

ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ

Για τη σωστή χρήση φαρμάκων και τον εμβολιασμό



Ο οδηγός αποτελεί εκπαιδευτικό υλικό για το έργο “Υποστήριξη και ενδυνάμωση κοινωνικά ευπαθών ομάδων για δικαιώματα στην υγεία και το φάρμακο” που υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Active citizens fund*, με φορέα υλοποίησης το GIVMED και εταίρο το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ) από τον Μάρτιο 2020.

Το πρόγραμμα Active citizens fund, ύψους € 12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως EEA Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Active citizens fund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow.

Πρόλογος

Ο οδηγός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου «Υποστήριξη και ενδυνάμωση κοινωνικά ευπαθών ομάδων για τα δικαιώματα στην υγεία και στο φάρμακο», μέσω του προγράμματος Active citizens fund, με φορέα υλοποίησης το GIVMED και εταιρία το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ). Εκτός από τον παρόντα οδηγό, δημιουργήθηκαν τρεις ακόμη:

- **Οδηγός ενδυνάμωσης του πολίτη για τα δικαιώματά του στο φάρμακο και τις υπηρεσίες υγείας**
- **Οδηγός ενδυνάμωσης επαγγελματιών υγείας για την υποστήριξη ευπαθών ομάδων στη φαρμακευτική συμμόρφωση**
- **Οδηγός ενδυνάμωσης επαγγελματιών υγείας για τα δικαιώματα των πολιτών στο φάρμακο και τις υπηρεσίες υγείας.**

Όλοι οι οδηγοί είναι διαθέσιμοι σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή στον σύνδεσμο www.givmed.org

Την επιστημονική ευθύνη του εγχειρήματος έχει ο Καθηγητής Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, ΕΚΠΑ, και Διευθυντής του ΙΚΠΙ, Γιάννης Τούντας, την ευθύνη σύνταξης του οδηγού των επαγγελματιών υγείας και του εκπαιδευτικού υλικού, η Ελίζα Φερεκίδου, βιολόγος, Δρ της Ιατρικής σχολής ΕΚΠΑ, ενώ την ευθύνη σύνταξης του οδηγού ωφελούμενων έχει η Κατερίνα Γιαννοπούλου, ψυχολόγος με Μ.Σc στην Προαγωγή και Αγωγή Υγείας. Ο Δημήτρης Αντώνογλου, υπ. διδάκτωρ οικονομολόγος με ειδίκευση στα οικονομικά και τη διοίκηση υγείας, συνέβαλε στη σύνταξη του οδηγού για τα δικαιώματα στις υπηρεσίες υγείας και το φάρμακο. Στην επιμέλεια όλου του υλικού συμμετείχε το GIVMED με τον Θανάση Βράτιμο, υπεύθυνο ανάπτυξης, και τον Κωνσταντίνο Καζανά, νομικό σύμβουλο.

Αθήνα, Νοέμβριος 2020

Επιστημονική Ομάδα / Συντελεστές Προγράμματος

Γιάννης Τούντας

Καθηγητής Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, ΕΚΠΑ
Διευθυντής ΙΚΠΙ

Ελίζα Φερεκίδου

Βιολόγος, Δρ Ιατρικής σχολής ΕΚΠΑ, Επιστημονική συνεργάτης ΙΚΠΙ
Υπεύθυνη εκπαιδευτικού υλικού, Εκπαιδεύτρια

Κατερίνα Γιαννοπούλου

Ψυχολόγος, M.Sc. στην Προαγωγή και Αγωγή Υγείας
Επιστημονική συνεργάτης ΙΚΠΙ

Δημήτρης Αντώνογλου

Υπ. διδάκτωρ Οικονομολόγος με ειδίκευση στα Οικονομικά και τη Διοίκηση Υγείας
Συνεργάτης ΙΚΠΙ

Θανάσης Βράτιμος

Συνιδρυτής και Υπεύθυνος Ανάπτυξης, GIVMED

Κωνσταντίνος Καζανάς

Νομικός Σύμβουλος, GIVMED

Περιεχόμενα

<u>Τι είναι τα φάρμακα</u>	6
<u>Συνταγογραφούμενα και Μη Συνταγογραφούμενα Φάρμακα</u>	6
<u>Πρωτότυπα και Γενόσημα φάρμακα</u>	7
<u>Τι είναι η δραστική ουσία ενός φαρμάκου</u>	7
<u>Τι είναι τα αντιβιοτικά φάρμακα και ποια είναι η σωστή λήψη τους</u>	8
<u>Άλλοι βασικοί όροι</u>	10
<u>Παρενέργειες ή ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων</u>	10
<u>Αλληλεπιδράσεις φαρμάκων</u>	12
<u>Πως να παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας</u>	12
<u>Εάν δυσκολεύεστε να θυμάστε να παίρνετε τα φάρμακά σας</u>	
- Πως να οργανώνετε τα φάρμακα που παίρνετε	14
<u>Πριν ξεκινήσετε να παίρνετε ένα καινούργιο φάρμακο</u>	15
<u>Χρήσιμες ερωτήσεις για τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας</u>	17
<u>Πως να φυλάσσετε τα φάρμακά σας</u>	18
<u>Συμβουλές για γονείς</u>	19
<u>Συμβουλές για άτομα που είναι υπεύθυνα για τη φροντίδα άλλων ενηλίκων</u>	21
<u>Πως και που να πετάξετε τα φάρμακα που έχουν λήξει</u>	23
<u>Τι μπορείτε να κάνετε με τα φάρμακα που ΔΕΝ έχουν λήξει</u>	
<u>αλλά δεν τα χρειάζεστε πλέον</u>	24
<u>Η σημασία του εμβολιασμού σε παιδιά και ενήλικες</u>	25

