

## GÜVENLİ İLAÇ KULLANIMI



Kaynak: Andrea Damm / pixelio.de

*Bir diyabet hastası karma insülin enjeksiyonunu hazırlamak üzere. Bu sırada hızlı etki eden insülin içeren insülin kalem de yanlışlıkla komodinun üzerinde duruyor. Hastanın gözleri iyi görmediğinden kalemleri renklerinden ayırtmaya çalışıyor. Ancak renkleri birbirine benzediğinden, hasta hızlı etki eden (yanlış olan) insülin enjeksiyonunu yapıyor. İlaçların karıştırıldığı, ancak kontrolde kan şekeri düşük çıktığında anlaşılıyor.*

### SEVGİLİ HASTA,

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. Özellikle birkaç ilaç birden kullanıyorsanız, doğru ilacı doğru dozajda ve zamanında almak çok çaba ister. Ancak bu sorunu yaşayan bir tek siz değilsiniz: 65 yaşın üzerindeki hastaların yaklaşık üçte biri, dört veya daha fazla farklı ilaç kullanmaktadır.

### ▶ İLAÇ KULLANMANIN ZORLUKLARI

Hastaların yaklaşık olarak yarısının doktor tarafından yazılan ilaçlarını doğru bir şekilde kullanmadığı tahmin ediliyor. İlaç planlarının fazla kapsamlı hazırlanması, günlük yaşamın telaşı ya da en basitinden unutkanlık bunun nedeni olabilir. Ayrıca birçok hastanın yaşadığı görme sorunu ya da ellerle ilgili sorunlar, ilaçların uygun bir şekilde kullanılmasının önünde engeldir. Hastalar, yüksek tansiyon örneğinde olduğu gibi, şikayetleri olmadığı halde ilaç kullanmak konusunda zorlanırlar.

Ayrıca her ilacın istenmeyen etkileri olur. Örneğin yüksek tansiyona karşı kullanılan ACE inhibitörleri bazı durumlarda kuru öksürüğe neden olabilir. Böylesi bir durumda bazen hastalar doktorlarıyla görüşmeden ilaçlarını kullanmayı bırakırlar.

İlaçların düzenli ve doğru kullanımı, örneğin diyabet gibi kronik hastalıkların başarılı bir şekilde tedavi edilmesinde genellikle belirleyicidir.

Yapılan araştırmalar ilaçların yetersiz kullanımının hastaneye yatan hasta sayısında artışa neden olduğunu gösteriyor.

### ▶ DİKKAT: REÇETESİZ İLAÇLAR

Belki size verilen reçeteli ilaçlarınızın yanı sıra eczanelerden veya ilaç ve kozmetik malzemesi satan bir dükkandan aldığınız reçetesiz ilaçları da kullanıyorsunuz. Bu ilaçların da yan etkileri olabilir. Örneğin reçetesiz satılan ağrı kesiciler diğer ilaçların etkilerini azaltır veya güçlendirir. Kimi zaman da belli gıdalar belli ilaçlarla etkileşime girerler.

Bazı antibiyotiklerin etkileri sütle birlikte alındıklarında azalır.

### ▶ SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

İlaçlarınızın doğru kullanımı için nelere dikkat etmeli ve kendiniz bu hususta neler yapabilirsiniz? Aşağıda yer alan öneriler size bu konuda yardımcı olabilir:

- Düzenli olarak doktorunuza gidin ve onunla konuşun. İlaçlarınızı kullanma konusunda sorunlarınız ya da korkularınız varsa görüşmeniz gereken asıl kişi doktorunuzdur. İlaç tedavisi esnasında yeni şikayetler ortaya çıkarsa bunu doktorunuzla konuşun. Ve eğer tablet yutmakta zorlanıyorsanız ona 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 ilaçlarınızın hiçbirini kullanmayı kesmeyin.

## ► Güvenli İlaç Tedavisi

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Kullandığınız reçeteli veya reçetesiz tüm ilaçları listeyin. Bu listeye sadece tabletlerinizi değil örneğin kullandığınız sprey, damla veya merhemlerinizi de yazın.  
Güncel listenizi sürekli yanınızda taşıyın.
- İlaçlarınızı belli bir saatte almak zorundaysanız bu saate sadık kalın. Bazı ilaçları yemekten önce, yemek esnasında ya da yemekten sonra almanız önemlidir.  
Doktorunuz ya da eczacınız sizi bu konuda bilgilendirebilir.
- İlaçların kullanımını günlük yaşam düzeninizin bir parçası haline getirin. İlaçlarınızı örneğin her zaman dişlerinizi fırçalamadan önce ya da akşam haberleri sırasında alabilirsiniz.
- Hatırlattırın: 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.
- İnsülin iğneleri gibi daha komplike ilaçlar kullanmak zorundaysanız doktorunuzdan bu konuda verilen özel eğitimlerle ilgili bilgi alın.

### ► YARDIMCI ALETLER

Yardımcı aletler ilaç kullanımını kolaylaştırır ve genellikle pek pahalı değildir.

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

- Kutudan tablet çıkarma aleti
- Tablet bölme aleti
- İlaç şişesi açacağı
- Göz damlası ayar aletleri

**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.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

#### **Konu: “Güvenli İlaç Tedavisi”**

“Güvenli İlaç Tedavisi” konusuyla ilgili doğruluğu sınanmış bilgilerden bir seçkiyi “İlaç” kelimesini aratarak aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

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

#### **Kaynak**

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

Yararlanılan kaynakları aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

DOI: 10.6101/AZQ/000160

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

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



Samimi tavsiyelerle