

שימוש נכון ובטוח בתרופות בגיל המבוגר



לקוח/ה יקר/ה,

כיום עומדות לרשותנו תרופות רבות, שבעזרתן מטפלים במחלות שונות ובכאבים, במטרה לשפר את התפקוד ואת איכות חייו של האדם. אולם, אם לא משתמשים נכון בתרופות, הן עלולות להשפיע לרעה, במיוחד בגיל המבוגר.

עם העלייה בגיל, תיתכנה בעיות בריאות שונות, אשר מטופלות באמצעות תרופות שונות, בו זמנית. כמו-כן, נחלשת במידה זו או אחרת פעילותם של החושים: הראייה והשמיעה, ולעיתים גם כוחו של הזיכרון אינו טוב כמקודם. כל אלה עלולים להקשות על נטילה נכונה ובטוחה של תרופות.

מסיבות אלו, חשוב במיוחד לאנשים מבוגרים, לשים לב ולהקפיד על כללי השימוש הנכון והבטוח בתרופות, כדי להימנע מהשפעות בלתי רצויות של תרופות ומתופעות הלוואי שלהן.

בעלון זה נביא לפניכם המלצות והצעות לשימוש נכון ובטוח בתרופות.

מהו המידע שחשוב למסור לרופא לפני שהוא רושם תרופות?

חשוב למסור את הפרטים הבאים:

■ **מידע על כל בעיות הבריאות מהן סובלים** - תרופות נועדו לקדם את בריאותנו, אולם לעיתים תרופה שעוזרת להתמודד עם בעיית בריאות אחת, עלולה לפגוע בבעיית בריאות אחרת ממנה סובל אותו אדם, ולכן יש לדווח לרופא על כל בעיות הבריאות מהן סובלים. כמובן, שכלל שרבות בעיות הבריאות, כך חשוב יותר לדווח עליהן לכל רופא אליו פונים.

■ **מידע על כל התרופות הנלקחות** - יש לדווח לרופא על כל תרופה אותה נוטלים, כולל תרופות שנרשמו על-ידי רופא אחר.

חשוב לדווח גם על נטילת תרופות הנמכרות ללא מרשם (כמו תרופות להפחתת כאבים), תרופות צמחיות, תרופות הומאופטיות, מינרלים וויטמינים למיניהם.

דיווח זה חשוב, מכיוון שתרופות מסוימות משפיעות על פעילותן של תרופות אחרות, והן עלולות לבטל את השפעת התרופה על הגוף, או אף להפוך אותה למזיקה.

מתן תרופה חדשה מחייב זהירות יתר, כשכבר נוטלים תרופות אחרות.



*בכל מקום בו הפנייה היא בלשון זכר, הכוונה היא גם ללשון נקבה

■ **מידע על כל הרגישויות האישיות לתרופות עליהן יודעים** - יש אנשים הרגישים לתרופות מסויימות וחשוב לדווח על-כך לרופא. רגישות לתרופה יכולה לגרום לתופעות לוואי שונות, כמו פריחה, שינוי צבע העור, הקאות, שלשולים וכו', ואף לסכן חיים.

כיצד נוטלים תרופות בצורה בטוחה ונכונה?

לכל תרופה יש את הכמות המסויימת ומשך הזמן המסויים בו היא נמצאת בגופנו, כדי שתשפיע באופן המיטבי ביותר.

אם לא לוקחים את התרופה בכמות הדרושה, בפרקי הזמן שהומלצו, ולמשך הזמן שהומלץ, התרופה לא תשיג את התוצאות שרוצים לקבל. אם לוקחים תרופה בכמויות גדולות מדי, או לא מקפידים על הנחיות האכילה והשתיה המתאימות, הדבר עלול לפגוע בבריאותנו.

על-כן חשוב להקפיד על הכללים הבאים:

■ **לפני נטילת התרופה יש לקרוא את הכתוב על האריזה ולוודא שזוהי התרופה אותה יש לקחת.**

■ **יש לקחת את התרופות שהרופא רשם בדיוק בהתאם להנחיות:**

● יש להקפיד על כמות התרופה שלוקחים בכל פעם, זמני הלקיחה במשך היום, ומשך הזמן שיש להמשיך וליטול את התרופה.

● חשוב לשים לב, האם יש הנחיות מיוחדות לנטילת התרופה, כמו למשל, נטילת התרופה עם מזון מסויים, או הימנעות מנטילת התרופה יחד עם מזונות מסויימים, או יחד עם תרופות אחרות.

