

Karta „Co biore poza receptami”

Krótką kartą do zebrania leków bez recepty, suplementów, ziół i preparatów doraźnych przed wizytą lub rozmową w aptece.

polipragmazja.pl

Materiał pomocniczy

Po co jest ta karta

Wiele osób pamięta o receptach, ale pomija preparaty kupowane samodzielnie. Ta karta pomaga szybko zebrać to, co bierzesz poza główną listą leczenia i pokazać całość lekarzowi lub farmaceucie.

Dane podstawowe

Imię i nazwisko	Data urodzenia
Telefon	Data aktualizacji

Co biore poza receptami?

Preparat / nazwa	Po co biore	Jak często	Od kiedy	Kto polecił	Uwagi

Karta „Co biore poza receptami”

Druga część pomaga przygotować rozmowę o preparatach kupowanych samodzielnie.

polipragmazja.pl

Materiał pomocniczy

To warto powiedzieć lekarzowi lub farmaceucie

- Biorę jeszcze coś bez recepty na ból, sen, przeziębienie, zgagę albo odporność.
- Dołączyłem suplement lub zioła i nie wiem, czy ma to znaczenie dla leczenia.
- Po tym preparacie pojawiły się nowe objawy albo coś się pogorszyło.
- Nie wiem, czy to nie dubluje się z lekami, które już biorę.
- Po wypisie nie mam pewności, czy ten preparat nadal powinien zostać na liście.

Pytania do rozmowy

Pytanie	Notatki
Czy ten preparat może mieć znaczenie dla mojej terapii?	
Czy mogę go stosować razem z lekami na receptę?	
Czy powinienem stosować go doraźnie, czy wcale nie przedłużać samodzielnie?	
Czy po tym preparacie mogą pojawić się objawy, na które warto uważać?	

Ważne przypomnienie

Nie musisz znać nazw substancji ani mechanizmów. Wystarczy, że pokażesz opakowanie albo wpiszesz preparat na tę kartę. To, że coś jest bez recepty albo „naturalne”, nie znaczy automatycznie, że jest obojętne dla terapii.