Τι είναι τα φάρμακα

Τα φάρμακα είναι ουσίες, χημικές ή φυτικές, οι οποίες έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι είναι αποτελεσματικές και ασφαλείς, και λαμβάνονται ή χορηγούνται στο σώμα έχοντας ως στόχο:

- Τη θεραπεία μιας ασθένειας ή μίας παθολογικής κατάστασης (π.χ. τα αντιβιοτικά λαμβάνονται για να θεραπευτεί μία βακτηριακή λοίμωξη).
- Την αντιμετώπιση ή ανακούφιση των συμπτωμάτων μιας χρόνιας ή μη ασθένειας (π.χ. τα φάρμακα για το άσθμα, τα παυσίπονα, κ.λπ.)
- Την πρόληψη μίας ασθένειας (π.χ. το εμβόλιο για τη γρίπη)
- Τη μείωση της εξέλιξης μιας ασθένειας (π.χ. τα φάρμακα για την άνοια)
- Τη διάγνωση μίας παθολογικής κατάστασης (π.χ. σκιαγραφικά για την αξονική τομογραφία).

Συνταγογραφούμενα και Μη Συνταγογραφούμενα Φάρμακα

Συνταγογραφούμενα φάρμακα (ΣΥ.ΦΑ.) είναι εκείνα που για να τα αγοράσετε χρειάζεται να έχετε συνταγή από γιατρό.¹ **Μη συνταγογραφούμενα φάρμακα (ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ.)** είναι εκείνα τα οποία μπορείτε να αγοράσετε χωρίς να χρειάζεται να έχετε συνταγή από γιατρό, λαμβάνονται συνήθως για σύντομο χρονικό διάστημα και αφορούν κατά κύριο λόγο ήπιες καταστάσεις τις οποίες μπορείτε να αντιμετωπίσετε μόνοι σας (π.χ. τα χάπια για τον πονοκέφαλο).

1 Για τη δυνατότητα δωρεάν συνταγογράφησης, μπορείτε να απευθυνθείτε στον Δήμο σας για να σας ενημερώσουν κατά πόσο γίνεται στα Δημοτικά Ιατρεία και εάν αυτή αφορά μόνο συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού ή όλους τους πολίτες.



Πρωτότυπα και Γενόσημα φάρμακα



Πρωτότυπο φάρμακο είναι αυτό που παράγεται και πωλείται από τη φαρμακευτική εταιρεία που το δημιούργησε εξ αρχής. Όταν μία φαρμακευτική εταιρεία ανακαλύπτει ένα καινούργιο φάρμακο, έχει για κάποια χρόνια τα αποκλειστικά δικαιώματα παραγωγής και πώλησής του («δίπλωμα ευρεσιτεχνίας - πατέντα»), δηλαδή καμία άλλη φαρμακευτική εταιρεία δεν μπορεί να παρασκευάσει και να πουλήσει ένα αντίστοιχο φάρμακο με την ίδια **δραστική ουσία** (το συστατικό του φαρμάκου στο οποίο οφείλεται η δράση του στον οργανισμό - βλ. «*Τι είναι η δραστική ουσία ενός φαρμάκου*»).

Μετά από κάποια χρόνια (20-25) το δίπλωμα ευρεσιτεχνίας λήγει, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα και σε άλλες φαρμακευτικές εταιρείες να αναπτύξουν και να πωλούν φάρμακα που περιέχουν την ίδια δραστική ουσία με το πρωτότυπο φάρμακο και τα οποία ονομάζονται γενόσημα. Τα **γενόσημα φάρμακα** πληρούν τα ίδια **αυστηρά πρότυπα ποιότητας, ασφάλειας και αποτελεσματικότητας με τα πρωτότυπα**. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να κυκλοφορήσουν πολλά φάρμακα με διαφορετική εμπορική ονομασία, αλλά η δραστική ουσία που περιέχουν να είναι η ίδια (η μορφή και η δοσολογία μπορεί να είναι επίσης ίδια).

Τα γενόσημα φάρμακα μπορεί να διαφέρουν από τα πρωτότυπα φάρμακα ως προς τη μορφή, το μέγεθος, το σχήμα, το χρώμα, τη συσκευασία, αλλά και τα ανεργά συστατικά τους (ονομάζονται έκδοχα), τα συστατικά εκείνα δηλαδή που δεν συμβάλλουν στη δράση του φαρμάκου. Ωστόσο, χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία ίδιων παθήσεων με τα πρωτότυπα και είναι εξίσου αποτελεσματικά με αυτά. Τα γενόσημα φάρμακα κοστίζουν λιγότερο από τα πρωτότυπα γιατί, προφανώς, οι φαρμακευτικές εταιρείες που τα πωλούν δεν έχουν δαπανήσει χρήματα για την έρευνα και ανάπτυξή τους.

Η απόφαση για το ποιο φάρμακο θα λάβετε και εάν θα είναι πρωτότυπο ή γενόσημο θα πρέπει να γίνεται πάντα υπό την καθοδήγηση του γιατρού ή του φαρμακοποιού.

Τι είναι η δραστική ουσία ενός φαρμάκου

Η δραστική ουσία ενός φαρμάκου είναι το συστατικό εκείνο που του επιτρέπει να έχει θεραπευτική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό, που το κάνει δηλαδή αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της ασθένειας ή της κατάστασης για την οποία το παίρνουμε, ή να έχει φαρμακευτική δράση, όπως τα φάρμακα που τα παίρνουμε

για να κάνουμε μία διαγνωστική εξέταση (π.χ. το σκιαγραφικό φάρμακο που χορηγείται πριν την αξονική τομογραφία).