■ **חשוב לזכור שאין להפסיק נטילת תרופה או לשנות את הכמות הנלקחת, או את זמני הלקיחה, ללא היועצות ברופא.**

■ **יש לדווח מיד לרופא על כל תופעות הלוואי, אם הן מופיעות, בעקבות נטילת התרופה.**

אם מתעורר חשד לתופעת לוואי, חשוב שבדיווח יצוין:
מתי החלה התופעה, מה עוצמתה, האם יש תופעות נוספות, וכל פרט אחר
המתאר את התופעה.

דיווח כזה יאפשר לרופא להחליט ולהמליץ על הפסקת נטילת התרופה
המסויימת, או על המשך הטיפול באמצעותה.

יש תופעות לוואי שנגרמות מהשפעת יתר של התרופה על אדם מסויים. יש
לשים לב אליהן, כיוון שאפשר לעיתים לבטל את השפעת התופעה על-ידי
הפחתת כמות התרופה.

הסוג הנוסף של תופעות לוואי נגרם כשהצטברות עודפת של תרופה בגוף,
גורמת לעיתים להרעלה. בדרך-כלל, התרופות נספגות, מתפרקות ומופרשות
מהגוף, אולם אצל אנשים מבוגרים יותר או קשישים, חלה האטה בתהליכים
אלו, וכתוצאה מכך הדבר עלול להחמיר את תופעת הלוואי.

יש לציין, כי נטילת תרופות בצורה שאינה נכונה, עלולה להגביר את עוצמתן של
תופעות הלוואי.

■ **אין להעביר תרופה מהאריזה המקורית שלה לאריזה אחרת,
אלא אם מעבירים תרופות לקופסת תרופות יומית/שבועית.**



רשימת תרופות שאני נוטלת באופן קבוע

שם המשתמש _____

שם התרופה _____

מיבן _____

הנחיות מיוחדות _____

שם התרופה _____

מיבן _____

הנחיות מיוחדות _____

שם התרופה _____

מיבן _____

הנחיות מיוחדות _____

שם התרופה _____

מיבן _____

הנחיות מיוחדות _____

שם התרופה _____

מיבן _____

הנחיות מיוחדות _____

תוכנית לסידור הת

יש לסדר את התרופות לפי חלוקה יומית

	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	יום זמן
				בוקר
				צהריים
				ערב
				לילה

התרופות / ליום / שבוע

יומית בהתאם להמלצות שניתנו לך באופן אישי

יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי

רשימת תרופות שאני נוטל/ת באופן קבוע

שם המשתמש _____

שם התרופה _____

מיבין _____

הנחיות מיוחדות _____

שם התרופה _____

מיבין _____

הנחיות מיוחדות _____

שם התרופה _____

מיבין _____

הנחיות מיוחדות _____

שם התרופה _____

מיבין _____

הנחיות מיוחדות _____

שם התרופה _____

מיבין _____

הנחיות מיוחדות _____

* דף זה ניתן לתלישה. מומלץ למלא ולשמור במקום נגיש.

מה עוד כדאי לעשות כדי להבטיח שימוש נכון ובטוח בתרופות?

כדי לסייע לכל אחד מאתנו לזכור את המידע שעליו למסור לרופא, ואת המידע שהרופא מוסר לו כדאי:

■ להכין רשימה של כל בעיות הבריאות והמחלות מהן סובלים

את הרשימה יש לעדכן בעת הצורך, וכדאי לקחת אותה לכל ביקור אצל כל רופא. ניתן לבקש מרופא המשפחה רשימה מעודכנת, מתוך התיק הרפואי הממוחשב, של כל המחלות וכל התרופות אותן נוטלים.

■ להכין רשימה של כל התרופות שנוטלים

בייחוד תרופות הנלקחות בקביעות, אך גם תרופות אחרות, וגם כאלה הנמכרות ללא מרשם. את הרשימה יש לעדכן בעת שמקבלים תרופה חדשה, או כשמפסיקים נטילת תרופה. כדאי לקחת את הרשימה לכל ביקור אצל כל רופא.

■ לשאול את הרופא, האחות או הרוקח, מהן ההנחיות לכל תרופה, ולרשום את ההנחיות המפורטות לנטילת כל תרופה ותרופה

הדבר חשוב ביותר כשלוקחים מספר גדול של תרופות, ויש חשש שנתבלבל בין הוראות השימוש השונות.

ההנחיות צריכות לכלול את הפרטים הבאים:

1 **מה שם התרופה**, לאיזו **מטרה** היא משמשת, ותוך כמה זמן יש לצפות להשפעתה?

2 **כמה פעמים ביום יש לקחת אותה**, והאם לקחת אותה גם **בלילה**?

3 באיזו **כמות** יש לקחת את התרופה: בגרם, מיליגרם, או ביחידות נפח (סמ"ק), או כמה כדורים/טבליות, או כפיות/כפות, או כמה טיפות?

