

# Πώς να είστε ασφαλείς με τα φάρμακά σας

## Σημαντικές πληροφορίες για ασθενείς και φροντιστές



**Για όσο διάστημα βρίσκεστε στο νοσοκομείο θα πρέπει να παίρνετε ή να χρησιμοποιείτε φάρμακα που σας δίνει το νοσοκομειακό προσωπικό.**

Ενώ μπορεί να φαίνεται πιο εύκολο ή πιο χρήσιμο να έχετε τα δικά σας φάρμακα, έτσι μπορούν να συμβούν ατυχήματα! Επιτρέποντας σε μας να διαχειριστούμε τα φάρμακά σας κατά την παραμονή σας στο νοσοκομείο μάς βοηθάτε να σας κρατάμε ασφαλείς.

### Κατά την εισαγωγή σας στο νοσοκομείο:

Ως μέρος της διαδικασίας εισαγωγής σας στο νοσοκομείο, ένα ή περισσότερα μέλη του νοσοκομειακού προσωπικού θα σας ρωτήσουν σχετικά με τα φάρμακά σας. Είναι πολύ σημαντικό να έχετε μία ακριβή και πλήρη λίστα όλων των φαρμάκων που χρησιμοποιείτε.



Όταν σας ρωτήσουν σχετικά με τα φάρμακά σας, προσπαθήστε να σκεφτείτε τα διαφορετικά είδη φαρμάκων που ενδέχεται να χρησιμοποιείτε. Σκεφτείτε χάπια, μίγματα, κρέμες, συσκευές για εισπνοές, σταγόνες για τα μάτια, έμπλαστρα, ενέσεις και οποιαδήποτε άλλα φάρμακα μπορείτε να σκεφτείτε. Βιταμίνες και θεραπείες με βότανα θα πρέπει να συμπεριληφθούν, καθώς και φάρμακα που ενδέχεται να αγοράζετε χωρίς συνταγογράφηση ή που χρησιμοποιείτε μόνο περιστασιακά. Παρακαλείστε να μας γνωστοποιήσετε εάν έχετε αλλάξει πρόσφατα κάποιο από τα φάρμακά σας και να είστε ειλικρινείς σχετικά με το πόσο καλά ακολουθείτε τις οδηγίες (συμπεριλαμβάνοντας το πόσο συχνά ενδέχεται να παραλείπετε δόσεις).

Το νοσοκομειακό προσωπικό θα πρέπει με κάποιον τρόπο να επιβεβαιώσει τα στοιχεία των φαρμάκων σας, ενδεχομένως ελέγχοντας τις συσκευασίες φαρμάκων και τα φιαλίδια που έχετε μαζί σας, ή ζητώντας τη συγκατάθεσή σας να μιλήσουν στην οικογένειά σας, τον προσωπικό σας γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

Μην ανησυχείτε εάν σας ρωτήσουν σχετικά με τα φάρμακά σας περισσότερες από μία φορές κατά την παραμονή σας – συχνά χρειάζεται να ελέγξουμε ότι οι πληροφορίες που καταγράψαμε είναι ακριβείς. Εάν δεν σας ρωτήσουν σχετικά με τα φάρμακα που συνήθως λαμβάνετε ή νομίζετε ότι τα φάρμακα που σας δίνουμε δεν είναι τα απολύτως σωστά, παρακαλείστε να ενημερώσετε έναν από τους γιατρούς, νοσηλευτές ή φαρμακοποιούς μας.

### Κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στο νοσοκομείο

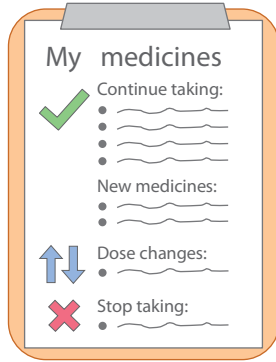
Ενδέχεται να κάνουμε αλλαγές στα φάρμακα που λαμβάνετε. Οι γιατροί του νοσοκομείου θα πρέπει πάντοτε να σας συμπεριλαμβάνουν στη λήψη αυτών των αποφάσεων και να σας παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές θεραπείας.

Το νοσοκομειακό μας προσωπικό μπορεί ορισμένες φορές να είναι πολύ απασχολημένο, αλλά δεν θέλουμε σημαντικές συζητήσεις σχετικά με τα φάρμακά σας να παραληφθούν. Μπορείτε να μας βοηθήσετε **κάνοντας πολλές ερωτήσεις** σχετικά με τα φάρμακά σας, συμπεριλαμβανομένων των ερωτήσεων για τη φαρμακευτική αγωγή που θα ακολουθήσετε όταν θα λάβετε εξιτήριο από το νοσοκομείο. Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με ένα συγκεκριμένο φάρμακο, παρακαλείστε να ρωτήσετε εάν μπορείτε να μιλήσετε σε έναν γιατρό ή φαρμακοποιό μέσω διερμηνέα.



## Πριν λάβετε εξιτήριο από το νοσοκομείο:

Πριν λάβετε εξιτήριο από το νοσοκομείο θα πρέπει να σας εξηγήσουν οποιεσδήποτε αλλαγές έχουν γίνει στα φάρμακά σας. Στους περισσότερους ασθενείς θα πρέπει επίσης να δοθεί μία ενημερωμένη λίστα φαρμάκων.