Η δοσολογία που σας προτείνει ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός για το κάθε φάρμακο αποτελεί ουσιαστικά την ποσότητα της δραστικής ουσίας που θα πρέπει να πάρετε για να μπορέσετε να έχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα στη βελτίωση της υγείας σας. Οι προειδοποιήσεις που υπάρχουν, επίσης, για πιθανές παρενέργειες σε όλα τα φάρμακα, είναι εκείνες που μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να προκληθούν από τη δραστική ουσία του κάθε φαρμάκου.



Τι είναι τα αντιβιοτικά φάρμακα και ποια είναι η σωστή λήψη τους

Τι είναι τα αντιβιοτικά φάρμακα

Τα μικρόβια περιλαμβάνουν τα βακτήρια, τους ιούς, τους μύκητες και τα παράσιτα. Τα αντιβιοτικά φάρμακα έχουν δημιουργηθεί για να αντιμετωπίζουν τις λοιμώξεις που προκαλούνται αποκλειστικά από τα βακτήρια, σκοτώνοντάς τα ή σταματώντας την ανάπτυξή τους. Τα αντιβιοτικά δεν λειτουργούν έναντι σε όλα τα βακτήρια, που σημαίνει ότι δεν είναι όλα κατάλληλα για την αντιμετώπιση κάθε είδους βακτηριακής λοίμωξης. Ορισμένα στοχεύουν στην αντιμετώπιση μιας και μόνο κατηγορίας βακτηρίων, ενώ άλλα στην αντιμετώπιση περισσότερων της μίας. Ωστόσο, τα αντιβιοτικά δεν είναι σε καμία περίπτωση αποτελεσματικά ενάντια σε λοιμώξεις που προκαλούνται από άλλα είδη μικροβίων, όπως είναι οι ιοί (π.χ. γρίπη ή κοινό κρυολόγημα).

Τι είναι η αντοχή στα αντιβιοτικά (ή αλλιώς η μικροβιακή αντοχή)

Η αντοχή στα αντιβιοτικά δεν αφορά στον ανθρώπινο οργανισμό, δεν γίνεται δηλαδή το σώμα μας ανθεκτικό στα αντιβιοτικά. Σημαίνει ότι τα βακτήρια αναπτύσσουν την ικανότητα να υπερνικούν τα φάρμακα που έχουν σχεδιαστεί για να τα αντιμετωπίσουν, κι έτσι αυτά δεν σκοτώνονται και συνεχίζουν να αυξάνονται. Κατά συνέπεια, δεν θεραπεύεται η βακτηριακή λοίμωξη στον οργανισμό μας. Αυτά τα βακτήρια ήταν στο παρελθόν ευαίσθητα στα αντιβιοτικά που δημιουργήθηκαν για να τα καταπολεμούν, αλλά κατάφεραν στην πορεία να αλλάξουν γενετικά (να μεταλλαχθούν) και να αναπτύξουν αντοχή σε αυτά.

Γιατί συμβαίνει η αντοχή στα αντιβιοτικά

Το να αναπτύξουν αντοχή τα βακτήρια σε ορισμένα αντιβιοτικά είναι μία φυσική εξέλιξη που μπορεί να προκύψει. Ωστόσο, όταν γίνεται άσκοπη, υπερβολική και ακατάλληλη λήψη αντιβιοτικών, αυτή η διαδικασία γίνεται πολύ πιο γρήγορα και σε μεγαλύτερη έκταση. Δημιουργούνται δηλαδή βακτήρια για τα οποία δεν υπάρχουν διαθέσιμα αντιβιοτικά που μπορούν να τα αντιμετωπίσουν. Αυτό σημαίνει ότι ενώ παλιότερα κάποιες λοιμώξεις θεραπεύονταν με συγκεκριμένα αντιβιοτικά, τώρα γίνονται ξανά επικίνδυνες για τους ανθρώπους, αφού τα αντιβιοτικά που υπήρχαν για την αντιμετώπισή τους δεν είναι πλέον αποτελεσματικά.



Τι πρέπει να κάνετε και να μην κάνετε σχετικά με τα αντιβιοτικά

Η υπεύθυνη και σωστή λήψη των αντιβιοτικών συμβάλλει στον περιορισμό του φαινομένου της αντοχής, ώστε τα φάρμακα αυτά να παραμείνουν αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των βακτηριακών λοιμώξεων. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να τηρείτε τις παρακάτω στοιχειώδεις οδηγίες:

- **Να παίρνετε αντιβιοτικά μόνο όταν το συστήνει ο γιατρός σας. Τα αντιβιοτικά χορηγούνται μόνο με ιατρική συνταγή.**
- Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες του γιατρού για το είδος του αντιβιοτικού που θα πάρετε, τη δοσολογία και τη διάρκεια που θα το λαμβάνετε.
- **Συνηθισμένες λοιμώξεις που προκαλούνται από ιούς (και όχι βακτήρια), όπως είναι το συνάχι, ο βήχας, ο πονόλαιμος, οι περισσότερες βρογχίτιδες, ωτίτιδες, ιγμορίτιδες, κ.λπ. ΔΕΝ αντιμετωπίζονται με αντιβιοτικά.**
- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ αντιβιοτικά που μπορεί να σας έχουν περισσέψει στο σπίτι από προηγούμενη θεραπεία που ακολουθήσατε ή βάσει συμβουλών από συγγενείς και φίλους. Μόνο ο γιατρός μπορεί να κρίνει εάν πρέπει να λάβετε αντιβιοτικό. Το να πάρετε αντιβιοτικό όταν δεν πρέπει μπορεί να κάνει περισσότερο κακό στην υγεία σας παρά καλό.

