilaçlar üzerindeki kontrolünü daha kolay kaybeder. 65 yaşın üzerindeki hastaların yaklaşık üçte biri, dört veya daha fazla farklı ilaç kullanıyor.
- İlaçların prospektüslerinde genelde çok kapsamlı bilgiler vardır. İlacın nasıl doğru bir şekilde kullanılacağını herkes anlayamaz.
- Özellikle yaşlı insanların yaşadığı görme sorunları ya da zayıflayan el becerileri, ilaçların uygun bir şekilde kullanılmasının önünde ek engeller oluştururlar.
- Bazı kişiler eczaneden alışık oldukları ilaçları almadıklarında tedirgin olurlar. Halbuki ilacın aynı etkin maddesinin ambalajı farklı, adı başka ya da şekli ve rengi değişik olabilir.
- Ayrıca her ilacın istenmeyen etkileri olabilir. Böylesi bir durumda bazen hastalar doktorlarıyla görüşmeden ilaçlarının dozunu değiştirir ya da kullanmayı bırakırlar.
- Doktorun yazmadığı, reçetesiz olarak eczane veya aktardan aldığınız ilaçlar da yan etki yapabilirler.
- Farklı etkin maddeler birbirlerini etkileyebilir. Kimi zaman da belli gıdalar belli ilaçlarla etkileşime girerler. Örneğin bazı antibiyotiklerin etkileri sütle birlikte alındıklarında azalır.
- Hastalığın belirtilerini hissetmeyen insanlar, örneğin yüksek tansiyon hastaları, ilaçlarını devamlı bir şekilde almakta zorlanırlar.

Yapılan araştırmalar ilaçların doğru şekilde alınmamasının hastane yatışlarını artırdığını gösteriyor.

### ► KENDİNİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ

İlaçlarınızın doğru kullanımı için çok şey yapabilirsiniz. Aşağıda yer alan öneriler size bu konuda yardımcı olacaktır:

- İlaçlarınızla ilgili tüm konularda asıl olarak görüştüğünüz bir doktorunuz olsun; örneğin bu kişi ev doktorunuz olabilir.
- İlaçları nasıl kullanmanız gerektiğinin size iyice açıklanmasını sağlayın. Bir şey anlamadığınızda sorun. Bu bilgilerin size yazılı olarak verilmesini rica edin.
- Doktorunuzdan *medikasyon planı* denilen bir ilaç kullanım planı rica edin. İlaç kullanım planında doktorların yazdığı tüm ilaçlar ile kendinizin aldığı ilaçlar yazılı olmalıdır. Bu nedenle eczanede reçetesiz aldığınız ilaçları da bu plana yazdırın. Bu plana sadece tabletlerinizi değil örneğin kullandığınız sprey, damla veya merhemlerinizi de yazdırın. Bitkisel ilaçlar, vitaminler ve benzerleri de buraya yazılır.
- İlaç kullanım planını sürekli yanınızda taşıyın. Her doktora, eczaneye veya hastaneye gittiğinizde onu gösterin.
- İlaçlarınızı kullanma konusunda korkularınız ya da sorunlarınız varsa, örneğin tablet yutmakta zorlanıyorsanız bu durumu bildirin.
- Doktorunuza kullandığınız tüm ilaçların hala gerekli olup olmadığını sormaktan çekinmeyin. Yapılan araştırmalar hastaların ne kadar az ilaç kullanırlarsa onları bir o kadar doğru kullandıklarını göstermiştir. Ancak doktorunuzla görüşmeden ilaçlarınızı hiçbirini kullanmayı kesmeyin.
- Komplike ilaçlar kullanmak zorundaysanız veya kalıcı hastalıklarınız varsa doktorunuzdan bu konuda verilen özel eğitimlerle ilgili bilgi alın.
- İlaç tedavisi esnasında yeni şikayetler ortaya çıkarsa bunu doktorunuzla "konuşun".

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

#### Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel araştırma sonuçları ve hastaların hastalar için yaptığı tavsiyeler ve ayrıca CİRS-Berlin Rapor ve Öğrenme Sistemi Ağrı'nın örnek vaka raporu temel alınarak hazırlanmıştır.

Yöntem ve Kaynaklar: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik)

Kısa bilgilendirme metni: „Çok mu ilaç kullanıyorum?": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Orijinal Almanca versiyonu 2019 tarihli.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve Bundesärztekammer (BÄK)

Faks: 030 4005-2555

E-mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



- İlaçlarınızı belli bir saatte almak zorundaysanız bu saate sadık kalın. Bazı ilaçları yemekten önce, yemek esnasında ya da yemekten sonra almanız önemlidir.
- İlaçların kullanımını günlük yaşam düzeninizin bir parçası haline getirin. İlaçlarınızı örneğin her zaman dişlerinizi fırçalamadan önce ya da akşam haberleri sırasında alabilirsiniz.
- Hatırlatırın: Çalar saatinizi ya da cep telefonunuzu kurun. Aile yakınlarınız veya başka kişilerden ilaçlarınızı almanızı size hatırlatmalarını isteyin. Ayrıca aynaya ya da buzdolabına yapıştırılan notlar da yardımcı olabilir.

### ► KULLANIM İÇİN YARDIMCI ALETLER

Yardımcı aletler ilaç kullanımını kolaylaştırır ve genellikle pek pahalı değildir.

**Parmak eklemlerinde sertleşme gibi el sorunlarında örnek olarak aşağıdaki aletler kullanılabilir:**

- Blisterden (ambalajından) tablet çıkarma aleti
- Tablet bölme aleti
- İlaç şişesi açacağı
- Göz damlası ayar aleti

**Görme bozukluğu olanlar için yardımcı aletler**

- Büyüteç (mesela insülin iğneleri için skalalı büyüteçler)
- Göz damlasının göze damlatılması için yardımcı aletler

**Unutkanlık durumunda ve bir bakışta her şeyi görmek için uygun aletler:**

- Bir doz ilacınızı alıp almadığınızı bir bakışta gördüğünüz, günlük ya da haftalık bölmeli ilaç kutuları. İsteğe bağlı olarak hatırlatma alarmı olan kutular da tercih edilebilir.
- Kullandığınız tüm ilaçların yazılı olduğu bir liste (ilaç kullanım planı).

Samimi tavsiyelerle