

إدارة أدويةك

MANAGING YOUR MEDICINES

على الأشخاص الذين يأخذون أدوية بصورة منتظمة أو المصابين بأمراض مزمنة ألا ينسوا زيارة الطبيب لمراجعة أدويتهم قبل انتهاء الوصفة.

الأمور التي ينبغي القيام بها:

- (1) اطلب من طبيبك مراجعة أدويةك أو اطلب المشورة من الصيدلي.
- (2) تحدث إلى طبيبك قبل انتهاء وصفتك الحالية واخبره عن أية مشاكل واجهتها بالعلاقة مع أخذ دوائك.
- (3) تأكد من أخذ كل أدويةك معك إلى الطبيب، بما في ذلك تلك الأدوية التي توقفت عن أخذها، كي تعرف ما إذا كان عليك الاستمرار في أخذها كلها وللتأكد من أنك تأخذها بالشكل الصحيح. ولا تنسَ أن ذلك يشمل الأشياء التي تشتريها من الصيدلية بدون وصفة طبية مثل الحبوب والبرشامات والسوائل وقطرات العين والأذن ورشوش الأنف والكريمات والمراهم والحبيبات والبخاخات والتحاميل والفرزجات واللصقات.
- (4) خذ أيضاً كل الأدوية المكملة التي تأخذها مثل الفيتامينات وإضافات البروتين والمستحضرات التي تحتوي (مثلاً) على Melatonin، Celery، Glucosamine، Ginkgo Biloba، Echinacea، St John's Wort.
- (5) خذ بطاقة سجل أدويةك كي يقوم طبيبك بمثلها أو تحديثها. ولسلامتك، يجب أن يقوم طبيبك أو الصيدلي بإضافة أحدث المعلومات إليها بصورة مستمرة.
- (6) أخبر الطبيب عن أي أطباء أو اختصاصيين تزورهم في الوقت الحاضر وعن أية أدوية وصفوها لك.
- (7) خذ كل أدويةك غير المطلوبة أو التي انقضى تاريخها إلى الصيدلي، وسيقوم هو بالتخلص منها بصورة صحيحة.



للاطلاع على قائمة بالأسئلة لطرحها على طبيبك أو الصيدلي، راجع خلف هذه الصفحة.

Health Promotion Service for Older People



C/-CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au
ABN: 11 244 559 772
Funded by: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc (CPSA)
Updated October 2007 - Arabic

SOUTH EASTERN SYDNEY
ILLAWARRA
NSW HEALTH

أسئلة بشأن الأدوية
QUESTIONS ABOUT MEDICINES

بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها على طبيبك أو الصيدلي

- ما هو الهدف من هذا الدواء؟
 - كيف ومتى أخذه؟
 - ما هي النتائج التي يمكن أن أتوقعها من أخذه؟
 - ما الذي أفعله إذا نسيت أخذ جرعة؟
 - كيف أحفظ الدواء؟
 - ما هي الأمور التي عليّ تجنبها أثناء أخذ الدواء: الكحول، القيادة، بعض أنواع الطعام، ضوء الشمس؟
 - ما هي المدة التي عليّ الاستمرار في أخذ الدواء خلالها؟
 - متى يجب مراجعة أو وقف استخدام الدواء؟
 - هل سيتفاعل هذا الدواء مع الأدوية الأخرى التي أخذها حالياً؟
 - هل هذا هو الاسم التجاري الأرخص ثمناً المتوفر لهذا الدواء؟
 - (إذا كنت تشرب الكحول أو تدخن) هل سيتفاعل الدواء مع الكحول أو السجائر؟
 - هل أستطيع الحصول على دوائي في لوحات ذات فقاعات إذا كان يتعدّر علي فتح القنينة؟
 - أعاني من مشكلة في بصري وذاكرتي، ما هي المساعدة المتوفرة؟
 - هل هناك بدائل لأخذ أي من هذه الأدوية؟
 - بالنسبة للأدوية الموصوفة حديثاً، استفسر من طبيبك عما إذا كنت ما زلت بحاجة لأخذ الأدوية القديمة.
- تذكر: إنه جسمك، ومن حقك أن تعرف ما تأخذه ولماذا!



Health Promotion Service for Older People

C/-CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au
ABN: 11 244 559 772

Funded by: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc (CPSA)
Updated October 2007 - Arabic

SOUTH EASTERN SYDNEY
ILLAWARRA
NSW HEALTH