

İlaçlar –

Çok fazla ilaç mı kullanıyorum?

İlaçlar hastalıkları önlemeye, şikayetleri dindirmeye ve iyileştirmeye yardımcı olabilir. Birçok rahatsızlığınız varsa muhtemelen bol miktarda hap içiyorsunuzdur. Sorun şu ki, kullanılan ilaç sayısı arttıkça yan etkiler de artabilir. Tıp dilinde birçok ilacın birden kullanılmasına *çoklu ilaç kullanımı* veya *polifarmasi* denir.

Bu bilgilendirme metninde hastalara neden çok sayıda farklı ilaç verildiğini ve bundan kaynaklanabilen riskleri okuyabilirsiniz. Siz de yalnızca gerçekten ihtiyacınız olan ilaçları kullanmanıza katkıda bulunabilirsiniz.

Çoklu İlaç Kullanımının Nedenleri?

Birbirinden farklı ilacı aynı anda almanızın birçok nedeni olabilir; örneğin:

- Sürekli ilaçla tedavi edilmesi gereken birçok hastalığınız var. Özellikle yaşlı insanlar sıklıkla çok ilaç kullanırlar.
- Birçok doktor tarafından tedavi ediliyorsunuz. Bu doktorlar hangi ilaçları kullandığınızı her zaman bilmeyebilir. Özellikle de ilaçlarınızın bir listesi, yani bir ilaç kullanım planınız yoksa.
- Sizde yan etkiler görülür ancak bunların yan etki olduğu fark edilmez. Dolayısıyla yan etkileri olan ilacın kullanımını kesmek veya dozunu azaltmak yerine size yan etkileri giderecek başka bir ilaç daha verilir.
- Ani gelişen şikayetleriniz ya da hastalanmanız nedeniyle size ilave ilaçlar verilir. Daha sonra kendinizi iyi hissettiğiniz halde bu ilaçların kullanımı kesilmez.
- Kullandığınız ilaçlara zaman içerisinde yenileri eklenir ancak „eski“ ilaçları da kullanmaya devam edersiniz.
- Başarısız ilaç tedavisi sonlandırılmaz.
- Hastanedeydiniz ve orada her zamanki ilaçlarınızla uyumlu olmayan yeni ilaçlar verildi. Ancak taburcu olduktan sonra ilaçlarınız tekrar gözden geçirilmez.
- Alışkanlıklarınız ve şikayetleriniz değişti, örneğin son birkaç hafta içinde kilo verdiniz. Ancak kullandığınız ilaçlar değiştirilmez.
- Kendi kendinize aldığınız ilaçlar kullanıyorsunuz ve doktorunuzun bundan haberi yoktur.
- Belki de grip gibi bir rahatsızlıkta dahi size ilaç yazılması beklentisi içerisindeyiz. Halbuki birçok rahatsızlık geçicidir veya kendiliğinden geçer. Bu durumda aslında hiç ihtiyacınız olmayan bir ilaç almış oluyorsunuz.

Çoklu İlaç Kullanımının Sonuçları?

İlaçları reçete edildiği şekilde kullanmak güvenli ve başarılı bir tedavi için önemlidir. Ancak ilaçları reçete edildiği gibi kullanmak genellikle kolay değildir.



Özellikle de çok sayıda ilaç kullanıyorsanız, doğru ilacı doğru dozda ve doğru zamanda kullanmayı gözden kaçırabilirsiniz. Bu nedenle çok fazla ilaç kullandığınızda bunları doğru şekilde alamayabilirsiniz.

Kullanılmaya başlanan her bir ek ilaçla birlikte istenmeyen etkilerin görülme riski de artar. Bunlar genellikle yorgunluk, iştahsızlık, baş dönmesi, mide bulantısı, zihin bulanıklığı veya sersemlik gibi genel şikayetlerdir. Düşme ve ağır yaralanmalar da görülebilir. Kan sulandırıcı ilaçların kullanımı sırasında aniden şiddetli ve uzun süren kanamalar meydana gelebilir. Bazı hastalar yan etkiler nedeniyle hastaneye gitmek zorunda kalabilir.

Sonuç olarak: Ne kadar çok ilaç kullanırsanız, bunların karşılıklı etkileşimlerini ya da istenmeyen etkilerini öngörmek o derece zorlaşır.

Kısaca



- Farklı ilaçların aynı anda kullanılmasına çoklu ilaç kullanımı denir.
- Farklı ilaçlar karşılıklı olarak birbirleriyle etkileşime girebilir ve mide bulantısı, kabızlık, baş ağrısı veya sersemlik gibi daha fazla yan etkinin görülmesine yol açabilirler. Hastanede tedavi görme zorunluluğu da doğurabilirler.
- Alınması gerekli olan ilaçların sayısını ve bunlara bağlı riskleri azaltmak için bir dizi olanak mevcuttur. Bir ilaç kullanım planı da yardımcı olabilir. Bu planda tüm ilaçlarınız kayıtlı olur.
- Her şikayette ya da rahatsızlıkta ilaç tedavisi gerekli değildir. Çoğu zaman kendiliğinden geçerler. Genellikle biraz bekleyip görmek işe yarar.
- En önemlisi ise: Doktorunuzla konuşun. Doktorunuz tam olarak hangi ilaçları kullandığınızı bilmek zorundadır. Böylelikle birlikte hangi ilaçlara ihtiyacınız olduğunu ve hangilerine olmadığını birlikte karar verebilirsiniz.

Siz Neler Yapabilirsiniz?

