

# Poradnik dla opiekuna

Jak uporządkować leki bliskiej osoby, co obserwować w domu i jak przygotować rozmowę o terapii.

| 1. Zbierz pełną listę                                                                                                                                                             | 2. Obserwuj zmiany                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| W jednym miejscu zapisz leki na receptę, leki bez recepty, suplementy, witaminy, zioła i preparaty stosowane doraźnie. Jeśli trzeba, zbierz opakowania albo zrób zdjęcia etykiet. | Notuj senność, zawroty głowy, osłabienie, chwianie, spadki ciśnienia, problemy żołądkowe, splątanie, trudności z połykaniem i pomyłki w dawkowaniu. |
| 3. Przygotuj wizytę                                                                                                                                                               | 4. Nie zmieniaj leczenia samodzielnie                                                                                                               |
| Zabierz listę leków, wypis po hospitalizacji, zdjęcia opakowań, notatki z objawami i pytania, które chcesz zadać lekarzowi lub farmaceutce.                                       | Rolą opiekuna jest porządkowanie informacji i wsparcie rozmowy. Decyzje o odstawieniu, zmianie dawki lub zamianie leku powinny należeć do lekarza.  |

## Sygnały, których nie warto ignorować

To nie musi od razu oznaczać działania niepożądanego leku. Warto jednak zapisać, co się dzieje i po jakiej zmianie leczenia objawy się pojawiły.

- pogorszenie po wypisie ze szpitala lub po włączeniu nowego leku
- większa senność, spowolnienie, splątanie albo upadki
- brak pewności, co pacjent rzeczywiście przyjmuje
- dochodzi coraz więcej leków, a lista nie jest aktualna
- pacjent sam dokłada leki bez recepty, suplementy lub zioła

## Co zabrać na wizytę

- aktualną listę leków i dawek
- wypis ze szpitala lub ostatnie zalecenia po konsultacji
- opakowania leków albo zdjęcia etykiet
- notatkę z objawami i pytaniami do rozmowy
- informację o lekach bez recepty, suplementach i ziołach

## Pytania, które pomagają uporządkować terapię

- Które leki są dziś najważniejsze i po co każdy z nich jest stosowany?
- Co zmieniło się po ostatniej hospitalizacji albo konsultacji?

- Czy któryś z obecnych objawów może mieć związek z lekami?
- Czy są preparaty bez recepty, suplementy lub zioła, których lepiej teraz unikać?
- Czy możemy dostać krótką listę ustaleń na piśmie?

## Po hospitalizacji — 5 rzeczy do sprawdzenia

| Sprawdź                                                               | Tak / uwagi |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
| Czy nowa lista leków różni się od tej sprzed hospitalizacji?          |             |
| Czy wiadomo, które leki zostały odstawione, a które tylko zmieniono?  |             |
| Czy dawki i pory przyjmowania są zapisane w jednym miejscu?           |             |
| Czy pacjent ma w domu stare opakowania, które mogą wprowadzać w błąd? |             |
| Czy zapisane zostały objawy i pytania do omówienia przy kontroli?     |             |

## Miejsce na własne notatki

---

---

---

---