

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΑΣ MANAGING YOUR MEDICINES

Άτομα που παίρνουν φάρμακα τακτικά ή έχουν χρόνια ασθένεια δεν θα πρέπει να ξεχνούν να δουν γιατρό για να αναθεωρεί τα φάρμακά τους πριν τελειώσουν τα συνταγογραφούμενα φάρμακα.

### ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

- 1) Ζητήστε από το γιατρό σας να αναθεωρήσει τα φάρμακά σας ή ζητήστε συμβουλές από το φαρμακοποιό σας.
- 2) Μιλήστε στο γιατρό σας πριν τελειώσουν τα συνταγογραφούμενα φάρμακά σας και πείτε του/της σχετικά με τυχόν προβλήματα που είχατε παίρνοντας τα φάρμακά σας.
- 3) **Βεβαιωθείτε ότι παίρνετε όλα σας τα φάρμακα μαζί σας όταν πηγαίνετε στο γιατρό,** συμπεριλαμβανομένων και όσων δεν χρησιμοποιείτε πια, για να μάθετε αν χρειάζεται να τα παίρνετε ακόμα όλα και να εξασφαλίσετε ότι τα παίρνετε σωστά. Μην ξεχνάτε ότι αυτό περιλαμβάνει είδη που αγοράζετε χωρίς συνταγή όπως χάπια, κάψουλες, υγρά, σταγόνες για τα μάτια και τα αυτιά, ρινικά σπρέι, κρέμες, αλοιφές, κόκκους, εισπνευστήρες, κολπικά υπόθετα (pessaries), υπόθετα (suppositories) και επιθέματα (patches).
- 4) Περιλάβετε επίσης οποιαδήποτε συμπληρωματικά φάρμακα που παίρνετε όπως βιταμίνες, πρωτεϊνικά συμπληρώματα και σκευάσματα που περιέχουν (για παράδειγμα) St John's Wort, Echinacea, Gingko Biloba, Glucosamine, Σέλινο και Μελατονίνη (Melatonin).
- 5) Πάρτε την **Κάρτα Καταγραφής Φαρμάκων (Medicine Record Card)** μαζί σας για να τη συμπληρώσει ή να την ενημερώσει ο γιατρός σας. Για την ασφάλειά σας θα πρέπει να τηρείται ενήμερη από το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.
- 6) Πείτε στο γιατρό σχετικά με οποιοσδήποτε άλλους γιατρούς και ειδικούς που βλέπετε και οποιαδήποτε φάρμακα που έχουν συνταγογραφήσει.
- 7) Πάρτε όλα τα ανεπιθύμητα και ληγμένα σας φάρμακα στο φαρμακοποιό, ο οποίος θα τα πετάξει με το σωστό τρόπο.



Για μια λίστα ερωτήσεων που πρέπει να ρωτάτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας, δείτε την πίσω πλευρά αυτής της σελίδας.

## ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΡΩΤΑΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

- Σε τι αποσκοπεί αυτό το φάρμακο;
- Πώς και πότε μπορώ να το παίρνω;
- Τι αποτελέσματα μπορώ να αναμένω όταν το παίρνω;
- Τι να κάνω εάν παραλείψω μια δόση;
- Πώς μπορώ να αποθηκεύσω το φάρμακο;
- Ποια πράγματα χρειάζεται να αποφεύγω ενώ παίρνω το φάρμακο: οινόπνευματώδη, οδήγηση, ορισμένα τρόφιμα, το φως του ήλιου;
- Για πόσο καιρό χρειάζεται να το παίρνω;
- Πότε θα πρέπει να γίνει αναθεώρηση ή να διακόψω το φάρμακο;
- Θα αλληλεπιδράσει αυτό το φάρμακο με άλλα φάρμακα που παίρνω;
- Είναι αυτή η φθηνότερη διαθέσιμη μάρκα;
- (Εάν πίνετε οινόπνευματώδη ή καπνίζετε) Θα αλληλεπιδράσει αυτό το φάρμακο με το αλκοόλ ή τα τσιγάρα;
- Μπορώ να παίρνω τα φάρμακά μου σε συσκευασία μπλίστερ αν δυσκολεύομαι να ανοίξω μπουκάλι;
- Έχω πρόβλημα με την όραση και τη μνήμη μου, ποια βοήθεια διατίθεται;
- Υπάρχουν άλλες εναλλακτικές λύσεις αντί να παίρνω οποιαδήποτε από αυτά τα φάρμακα;
- Στην περίπτωση ενός πρόσφατα συνταγογραφούμενου φαρμάκου, ρωτήστε το γιατρό σας εάν χρειάζεται να εξακολουθήσετε να παίρνετε τα παλιά σας φάρμακα.

**Να θυμάστε: είναι δικό σας το σώμα και έχετε το δικαίωμα να ξέρετε τι παίρνετε, και γιατί!**



### 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](mailto:health@cpsa.org.au) Web: [www.cpsa.org.au](http://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