

تم إنتاج هذا الكتيب من قبل مجموعة "راجع أدويتك".

التعاون بين



الكتاب الأصليين: برتل هيجستروم، دكتوراة، ممارس عام، الاتحاد السويدي لأطباء الممارسة العامة لارس نيلسون، أستاذ متقاعد، خبير دوائي، اتحاد المتقاعدين بالسويد.

تمت مراجعته من قبل اللجنة التوجيهية لمجموعة "راجع أدويتك" وبريل هيجستروم 2017

أسئلة كبار السن

- هل يمكنني الحصول على مجموعة مبدئية لتجربة الدواء؟
- فكرة جيدة أن تبدأ بمجموعة صغيرة، غير عالية الثمن، إذا ما اضطررت إلى التحول إلى دواء مختلف في وقت لاحق.
- هل يمكنك مساعدتي بحيث لا أحصل على دواء جديد في كل مرة أذهب فيها إلى الصيدلية؟
- من الممكن أن يضع الطبيب علامة في الوصفة الطبية بحيث لا يسمح بالبدايل.
- هل الدواء هو خيار العلاج الوحيد المتاح بالنسبة لي؟
- في بعض الأحيان يكون العلاج عن طريق تغيير نمط الحياة هو الأفضل - من خلال الإقلاع عن التدخين، وممارسة التدريبات الرياضية، والوصول للوزن الطبيعي، والحصول على قسط كاف من النوم، وتقليل الضغط والتوتر.
- ما هو اسمك الأول والأخير؟
- اكتب الإجابة بحيث تذكرها في الزيارة التالية.

تغطي الأسئلة العديد من المشكلات التي قد لا تسري عليك. اختر الأسئلة المناسبة لحالتك واطرحها في المرة التالية التي تزور فيها الطبيب.

من الممكن مناقشة أسئلة كبار السن في اجتماعات مؤسسات المعاشات، أو لماذا لا يتم تشكيل مجموعة دراسية بناء على هذه الأسئلة، ومن الممكن أن يتم ذلك عن طريق تبادل الأدوار لاختبار مشاعرك عند طرح هذه الأسئلة مع مرور الوقت، سوف تتحسن قدرتك على طرح الأسئلة وهو ما من شأنه أن يعزز من احتمالات تلقيك للعلاج الدوائي المناسب.

لا تنسى أن تكتب الأسئلة التي ترغب في طرحها على الطبيب!

للمزيد من المعلومات ولمعرفة تفاصيل الاتصال يرجى زيارة الموقع
www.kollpalakemedel.se

هذا الكتيب متاح علي الموقع الإلكتروني بصيغه PDF.

البريد الإلكتروني: kollpalakemedel@apoteket.se

بعض الأدوية غير مناسبة لكبار السن.

التعليقات	الأسئلة
جميع هذه الأدوية مدرجة في "قائمة الأدوية غير المخصصة لكبار السن"، ويمكنك الحصول عليها على الموقع التالي www.kollpalakemedel.se أو من كتيب "حقوق كبار السن".	هناك الكثير من الأدوية التي يقول المجلس الوطني للصحة والعافية أنها غير مناسبة لكبار السن. هل أتناول أي منها؟
هذا السؤال هام في حالة تناول الكثير من الأدوية.	هل تحققت من قبل أن كافة الأدوية التي أتناولها مناسبة لي؟
هذا سؤال شائع إذا كان الطبيب يرغب في حذف الأدوية غير المناسبة.	كنت قد تناولت هذا الدواء في الماضي. هل يمكنني الاستمرار في تناوله؟
هذا السؤال هاماً إذا كنت تتناول أدوية بموجب الوصفة الطبية من الأدوية المدرجة على القائمة غير المناسبة لكبار السن.	هل توجد أية بدائل لهذا الدواء غير المناسب؟

أسئلة أخرى لكبار السن

التعليقات	الأسئلة
فحصك من قبل ذات الطبيب في كل مرة يمنحك الشعور بالأمان ويعزز من العلاج.	لماذا يتم فحصي من قبل طبيب مختلف في كل مرة؟
عند تحديد موعد، اطلب عرضك على الطبيب الذي ذهبت إليه من قبل.	لماذا لا يمكنني التحدث مع الطبيب الذي يعرفني؟
لكي يتم التحقق من حصولك على الدواء المناسب والجرعة المناسبة، وللتحقق من أن الدواء قد حقق الهدف المرجو.	لماذا نتحقق لتري ما إذا كان الدواء يساعدني؟
من الجيد أن يخصص أحدهم الوقت الكافي لشرح الاختلافات.	يقول مختلف الأطباء أمور مختلفة - كيف لي أن أعرف الصواب؟
إذا لم تكن واثقاً، يمكنك طلب مراجعة الأدوية، أو تحديد موعد لإجراء جلسة استشارات في الصيدلية.	هل يمكنك أن تصف دواء غير غالي الثمن يمكنني تحمله؟
من الممكن أن تساعد الصيدلية في ذلك عن طريق تقديم خطة السداد الجزئي.	