Άλλοι βασικοί όροι

Συμμόρφωση με τη φαρμακευτική αγωγή

Το να ακολουθεί κανείς πιστά τη φαρμακευτική αγωγή που συνταγογραφεί ο γιατρός και τις σχετικές οδηγίες για τη λήψη της, ακόμη και χωρίς τη στενή επίβλεψη του γιατρού.

Υπερδοσολογία ή κατάχρηση φαρμάκου

Λήψη μεγαλύτερης δόσης φαρμάκου από αυτό που συνταγογραφεί ο γιατρός και συνιστάται να λαμβάνεται. Αυτό μπορεί να γίνει κατά λάθος, σε περίπτωση για παράδειγμα που κάποιος ξεχάσει ότι πήρε τη δόση του φαρμάκου και πάρει και δεύτερη.

Υποθεραπευτική δόση

Λήψη λιγότερου φαρμάκου από αυτό που συνταγογραφεί ο γιατρός και συνιστάται να λαμβάνεται ή η παράλειψη δόσεων.

Πολυφαρμακία

Η λήψη πολλών φαρμάκων ταυτόχρονα, συνταγογραφούμενων ή μη. Μπορεί να οδηγήσει σε λάθη κατά τη λήψη και τη δοσολογία και σε επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις μεταξύ τους.

Παρενέργειες ή ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων

Είναι ανεπιθύμητα ή μη αναμενόμενα συμπτώματα που μπορεί να παρατηρηθούν μετά τη χρήση ενός φαρμάκου. Αυτές οι παρενέργειες μπορεί να είναι ήπιες ή και σοβαρές σε σημείο που μπορεί να είναι έως και απειλητικές για τη ζωή (π.χ. ζαλά-



δα, ναυτία, σύγχυση, πονοκέφαλος, ξηροστομία, δύσπνοια, εξανθήματα, αλλεργική αντίδραση, βλάβες σε όργανα του σώματος, κ.λπ.). Σε αυτές περιλαμβάνονται εκείνες που είναι γνωστές και προκαλούνται από τη χρήση ενός φαρμάκου π.χ. σύμφωνα με τις ενδεδειγμένες ενδείξεις (και άρα αναφέρονται στο φύλλο οδηγιών χρήσης του φαρμάκου) και εκείνες που προκαλούνται από άλλα γεγονότα, όπως την υπερδοσολογία, τη μη ορθή χρήση, την κατάχρηση, κλπ.

Εάν υποψιάζεστε ότι ένα φάρμακο μπορεί να σας έχει προκαλέσει κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια, επικοινωνήστε απευθείας με το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για να τον ενημερώσετε. **ΠΡΟΣΟΧΗ, μη διακόψετε τη φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε, εάν δεν σας το συστήσει ο γιατρός σας.** Δε σημαίνει απαραίτητα πως το φάρμακο ή η δραστική ουσία του φαρμάκου προκαλούν τις ανεπιθύμητες ενέργειες ή ότι το φάρμακο δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια. Κατά πόσο θα συνεχίσετε ή όχι την φαρμακευτική σας αγωγή και με ποιον τρόπο θα γίνει αυτό θα το κρίνει μόνο ο γιατρός σας.

Ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (ΕΟΦ) έχει δημιουργήσει την «Κίτρινη Κάρτα» ως ένα μέσο για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων. Η «Κίτρινη Κάρτα» είναι προσβάσιμη μέσω του ηλεκτρονικού συνδέσμου <https://www.eof.gr/web/guest/yellowgeneral>. Εάν θέλετε εναλλακτικά να συμπληρώσετε την «Κίτρινη Κάρτα» σε έντυπη μορφή, μπορείτε να απευθυνθείτε στο Τμήμα Ανεπιθύμητων Ενεργειών του ΕΟΦ (Μεσογείων 284, 155 62, Αθήνα ή στα τηλέφωνα επικοινωνίας 213 2040380 και 213 2040337, Fax 210 6549585) ή απευθείας στο φαρμακοποιό σας.

Την «Κίτρινη Κάρτα» μπορούν να συμπληρώνουν τόσο οι επαγγελματίες υγείας όσο και οι ίδιοι οι ασθενείς. Μη διστάσετε λοιπόν να αναφέρετε ανεπιθύμητες ενέργειες που σας είναι άγνωστες και δεν αναγράφονται στο φύλλο οδηγιών του συγκεκριμένου φαρμάκου ή εάν έχετε αμφιβολίες κατά πόσο αυτές σχετίζονται με κάποιο φάρμακο που λαμβάνετε. Οι πληροφορίες που θα δώσετε μπορεί να είναι πολύ σημαντικές για να γίνει γνωστή κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια ενός φαρμάκου, ώστε να ληφθούν μέτρα για την πιο σωστή και ασφαλή λήψη του από τους ασθενείς.

Εάν δυσκολεύεστε να συμπληρώσετε μόνοι σας την «Κίτρινη Κάρτα», ζητήστε από το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας να σας καθοδηγήσει.



Αλληλεπιδράσεις φαρμάκων



Με άλλα φάρμακα

Συμβαίνει όταν δύο ή περισσότερα φάρμακα αντιδρούν μεταξύ τους και προκαλούν μη αναμενόμενες ενέργειες. Εάν λαμβάνετε διαφορετικά φάρμακα ή/και σας παρακολουθούν περισσότεροι από ένας γιατροί, θα πρέπει να γνωρίζετε τόσο εσείς όσο κι εκείνοι το σύνολο της φαρμακευτικής αγωγής που λαμβάνετε, ώστε να αποφευχθούν τυχόν αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φαρμάκων.