Εάν δεν λάβετε πληροφορίες σχετικά με τα φάρμακά σας κατά το εξιτηριό σας ή δεν είστε σίγουροι σχετικά με το πώς να παίρνετε τα φάρμακά σας όταν φύγετε από το νοσοκομείο, παρακαλείστε να ενημερώσετε άμεσα ένα μέλος του προσωπικού.

## Διαχείριση των φαρμάκων σας στο σπίτι:

Θεωρούμε σημαντικό οι ασθενείς να έχουν αυτοπεποίθηση να διαχειρίζονται τα φάρμακά τους όταν λάβουν εξιτήριο από το νοσοκομείο. Ένας από τους καλύτερους τρόπους να ελέγξετε την αυτοπεποίθησή σας είναι να σκεφτείτε σχετικά με το κάθε φάρμακο και να κάνετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ▶ Γνωρίζω το όνομα αυτού του φαρμάκου;
- ▶ Γνωρίζω την ισχύ του φαρμάκου που χρησιμοποιώ;
- ▶ Γνωρίζω ποια δόση παίρνω και πότε;
- ▶ Γνωρίζω τον λόγο που το χρησιμοποιώ;
- ▶ Γνωρίζω για πόσο καιρό θα παίρνω αυτό το φάρμακο;
- ▶ Γνωρίζω εάν αυτό το φάρμακο έχει παρενέργειες;

Εάν χρειάζεστε βοήθεια με μερικές από αυτές τις ερωτήσεις, μπορείτε να ζητήσετε να μιλήσετε σε έναν γιατρό, νοσοκόμο ή φαρμακοποιό. Εάν έχετε ήδη φύγει από το νοσοκομείο, μπορείτε να ρωτήσετε τον προσωπικό σας γιατρό ή τον φαρμακοποιό της περιοχής σας. Επίσης μπορείτε να καλέσετε στο 1300 MEDICINE (1300 633 424) για γενικές πληροφορίες σχετικά με τα φάρμακά σας. Οι πληροφορίες αυτές παρέχονται στα αγγλικά, ωστόσο μπορείτε να καλέσετε την Εθνική Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας [TIS National] (131 450) για να έχετε πρόσβαση σ' έναν τηλεφωνικό διερμηνέα, ο οποίος θα προωθήσει τη συζήτησή σας στη γραμμή 1300 MEDICINE της υπηρεσίας Health Direct.

Το να διατηρεί κανείς μία ενημερωμένη λίστα των φαρμάκων του είναι ένα από τα **ΚΑΛΥΤΕΡΑ** πράγματα που μπορεί να κάνει για να είναι ασφαλής με τα φάρμακά του.

Σκεφτείτε με πόσους διαφορετικούς επαγγελματίες υγείας έρχεστε σε επαφή – τοπικούς γιατρούς (GPs), γιατρούς ειδικότητας, νοσοκομειακούς γιατρούς, φαρμακοποιούς, οδοντίατρους, εξωνοσοκομειακό προσωπικό και άλλους παρόχους υπηρεσιών υγείας. Όλα αυτά τα άτομα χρειάζεται να γνωρίζουν ποια φάρμακα παίρνετε επί του παρόντος, έτσι ώστε να σας βοηθήσουν να λάβετε σωστές και ασφαλείς αποφάσεις για την περίθαλψή σας.

Οι ασθενείς θα πρέπει πάντοτε να διατηρούν μία ενημερωμένη λίστα των φαρμάκων τους. Μία βασική λίστα θα περιλαμβάνει το όνομα, την ισχύ και τις οδηγίες δοσολογίας για κάθε φάρμακο, καθώς και την ημερομηνία κατά την οποία αναθεωρήθηκε η λίστα σας. Επίσης είναι καλή ιδέα να περιλάβετε τον λόγο για τον οποίο παίρνετε το κάθε φάρμακο, πότε το αρχίσατε και για πόσο διάστημα θα πρέπει να το παίρνετε.

## Η Εφαρμογή MedicineWise

Εάν εσείς ή ο/η φροντιστής σας έχετε ένα έξυπνο κινητό ή συσκευή τάμπλετ, η Εφαρμογή MedicineWise μπορεί να σας βοηθήσει να καταγράφετε τα φάρμακά σας και άλλες πληροφορίες σχετικά με την υγεία σας. Η εφαρμογή είναι στα αγγλικά, ωστόσο είναι πολύ εύκολο να την χρησιμοποιήσετε, ενώ μπορεί να έχετε έναν αγγλόφωνο φροντιστή ή ένα αγγλόφωνο μέλος της οικογένειας να σας βοηθά να διατηρείτε ενημερωμένες τις πληροφορίες σας. Μπορείτε να σκανάρετε τους γραμμωκώδικες [barcodes] των φαρμάκων σας για να τα προσθέσετε στην λίστα σας και να ρυθμίζετε υπενθυμίσεις για το πότε παίρνετε τις δόσεις σας. Η Εφαρμογή MedicineWise είναι εντελώς ΔΩΡΕΑΝ, δεν περιέχει διαφημίσεις και μπορείτε να την κατεβάσετε από το Google Play ή το App Store.



*Πώς να είστε ασφαλείς με τα φάρμακά σας (Πληροφορίες για ασθενείς και φροντιστές)*  
SESLHD Επιτροπή για την Ποιοτική Χρήση των Φαρμάκων, Φεβρουάριος 2018  
© Τοπική Υπηρεσία Υγείας της Περιφέρειας του Νότιου Ανατολικού Σίδνεϊ