إذا كنت تشعر بأنك تتناول الكثير من الأدوية

الأسئلة

هل أحتاج إلى هذا الكم من الأدوية؟

اطلب من الطبيب أن يحدد لك الأدوية الأكثر أهمية، والأقل أهمية، أو تلك التي من الممكن تناولها عند الحاجة.

أتناول الكثير من الأدوية. هل تقبل

مسؤولية ضمان توافقها جميعاً مع بعضها البعض؟

لا يجوز أن تتداخل الأدوية مع بعضها البعض.

لماذا يجب أن أستمّر في

تناول الدواء الآن بعد أن أصبح ضغط الدم مضبوطاً؟

من الجيد أن يتم شرح هذا الأمر لك جيداً بحيث لا تقوم بأي إجراء خطأ.

لماذا يجب أن أتناول دواءين لضغط الدم؟ ألا يكفي واحدًا؟

إجراء المزيد من التدريبات، وانخفاض الوزن، وتقليل الضغط من الممكن أن يقلل من حاجتك إلى الأدوية.

لماذا أحتاج إلى تناول دواءين للقلب؟ ألا يكفي واحدًا؟

من الجيد أن يتم شرح هذا الأمر لك جيداً بحيث لا تقوم بأي إجراء خطأ.

هل من المناسب لمن هم في عمري تناول هذا الكم من الأدوية؟

إذا كنت تتناول الكثير من الأدوية، قد يتمكن الطبيب من الحد من تلك الأدوية الأقل أهمية.

اطلب من الطبيب أن يقوم بمراجعة الأدوية، إذا كنت تتناول أكثر من دواء وإذا كان عمرك أكثر من ٧٥ عامًا - فهذا حقك.



ناقش مزايا وعيوب الأدوية

التعليقات	الأسئلة
يجب أن تكون على يقين من أن الأدوية التي تتناولها مفيدة بالنسبة لك. قد تختلف الفوائد حسب الأمراض المختلفة. يمكنك كذلك أن تطلب جلسة استشارات شخصية حول الأدوية في الصيدلية التي تتبعها.	كيف أعرف ما إذا كانت الأدوية مفيدة بالنسبة لي أم لا؟
بعض الأدوية يجب تناولها أثناء تناول الطعام، والبعض الآخر لا. مع بعض الأدوية، يجب تجنب تناول الكحوليات. عند تناول بعض الأدوية، لا يجوز لك أن تقود السيارة.	هل هناك أمور خاصة يجب أن أضعها في الاعتبار عند تناول هذا الدواء؟
لم يتم اختبار الكثير من الأدوية على كبار السن وبالتالي يجب على كبار السن تجنب تناولها.	هل تم اختبار هذا الدواء على كبار السن، أو هل تم التحقق من ملاءمته لكبار السن؟
تفاعلات = الأدوية غير متوافقة. كلما زاد عدد الأدوية التي تتناولها كلما زادت المخاطر.	هل تسبب أي من تلك الأدوية إلى وجود تفاعلات دوائية؟
هذا السؤال هام عند وصف أي دواء جديد.	هل سيمعني هذا العلاج من القيام بالأمور التي أرغب في القيام بها؟
من المهم أن تتحقق من قدرتك على قيادة السيارة. يسري هذا السؤال في الأساس على المسكنات والمهدئات.	هل يمكنني قيادة السيارة عند تناول هذا الدواء؟
هذا السؤال مهم للتحقق من عدم إدمانك تناول هذه الأدوية؟	هل من الممكن أن أدمن تناول هذه الدوية؟
بالنسبة لمعظم الأدوية (وليس لكها)، نسيان تناول الأدوية من حين لآخر لن يسبب لك أية مشاكل.	ماذا سيحدث إذا نسيت تناول هذا الدواء؟
من المهم أن تعرف أنك تقوم بالأمر الصحيح في حال التعرض للآثار الجانبية. المرحلة ٢٠ من أداء التقييم الذاتي تتيح لك وصف تجربتك مع العلاج الدوائي. (راجع الموقع kollpalakemedel.se) أحضر هذه القائمة معك عند زيارة الطبيب.	ما هي أكثر الآثار الجانبية شيوعاً التي قد أتعرض لها؟ ما الذي ينبغي عليّ فعله حينها؟
هذا السؤال هام في حالة تناول الكثير من الأدوية. ليست جميع الأدوية متعادلة في أهميتها.	من بين جميع الأدوية التي أتناولها، أي هذه الأدوية هو الأهم؟