Με τρόφιμα/ποτά

Τα τρόφιμα μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα απορροφά ένα φάρμακο. Επίσης, η ταυτόχρονη λήψη αλκοόλ και ορισμένων φαρμάκων μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητά τους ή/και να προκαλέσει ανεπιθύμητες παρενέργειες, όπως κόπωση και μείωση στην ταχύτητα των ανατακλαστικών αντιδράσεων. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες λήψης ενός φαρμάκου που θα λάβετε από το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.

Με υπάρχουσες ασθένειες

Η ύπαρξη κάποιας ασθένειας μπορεί να μην επιτρέπει τη λήψη ορισμένων φαρμάκων, καθώς μπορεί να κάνει τη λήψη τους επικίνδυνη για την υγεία σας. Αυτό σημαίνει ότι ο γιατρός σας είναι σημαντικό να γνωρίζει, εκτός από το σύνολο της φαρμακευτικής σας αγωγής, και όλο το ιατρικό ιστορικό σας.

Πως να παίρνετε σωστά τα φάρμακά σας

Ορισμένα φάρμακα θα χρειαστεί να τα πάρετε για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (μέχρι ουσιαστικά να θεραπευτείτε από την πάθηση για την οποία τα λαμβάνετε), ενώ σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να πρέπει να το παίρνετε για όλη σας τη ζωή (όπως γίνεται συχνά στις χρόνιες ασθένειες, π.χ. διαβήτη). Επομένως, η σωστή λήψη των φαρμάκων είναι πολύ σημαντική για την υγεία σας.

Εάν δεν ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας για το πως πρέπει να παίρνετε ένα φάρμακο, αυτό μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητά του και τελικά να μη σας βοηθήσει ή να καταλήξει τελικά να κάνει κακό στην υγεία σας.

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να:

- παίρνετε ακριβώς τη δόση που σας συνέστησε ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός.
- παίρνετε το φάρμακο τις ώρες και τις ημέρες που σας συνέστησε ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός.
- λάβετε την αγωγή για το χρονικό διάστημα που σας συνέστησε ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός (ούτε περισσότερο, ούτε λιγότερο).
- ακολουθείτε τις οδηγίες λήψης του φαρμάκου που σας έδωσε ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός για το κατά πόσο το συγκεκριμένο φάρμακο πρέπει να λαμβάνετε με ή χωρίς φαγητό και εάν θα πρέπει να αποφεύγετε να καταναλώνετε συγκεκριμένα τρόφιμα ή ποτά για όσο καιρό το λαμβάνετε.
- μη λαμβάνετε φάρμακα που έχουν λήξει.
- έχετε υπόψη ότι ορισμένα φάρμακα, εφόσον ανοίξετε τη συσκευασία τους (π.χ. σταγόνες για τα μάτια), μετά λήγουν νωρίτερα από την ημερομηνία λήξης που αναγράφεται επάνω στη συσκευασία (σε αυτή την περίπτωση η ημερομηνία λήξης μετά το άνοιγμα αναγράφεται στο φύλλο οδηγιών του φαρμάκου).
- μιλήστε με τον γιατρό ή το φαρμακοποιό σας να σας καθοδηγήσουν τι να κάνετε εάν χάσετε μία δόση του φαρμάκου, μην αποφασίσετε μόνοι σας.
- μη συνθλίβετε δισκία για να τα κάνετε σκόνη ή ανοίγετε κάψουλες, ώστε να είναι πιο εύκολα στην κατάποση εάν δεν σας το πει ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας ότι αυτό είναι ασφαλές για το συγκεκριμένο φάρμακο.
- μην αγνοήσετε μία μη αναμενόμενη παρενέργεια που θεωρείτε ότι μπορεί να σχετίζεται με κάποιο φάρμακο που λαμβάνετε, επικοινωνήστε απευθείας με το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.



Είναι σημαντικό, επίσης, να μη δίνετε σε φίλους και συγγενείς φάρμακα που ο γιατρός συνταγογράφησε για εσάς, καθώς δε μπορείτε να γνωρίζετε από τι ακριβώς πάσχουν και κατά πόσο το φάρμακο που πήρατε εσείς θα τους βοηθήσει ή θα τους βλάψει. Μόνο ο γιατρός που θα τους εξετάσει μπορεί να κρίνει ποιο φάρμακο θα πρέπει να πάρουν, ποια είναι η σωστή δόση και για πόσο καιρό θα πρέπει να το παίρνουν. Αντίστοιχα, μη χρησιμοποιείτε κι εσείς φάρμακα που συνταγογραφήθηκαν για συγγενείς ή φίλους σας. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε την ενότητα *«Τι μπορείτε να κάνετε με τα φάρμακα που ΔΕΝ έχουν λήξει αλλά δεν τα χρειάζεστε πλέον»*.



Εάν δυσκολεύεστε να θυμάστε να παίρνετε τα φάρμακά σας - Πως να οργανώνετε τα φάρμακα που παίρνετε

- Χρησιμοποιήστε ένα κουτί τακτοποίησης φαρμάκων για όλη την εβδομάδα, το οποίο θα σας βοηθάει να οργανώνετε σε ημερήσια βάση τα φάρμακα που παίρνετε. Το συγκεκριμένο κουτί μπορείτε να το προμηθευτείτε από οποιοδήποτε φαρμακείο.
- Εάν η ώρα που σας έχει πει ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας να παίρνετε ένα φάρμακο συμπίπτει χρονικά με μία άλλη συνήθειά σας, συνδυάστε τις δύο πράξεις μεταξύ τους (π.χ. παίρνετε το φάρμακο αμέσως μόλις βουρτσίζετε τα δόντια σας κάθε πρωί).
- Κολλήστε σημειώσεις με υπενθυμίσεις για τη λήψη του φαρμάκου σε σημεία που βλέπετε συνέχεια, όπως είναι ο καθρέφτης του μπάνιου ή η πόρτα του ψυγείου.
- Χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο όπου θα καταγράφετε κάθε πότε παίρνετε το φάρμακό σας και τη δόση που πήρατε.
- Βάλτε υπενθυμίσεις στο κινητό σας τηλέφωνο για να σας ειδοποιεί τις ημέρες και τις ώρες που πρέπει να πάρετε το φάρμακό σας.

