

Lista kontrolna: co powiedzieć o lekach bez recepty, suplementach i ziołach

Krótki formularz do przygotowania wizyty lub rozmowy w aptece. Zaznacz to, co stosujesz samodzielnie albo bywa dokładane doraźnie.

Zaznacz, co przyjmujesz lub masz w domu „na wszelki wypadek”

leki przeciwbólowe i przeciwzapalne
leki na przeziębienie lub kaszel
krople do nosa, gardła lub inhalacje
leki na zgagę, żołądek lub zaparcia
leki nasenne lub uspokajające kupowane bez recepty

witaminy i minerały
suplementy „na odporność” lub „na stawy”
zioła, herbatki ziołowe, krople roślinne
maści, żele, plastry lub preparaty miejscowe
inne preparaty stosowane doraźnie

Dopisz nazwy i sposób używania

Produkt / nazwa	Jak często?	Po co biorę?

Powiedz na wizycie lub w aptece

- co bierzesz codziennie, a co tylko doraźnie
- co zostało dokładane po własnej decyzji albo z polecenia znajomych
- czy po dołożeniu preparatu pojawiły się nowe objawy
- czy stosujesz jednocześnie kilka produktów na podobny problem

Co warto mieć ze sobą do rozmowy o lekach

Nie chodzi o to, żeby wszystko pamiętać. Wystarczy dobrze przygotować kilka rzeczy.

Weź ze sobą	Dlaczego to pomaga
Aktualną listę leków	Pokazuje pełny obraz terapii i ułatwia wychwycenie duplikacji lub pominięć.
Opakowania albo zdjęcia etykiet	Pozwalają szybko sprawdzić nazwę, dawkę i postać preparatu.
Notatkę o objawach	Pomaga połączyć zmianę leczenia z tym, co wydarzyło się później.
Tę listę kontrolną	Ułatwia powiedzenie o rzeczach, które najczęściej „wypadają” z rozmowy.

Własne uwagi