Çok sayıda ilaç kullanmak zorunda olmanın önüne her zaman geçilemez ancak bazen de bu ilaçların birkaçından vazgeçebilirsiniz. Aşağıdaki tavsiyeler ilaçla tedavinizi doktorunuzla birlikte kişisel ihtiyaçlarınıza göre kararlaştırmanıza yardımcı olabilirler:

- İlaç kutuları, tabletleri günlük veya haftalık olarak ayırmanıza yardımcı olur.
- İlaç tedavisine rağmen şikayetleriniz veya ağrınız devam ederse bunu doktorunuza bildirin.
- Çok ilaç kullanıyorsanız "sabit müşterisi olduğunuz bir eczanenin" olması tavsiye edilir. Bu eczane bir sorun olduğunda sizi bilgilendirebilir ve ilaçlarınızı takip etmenize yardımcı olabilir.
- İlaçlarınızla ilgili tüm sorularınız için bir muhatabınız olmalıdır. Bu kişi aile hekiminiz olabilir. O hangi ilaçları kullandığınızı ve reçete edilmesine rağmen hangilerini kullanmadığınızı veya farklı kullandığınızı tam olarak bilmelidir.
- Doktorunuzdan bir ilaç kullanım planı rica edin. İlaç kullanım planında doktorların yazdığı tüm ilaçlar yazılı olmalıdır. Bu planda ayrıca etkin maddelerin adları ve dozları da yazılıdır. Ayrıca bu planda ilaçları nasıl ve neden aldığınızı görülür. Aile hekiminiz yoksa uzman bir doktor da ilaç kullanım planını sizin için doldurabilir.
- Bu plana reçetesiz alınan ilaçlar da yazılır. Bundan dolayı reçetesiz yani kendiniz ödeyerek aldığınız ilaçları eczanenizde bu plana ekletin. Buraya sadece tabletlerinizi değil örneğin kullandığınız sprey, damla veya merhemlerinizi de yazdırın. Bitkisel ilaçlar, vitaminler ve gıda takviyelerini de buraya yazdırın.
- İlaç kullanım planını sürekli yanınızda taşıyın ya da cep telefonunuzla bir fotoğrafını çekin. Her doktora, eczaneye veya hastaneye gittiğinizde bu planı gösterin.
- Doktorunuza tüm bu ilaçlara ihtiyacınız olup olmadığını sorun. Araştırmalar göstermiştir ki hastalar ne kadar az hap kullanmak zorunda kalırlarsa onları o kadar doğru kullanıyorlar.
- Dörtten fazla ilaç kullanıyor ya da en az üç kronik hastalığınız mı var? O zaman bunları doktorunuza yılda bir kez gözden geçirtin. Hala hepsine ihtiyacınız var mı? Bunu kontrol etmek için doktordaki randevuya tüm ilaçlarınızı, reçetesiz aldıklarınızı da ve ilaçların prospektüslerini yanınızda getirin.

- İlaçlarınızı kontrol etmek ve doğru olanları seçmek için doktorunuz geçirdiğiniz hastalıklar veya yeni şikayetleriniz gibi hakkınızda belli bilgilere sahip olmalıdır. Ayrıca yaşam koşullarınız ve yaşam tarzınızla ilgili bilgiler de önemlidir. Bir ilaçla ilgili endişeleriniz varsa bunu dile getirin. Ayrıca tedaviyle neyi hedeflediğinizi söyleyin; örneğin daha az ağrı olsun veya bağımsızlığımı korumak istiyorum gibi. Bunlar hangi şikayetlerin veya hastalıkların en acil şekilde tedavi edilmesi gerektiğini bulmaya yardımcı olur.
- Doktorunuza veya eczaneye ilaçları doğru şekilde nasıl kullanmanız gerektiğini sorun; örneğin ilacı yemekten önce mi yoksa sonra mı almalısınız.
- Her şikayet veya hastalık ilaçla tedavi edilmek zorunda değildir. Çoğu zaman şikayetler tedavi edilmeden de kendiliğinden geçer ya da başka bir şekilde dindirilir. Doktorunuzla sadece beklemek yeterli mi yoksa örneğin hareket veya başka bir tedbir almak fayda sağlar mı diye konuşun.
- Bir ilaçla başa çıkamıyorsanız veya bir tedavi esnasında şikayetler ortaya çıkarsa bunu doktorunuzla konuşun.
- Bazı ilaçları kestiğinizde şikayetler ortaya çıkabilir. Doktorunuzla bu konuyu görüşün. Önemli: Doktorunuzla görüşmeden hiçbir ilacın kullanımını kesmeyin. Aynı zamanda kullandığınız ilaçların dozunu da kendi başınıza değiştirmeyin.

Daha fazla bilgi için



I. Kaynaklar, Yöntem ve Linkler

Bu bilgiler Aile Hekimliği Klavuzu „Çoklu İlaç Kullanımı (AWMF-Reg.-Nr. 053-043)“ ve hastaların tecrübeleri temel alınarak hazırlanmıştır.

Yöntem ve Kaynaklar:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimediation#methodik

Sağlık Konularıyla İlgili Diğer Kısa Bilgilendirme Metinleri:

→ www.patienten-information.de

II. İletişim: Öz Yardım

Yakınıınızda hangi öz yardım örgütlerinin bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşvik ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz :

→ www.nakos.de / Telefon: 030 31018960



Künye

İçerikten sorumlu olan:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren kurumlar:

Bundesärztekammer (BÄK) ve
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

E-Posta patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV

Saygılarımızla