- Εάν υπάρχει η δυνατότητα, ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειάς σας ή από ένα φιλικό σας πρόσωπο να σας βοηθήσει, υπενθυμίζοντάς σας όταν χρειάζεται να πάρετε το φάρμακό σας.



Πριν ξεκινήσετε να παίρνετε ένα καινούργιο φάρμακο

Ενημερώστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας:

- για οποιοδήποτε άλλα φάρμακα παίρνετε, ακόμη κι αν αυτά είναι φυτικά, βιταμίνες ή συμπληρώματα διατροφής. Ρωτήστε εάν μπορείτε να τα παίρνετε παράλληλα με το καινούριο φάρμακο που θα λάβετε ή εάν θα χρειαστεί κάποια αλλαγή. Θα μπορέσετε έτσι να αποφύγετε τυχόν αλληλεπιδράσεις μεταξύ των διαφόρων φαρμάκων που μπορεί να αποβούν αρνητικές για την υγεία σας.
- εάν έχετε κάποια διαπιστωμένη αλλεργία σε συγκεκριμένα φάρμακα.
- εάν έχετε προγραμματισμένο κάποιο χειρουργείο.
- εάν είστε έγκυος ή θηλάζετε.
- εάν υπάρχει κάτι που δεν έχετε καταλάβει για το σκοπό, τον τρόπο λήψης, τη δοσολογία ή οποιαδήποτε άλλη σχετική πληροφορία για το φάρμακο.

Για να μπορείτε να έχετε καλή εικόνα για όλα τα φάρμακα που χρησιμοποιείτε, αλλά και για να είστε σε θέση να ενημερώνετε ανά πάσα στιγμή το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας, είναι πολύ χρήσιμο να φτιάξετε μία λίστα με όλα τα φάρμακα που λαμβάνετε. Η συγκεκριμένη λίστα θα μπορούσε να έχει την παρακάτω μορφή:

Όνομα φαρμάκου	Για ποιά λόγο παίρνω το φάρμακο	Μορφή που έχει (π.χ. χάπι, σταμόνες, σιρόπι, επιθέματα, ενέσιμο, κ.λπ.)	Δόση (π.χ. 1mg, 20ml, κ.λπ.)	Κάθε πότε πρέπει να το παίρνω και πόσες δόσεις	Ημερομηνία που ξεκίνησα να το παίρνω	Ημερομηνία που πρέπει να σταματήσω να το παίρνω (εάν μου έχει πει ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός)	Άλλες οδηγίες για το πώς πρέπει να το παίρνω (π.χ. μαζί με φαγητό ή νηστικός/η, πρέπει να μην πίνω αλκοούχα ποτά, κ.λπ.)



Χρήσιμες ερωτήσεις για τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας



- Τι κάνει αυτό το φάρμακο; Σε τι θα με βοηθήσει; Για ποιο λόγο θα το πάρω;
- Αντικαθιστά κάποιο από τα φάρμακα που ήδη παίρνω;
- Πότε και πως πρέπει να το παίρνω; Πόσο θα παίρνω κάθε φορά;
- Πόσο καιρό θα χρειαστεί να το πάρω;
- Μπορώ εάν θελήσω να μασήσω, να συνθλίψω ή να λιώσω αυτό το φάρμακο για να το πάρω;
- Πότε θα αρχίσω περίπου να βλέπω κάποια βελτίωση; Πως θα καταλάβω ότι γίνομαι καλύτερα;
- Χρειάζεται να κάνω κάποιες εξετάσεις για να παρακολουθώ ότι το φάρμακο όντως με βοηθάει; Εάν ναι, τι εξετάσεις είναι αυτές και κάθε πότε πρέπει να τις κάνω;
- Τι να κάνω εάν παραλείψω μία δόση;
- Τι να κάνω εάν κατά λάθος πάρω περισσότερο φάρμακο από όσο πρέπει;
- Υπάρχουν πιθανές παρενέργειες από τη λήψη του συγκεκριμένου φαρμάκου;
- Χρειάζεται να αποφεύγω συγκεκριμένα φάρμακα ή συμπληρώματα διατροφής για όσο καιρό παίρνω αυτό το φάρμακο;
- Χρειάζεται να αποφεύγω συγκεκριμένα τρόφιμα, ποτά ή δραστηριότητες (π.χ. οδήγηση) για όσο καιρό παίρνω αυτό το φάρμακο;
- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να φυλάσσω το συγκεκριμένο φάρμακο;
- Υπάρχει περίπτωση να αναπτύξω ανοχή ή εξάρτηση στο συγκεκριμένο φάρμακο;
- Καλύπτει η ασφάλισή μου το συγκεκριμένο φάρμακο;

Πως να φυλάσσετε τα φάρμακά σας



Κάθε φάρμακο είναι διαφορετικό, επομένως ρωτάτε πάντα το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για το πως πρέπει να το φυλάσσετε και διαβάζετε προσεκτικά το φύλλο οδηγιών χρήσης (Φ.Ο.Χ.) που υπάρχει μέσα στη συσκευασία.