4 **אם אין לוקחים את התרופה כתרופה קבועה, כמה ימים יש לקחת אותה?**

5 **האם יש הנחיות מיוחדות ללקיחת תרופה זו**, כמו למשל, הימנעות משתיית אלכוהול, או ממזון מסויים, או המלצה לקחתה עם מזון מסויים, או אם אין להשתמש בתרופות אחרות בעת נטילת תרופה זו (כולל תרופות הניתנות ללא מרשם רופא).

6 מהן תופעות הלואי הצפויות? מתי יש לדווח לרופא על תופעות לוואי, אם הן מופיעות?

7 האם התרופה יכולה להשפיע על מידת הערנות והריכוז? יתכן והתרופה משפיעה על יכולת הנהיגה, למשל.

8 מהן הנחיות האיחסון המתאימות לתרופה? יש תרופות הזקוקות לקירור וחשוב לאחסן במקרר. אחרות יש לשמור במקום יבש. לכן, חדר האמבטיה אינו מקום מתאים לאיחסון תרופות.

חשוב לאחסן תרופות הרחק מהישג ידם של ילדים.

9 מה יש לעשות אם מסיבה כלשהי מחמיצים נטילה של מנת תרופה בזמן? חשוב לברר, אם יש לקחתה כאשר מגלים שהתרופה לא נלקחה בזמן, או להמתין למועד הנטילה הבא? האם יש להגדיל את כמות התרופה, ובכמה?

אפשר לקבל מידע זה מהרופא, מהאחות וגם מהרוקח, וחשוב לשמור את המידע כתוב, ולא להסתמך על הזכרון בלבד.

■ לקבל מהצוות המטפל דף מידע על כל תרופה שאתה נוטל, אם יש כזה. בדפי המידע על התרופות יש מידע חשוב ומפורט לגבי השימוש הנכון בתרופות.

■ **לשים לב לתאריך התפוגה של התרופות**

לכל תרופה יש משך זמן שבו החומר הפעיל יעיל. לאחר זמן זה, הרשום על כל אריזה של תרופה, התרופה אינה יעילה, ולעיתים אף מתקלקלת. אם צבעה או ריחה של התרופה השתנו, יש להפסיק לקחתה, גם אם תאריך התפוגה לא עבר, כי הדבר מעיד שהתרופה התקלקלה.

■ **להימנע מלקיחת תרופות של אדם אחר, או מתן תרופות שלך לאדם אחר**

כל תרופה מותאמת מבחינת סוגה והוראות השימוש בה לאדם מסויים ולבעייתו המסויימת, לכן תרופה המתאימה לאחד לא מתאימה בהכרח לאחר עם בעייתו הבריאות המיוחדת לו.



■ לקחת את התרופה בתנאי תאורה מתאימים

הדבר חשוב כדי שאפשר יהיה לזהות בוודאות את התרופה, וכן לבחון את תאריך תפוגתה.

■ להימנע מאגירת תרופות

אגירת תרופות גורמת לנטילה לא נכונה, לנטילת תרופות שפג תוקפן, להוצאות מיותרות ועוד.

■ מומלץ לרכוש קופסת תרופות המחולקת לתאים, בה מסדרים מראש באופן

יומי או שבועי את התרופות, בהתאם לכמויות ולזמני הנטילה מדי יום

סדור התרופות בצורה זו מקל ומסייע מאוד לנטילה נכונה של התרופות. במקרה הצורך, אפשר להעזר בבני משפחה לסידור התרופות בקופסה.

בכל שאלה הנוגעת לתרופות, חשוב לפנות לצוות המטפל, המוסמך לענות על השאלות בתחום זה. חשוב לא להסס, ואם לא ברור כיצד נכון להשתמש בתרופה או אין בטוחים בהנחיות השימוש, מוטב להתקשר לרופא ו/או לרוקח ולבדוק איתם מה יש לעשות.

יעוץ מקצועי:

חברי קבוצת העבודה בנושא שימוש נכון בתרופות למבוגרים
(לפי סדר א"ב):

ד"ר לאה אהרוני, דליה גולדשטיין, ד"ר אריה גולדשמידט,
פרופ' יעקב גינדין, ד"ר דורית וייס, מרק לוין,
פרופ' דיאן לוין, חנה סיבוני, ד"ר אורה פוניה, לריסה ראם.

עריכה וריכוז הפקה: שוש גן-נוי, ענת יום-טוב
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

שירותי בריאות כללית

חטיבת הקהילה - האגפים לרפואה ולסיעוד
המחלקה לרוקחות ופרמקולוגיה
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

מכל טלפון *2700
f | clalit.co.il

© כל הזכויות שמורות 2018

מך"ט: 9-41200833-1

