

Pakiet startowy do przeglądu leków dla pacjenta

Zestaw podstawowych materiałów na start: do uporządkowania listy leków, przygotowania wizyty i rozmowy o bezpiecznym stosowaniu preparatów.

Co zawiera pakiet

Materiał	Rola w pakiecie
Mój spis leków	Pełna lista wszystkich preparatów - leków na receptę, bez recepty, suplementów i ziół.
Pytania do lekarza lub farmaceuty	Pomaga lepiej wykorzystać wizytę i nie pominąć ważnych tematów.
Karta 5 pytań o bezpieczeństwo leków	Krótką kartą inspirowaną logiką WHO do zabrania na wizytę.
Leki bez recepty, suplementy i zioła - lista kontrolna	Pomaga ujawnić preparaty dokładane samodzielnie, które często wypadają z rozmowy.
Karta objawów po zmianie leczenia	Dziennik do notowania nowych objawów po dołożeniu leku lub zmianie dawki.

Kiedy użyć

- gdy chcesz zacząć porządkować terapię od zera
- przed wizytą u lekarza rodzinnego, specjalisty albo w aptecce
- po dołożeniu nowego leku, zmianie dawki lub pojawieniu się nowych objawów

Ważne

- Najpierw wypełnij pełną listę leków, a dopiero potem przechodź do sprawdzania interakcji i duplikacji.
- Nie odstawiaj leków samodzielnie na podstawie tego pakietu - potraktuj go jako przygotowanie do rozmowy ze specjalistą.

Mój spis leków

Podstawowy formularz do zebrania pełnej listy terapii przed wizytą i przed sprawdzeniem interakcji.

Jak używać tego formularza

Wpisz wszystkie preparaty, które są realnie stosowane: leki na receptę, leki bez recepty, suplementy, witaminy, zioła oraz preparaty dorażne. Zabierz tę kartę na wizytę lub do apteki.

Imię i nazwisko	Data aktualizacji	Telefon / kontakt

Nazwa preparatu	Dawka / postać	Jak biorę	Po co biorę / uwagi

Ważne do dopisania

Nowe objawy po zmianie leczenia

Alergie / uczulenia / działania niepożądane

Ta karta pomaga uporządkować terapię, ale nie zastępuje porady lekarza lub farmaceuty.

Pytania do lekarza lub farmaceuty

Krótką kartą, która pomaga nie pominąć najważniejszych tematów podczas rozmowy o lekach.

Zaznacz pytania, które chcesz zadać podczas wizyty.

	Pytanie
☐	Po co biorę każdy z tych leków i które z nich są najważniejsze?
☐	Czy któryś lek może powodować moje nowe objawy lub pogarszać samopoczucie?
☐	Czy na mojej liście są preparaty, które się dublują albo wymagają szczególnej ostrożności?
☐	Czy leki bez recepty, suplementy lub zioła na mojej liście są bezpieczne przy obecnym leczeniu?
☐	Na co powinienem zwracać uwagę po zmianie dawki albo dodaniu nowego leku?
☐	Kiedy warto wrócić do przeglądu całej terapii?
☐	Które informacje powinienem pokazać także innym specjalistom?

Moje dodatkowe pytania

Pytanie 1

Pytanie 2

Pytanie 3

Karta 5 pytań o bezpieczeństwo leków

Krótką kartą inspirowaną logiką WHO, pomagającą przygotować rozmowę o leczeniu.

Krótką kartą inspirowaną logiką WHO: zabierz ją na wizytę i przejdź przez pięć podstawowych pytań o bezpieczeństwo leków.

Nr	Pytanie	Moje notatki
1	Czy lista wszystkich moich leków jest kompletna i aktualna?	
2	Po co biorę każdy z tych leków i czy nadal są potrzebne?	
3	Na jakie działania niepożądane lub objawy mam zwracać uwagę?	
4	Czy coś na mojej liście może się dublować lub źle łączyć z innymi preparatami?	
5	Kiedy wrócić do przeglądu terapii lub zgłosić się po pomoc?	

Ta karta pomaga rozpocząć rozmowę. Nie służy do samodzielnego odstawiania leków.

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

Karta objawów po zmianie leczenia

Dziennik do zapisywania nowych dolegliwości i zmian, które warto omówić ze specjalistą.

Zapisuj nowe objawy po dołożeniu leku, zmianie dawki lub zmianie sposobu przyjmowania. Taka karta pomaga zauważyć powtarzające się sygnały i lepiej omówić je podczas wizyty.

Data	Co się zmieniło w leczeniu	Objaw / co zauważyłem	Jak długo trwa / jak silne

Czerwone flagi do omówienia jak najszybciej

- senność lub osłabienie po rozpoczęciu nowego leku
- zawroty głowy, chwiejność, upadki
- splątanie, problemy z pamięcią, nietypowe zachowanie
- nudności, biegunka, zaparcia lub wyraźna utrata apetytu

Nie odstawiaj samodzielnie leków bez konsultacji. W razie nagłego zagrożenia życia korzystaj z pomocy doraźnej.