- Ως γενική οδηγία, φυλάσσετε τα φάρμακα σε ένα δροσερό και ξηρό μέρος, που δεν έρχεται σε άμεση επαφή με το φως του ήλιου, καθώς αυτοί είναι παράγοντες που μπορούν να τα αλλοιώσουν. Γι' αυτό το λόγο δεν είναι καλό να κρατάτε τα φάρμακα στο μπάνιο, στην κουζίνα ή στο αυτοκίνητο, όπου έχει ζέστη και υγρασία.
- Ορισμένα φάρμακα μπορεί να χρειαστεί να τα φυλλάξετε στο ψυγείο. Ειδικά όσον αφορά στην ινσουλίνη, τα εμβόλια και ορισμένα κολλύρια και σιρόπια απαιτούνται συγκεκριμένες συνθήκες θερμοκρασίας όχι μόνο στην φύλαξή τους αλλά και κατά την μεταφορά τους από το φαρμακείο στο σπίτι σας. Επομένως, γι' αυτές τις κατηγορίες φαρμάκων ακολουθήστε πιστά και με ιδιαίτερη προσοχή τις οδηγίες που θα σας δώσει ο φαρμακοποιός τόσο για την μεταφορά όσο και για την φύλαξή τους.
- Να φυλάσσετε πάντα την αρχική συσκευασία των φαρμάκων, γιατί έχει επάνω την ημερομηνία λήξης και μέσα το φύλλο οδηγιών χρήσης.
- Μη βάζετε διαφορετικά φάρμακα στο ίδιο δοχείο.
- Μη χρησιμοποιήσετε χάπια ή ταμπλέτες, εάν φαίνεται εμφανώς πως έχουν αλλοιωθεί, εάν δηλαδή:
 - είναι εύθραυστα ή έχουν διαλυθεί
 - έχουν αποχρωματιστεί
 - είναι μαλακά (ενώ δεν είναι κανονικά έτσι)
 - κρέμες που έχει αλλάξει η υφή τους, το χρώμα τους ή/και μυρίζουν άσχημα.
- Φυλάσσετε τα φάρμακα σε κάποιο ασφαλές σημείο που δεν το βλέπουν και δεν το φτάνουν τα παιδιά (βλ. «Συμβουλές για γονείς»).

Συμβουλές για γονείς



Βάζετε τα φάρμακα και τις βιταμίνες που έχετε στο σπίτι σε κάποιο ασφαλές σημείο που δεν το βλέπουν και δεν το φτάνουν τα παιδιά

Βρείτε ένα τέτοιο σημείο εντός του σπιτιού σας και φυλάξτε εκεί όλα τα φάρμακα και τις βιταμίνες που έχετε, ακόμη και αυτά που χρησιμοποιείτε σε καθημερινή βάση. Μην τα διασκορπίζετε σε διάφορα σημεία του σπιτιού και μην τα αφήνετε σε κοινή θέα και σε σημεία που θα μπορούσαν να τα φτάσουν μικρά παιδιά. Τα φάρμακα που τα αφήνουμε πάνω σε πάγκους, τραπέζια, κομοδίνα, τσάντες ή πορτοφόλια μπορεί να είναι εύκολα προσβάσιμα από τα μικρά παιδιά, τα οποία έχουν έμφυτη περιέργεια για τα πάντα γύρω τους και βάζουν κάθε είδους πράγματα στο στόμα τους.

Σε περίπτωση που υπάρχει καπάκι ασφαλείας στην συσκευασία, βεβαιωθείτε ότι το κλείνετε πάντα σωστά μετά από κάθε χρήση

Εάν υπάρχει καπάκι ασφαλείας στη συσκευασία του φαρμάκου, γυρίστε το έως ότου ακούσετε το χαρακτηριστικό «κλικ». Ακόμη κι έτσι βέβαια, αυτό δε σημαίνει πως τα παιδιά δε θα μπορούσαν να ανοίξουν τη συσκευασία. Άρα και πάλι ακόμα και αυτά τα φάρμακα θα πρέπει να φυλάσσονται μαζί με όλα τα υπόλοιπα μακριά από τα παιδιά, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, και να μην τους δίνονται ποτέ να τα κρατήσουν ως παιχνίδι ακόμη κι αν είναι για λίγο.

Δώστε ιδιαίτερη σημασία στις δοσολογίες των φαρμάκων που δίνετε στα παιδιά

Γνωρίζετε καλά τη δοσολογία του φαρμάκου που πρόκειται να δώσετε στο παιδί σας. Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες του παιδιάτρου ή του φαρμακοποιού σας και διαβάστε προσεκτικά το φύλλο οδηγιών χρήσης που υπάρχει μέσα στην συσκευασία. Εάν το φάρμακο είναι σε υγρή μορφή, συνήθως υπάρχει ήδη εντός της συσκευασίας ένα εργαλείο για την μέτρηση της δόσης (κουταλάκι, καπάκι ή σύριγγα). Εάν δεν υπάρχει, ζητήστε από το φαρμακοποιό να σας δώσει ένα κατάλληλο για το συγκεκριμένο είδος φαρμάκου. Μη χρησιμοποιείτε κουτάλια φαγητού, καθώς έχουν διαφορετικά μεγέθη και δεν είναι κατάλληλα γι' αυτό το σκοπό κι έτσι μπο-

ρεί να καταλήξετε να δίνετε τελικά στο παιδί σας μικρότερη ή μεγαλύτερη δόση φαρμάκου απ' ό,τι θα έπρεπε.