يجب أن تتفهم كيفية العلاج والسبب في تناول الأدوية

الأسئلة	التعليقات
لماذا أتناول هذا الدواء؟	يجب أن يكتب الطبيب أعراض المرض ودواعي الاستعمال على الوصفة الطبية.
هل هذا الدواء من شأنه أن يعالج المرض، أم أنه يخفف منه، أم يقلل من مخاطر الإصابة به؟	كثير من الأدوية تعمل على تقليل مخاطر الإصابة بالمرض، ولكنها لا توفر العلاج.
كيف أعرف ما إذا كان الدواء فعالاً أم لا؟	في العديد من الحالات، لن تلاحظ أي شيء، ذلك أنه يجب قياس الآثار عن طريق إجراء اختبارات الدم، إلخ.
ما هو الهدف العلاجي من الدواء المذكور في النشرة الطبية؟	على سبيل المثال، لا يجوز أن يكون ضغط الدم أعلى من ٩٠/٦٤٠، ولا يجوز أن يزيد مستوى السكر في الدم عن حد معين.
متى يمكنني المتابعة وكيف أقوم بالمتابعة لمعرفة ما إذا كان الهدف من العلاج قد تحقق أم لا؟	في زيارة إعادة الفحص عندما تقابل الطبيب، أو الممرضة، أو عن طريق الهاتف.
ما هي مدة تناول هذا الدواء؟	يحتاج المرضى إلى معرفة ما إذا كانوا سيحصلون على الدواء طوال حياتهم، أو أنهم سيتناولونه لدورة قصيرة، أو عند الحاجة.
لن أتذكر معظم ما قلته ما أن أعود إلى المنزل. هل يمكنك أن تدون لي النقاط المهمة؟	يحق لك الحصول على معلومات كتابية. اطلب من الطبيب طباعة قائمة الأدوية الحالية، أو اختر قائمة الأدوية الموجود في النشرة الطبية لدى الصيدلية.
هل يمكنك تدوين أي الأدوية المخصصة للعلاج على العبوات؟	يحق لك الحصول على معلومات كتابية. ما يكتبه الطبيب على الوصفة الطبية ستنم طباعته تلقائياً على الملصق من الصيدلية.
هل وصفت لي ما يكفي من الأدوية بحيث تكفيني حتى نلتقي في المرة القادمة؟	ذلك أن الاتصال للحصول على المزيد من الأدوية يكلفك أنت والعاملين في مجال الرعاية الصحية المزيد من الوقت والمال.
أحتاج إلى المساعدة في فهم نشرة معلومات العبوة. هل يمكنك مساعدتي؟	من الممكن أن يساعدك الصيدلي في الصيدلية أو الطبيب في ذلك.

تستهدف أسئلة كبار السن تلك فئة كبار السن الذين يتناولون الأدوية. مع تقدم الأشخاص في العمر، يصبح من الشائع بالنسبة لهم تناول الأدوية. يتناول بعض الأشخاص الأدوية لفترات قصيرة، ولكن الأشخاص الذين يعانون من أمراض متعددة قد يحتاجون إلى تناول العديد من الأدوية لفترات زمنية أطول. كلما زاد عدد الأدوية التي يتناولها الأشخاص كلما زادت مخاطر تعرضهم للأعراض الجانبية، وبالتالي قد لا يؤدي العلاج إلى النتيجة المرجوة. بعض الأدوية كذلك غير مناسبة لكبار السن. ينطوي علاج كبار السن الذين يعانون من الأمراض المتعددة على الكثير من التحديات للأطباء والمرضى.

ولذلك من المهم بمكان أن تكون علاقتك مع الطبيب مبنية على الثقة والتوافق التام فيما بينكما وذلك لتحقيق العلاج الفعال.

يحتاج الطبيب إلى معرفة أي من المخاوف التي تعاني منها، بصفتك مريض، بشأن المرض وعلاجه. من الممكن حل الكثير من المشكلات عن طريق طرح الأسئلة الصحيحة. في الواقع، عادة ما يتلقى المرضى التشطون المتفاعلون علاجًا أفضل من المرضى الصامتين السلبيين. في هذه الأثناء، قد لا يكون من السهل دومًا تذكر كافة الأسئلة التي قد ترغب في طرحها. باعتبارك مريض، قد تجد أن دليل أسئلة كبار السن هذا مفيدًا في حالة حاجتك إلى نصائح عن الأسئلة التي يمكنك طرحها.

اختر الأسئلة ولاحظ الإجابات

فيما يلي عدد من الاقتراحات التي يمكنها مساعدتك على أن تكون مريض أكثر نشاطًا. هذه الأسئلة منظمة ضمن عناوين كي تسهل عليك تصفحها. اختر السؤال (الأسئلة) التي قد يكون من المناسب طرحها عند زيارة الطبيب في المرة القادمة. اكتب الإجابة والملاحظات على طريق العلاج. إذا كانت لديك أسئلة معينة عن مرضك وعن طريقة العلاج منه، اكتبها قبل زيارة الطبيب.

اطرح الأسئلة دومًا لكي تتحقق من فهمك لكيفية
العلاج والسبب في تناول الأدوية!

**KOLL PÅ
LÄKEMEDEL**

أسئلة كبار السن

عن العلاجات الدوائية لكبار السن
التي يمكن طرحها على مقدمي الرعاية الصحية