Σε περίπτωση που το παιδί δεν καταφέρει να πάρει κάποια στιγμή όλη τη δόση του φαρμάκου (επειδή κλαίει, έφτυσε ένα μέρος αυτού, έκανε εμετό μετά από λίγο, κ.λπ.), μην του δώσετε απευθείας δεύτερη δόση ακόμη κι αν έχετε αμφιβολίες κατά πόσο κατάφερε να λάβει το δόση που θα έπρεπε. Μιλήστε με τον παιδίατρό σας, ώστε να σας κατευθύνει για το τι είναι καλύτερο να κάνετε σε κάθε περίπτωση.



Μιλήστε στα παιδιά σας για τα φάρμακα και το πως τα χρησιμοποιούνται με ασφάλεια

Συζητήστε με τα παιδιά σας και εξηγήστε τους ήρεμα και λογικά τι είναι το φάρμακο, γιατί το παίρνουμε και γιατί εκείνα θα πρέπει να τα παίρνουν μόνο όταν τους τα δίνει κάποιος ενήλικας της οικογένειας. Μην λέτε στα παιδιά σας ότι τα φάρμακα είναι καραμέλες για να τα πείσετε να τα πάρουν. Πολλά φάρμακα έχουν έντονο χρώμα και μπορεί στα μάτια τους να μοιάζουν όντως με καραμέλες, κάνοντας τη δοκιμή ακόμη πιο δελεαστική γι' αυτά. Μάθετε στα μεγαλύτερα αδέρφια πως δεν πρέπει ποτέ να δίνουν φάρμακα στα μικρότερα, πριν μιλήσουν πρώτα με έναν ενήλικα της οικογένειας.

Ζητήστε από καλεσμένους και φιλοξενούμενους να τηρούν τους ίδιους κανόνες

Υπενθυμίστε σε καλεσμένους και φιλοξενούμενους που έχουν φάρμακα μαζί τους ότι θα πρέπει κι εκείνοι να τα φυλάσσουν, για το διάστημα που βρίσκονται στο σπίτι σας, σε ασφαλές σημείο που δεν το βλέπουν και δεν το φτάνουν τα μικρά παιδιά.

Να είστε προετοιμασμένοι σε περίπτωση επείγοντος περιστατικού

Έχετε πάντα διαθέσιμα τα τηλέφωνα του Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (166) και του Κέντρου Δηλητηριάσεων (2107793777) και καλέστε αμέσως εάν θεωρείτε ότι το παιδί σας μπορεί να πήρε μόνο του και να κατάπιε κάποιο φάρμακο ή βιταμίνη.

Συμβουλές για άτομα που είναι υπεύθυνα για τη φροντίδα άλλων ενηλίκων



Γνωρίστε καλά το σύνολο της φαρμακευτικής αγωγής που λαμβάνει και οργανώστε τον τρόπο που θα την λαμβάνει

Κάντε μία λίστα με όλα τα συνταγογραφούμενα και μη φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων και των φυτικών, καθώς των συμπληρωμάτων διατροφής που λαμβάνει. Εάν για κάποιο λόγο δεν πάρει κάποια δόση του φαρμάκου, μη δώσετε διπλή αργότερα ή προσπαθήσετε να την αναπληρώσετε με κάποιον τρόπο. Μιλήστε με το γιατρό ή το φαρμακοποιό να σας συμβουλευθούν τι να κάνετε σε τέτοια περίπτωση ανάλογα με το κάθε φάρμακο.

Χρησιμοποιήστε ένα κουτί τακτοποίησης φαρμάκων για όλη την εβδομάδα, το οποίο θα σας βοηθάει να οργανώνετε σε ημερήσια βάση τα φάρμακα που χρειάζεται να παίρνει το άτομο που φροντίζετε. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιείτε ένα ημερολόγιο για να θυμάστε πιο εύκολα πότε πρέπει να παίρνει το κάθε φάρμακο και τις δοσολογίες, καθώς και σημαντικά ραντεβού με τους γιατρούς που τον/την παρακολουθούν.

Τα φάρμακα πρέπει, επίσης, να δίνονται σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας και σε κάποιες περιπτώσεις πρέπει να συνδυάζονται με φαγητό, ενώ άλλες όχι. Εάν δεν ακολουθηθούν οι ακριβείς οδηγίες του γιατρού ή του φαρμακοποιού για τη σωστή λήψη του φαρμάκου, μπορεί να μειωθεί η θεραπευτική αποτελεσματικότητά του.

Επιδιώξτε τακτική επικοινωνία και συνεργασία με τον γιατρό και τον φαρμακοποιό

Για όποιο καινούριο φάρμακο χρειαστεί να πάρει, ρωτήστε πρώτα το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας εάν είναι ασφαλές σε συνδυασμό με όλα τα υπόλοιπα φάρμακα που λαμβάνει. Σημαντικές ερωτήσεις που θα πρέπει να κάνετε στο γιατρό ή στο φαρμακοποιό σας για κάθε καινούριο φάρμακο που πρόκειται να λάβει είναι:

- Για ποιο σκοπό χορηγείται αυτό το φάρμακο;
- Ποια βελτίωση στην υγεία του ατόμου που φροντίζω να περιμένω και σε πόσο

καιρό θα συμβεί;

- Κάθε πότε και πως θα πρέπει να παίρνει αυτό το φάρμακο, ποια είναι η δόση και για πόσο καιρό θα το παίρνει;
- Τι κάνω εάν παραλείψει μία ή περισσότερες δόσεις;
- Μπορεί να πάρει αυτό το φάρμακο σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα που λαμβάνει;
- Υπάρχουν πιθανές παρενέργειες που μπορεί να προκύψουν και ποιες είναι αυτές;

Φροντίστε να είστε σε επικοινωνία με τους γιατρούς που τον/την παρακολουθούν και να κανονίζετε τα ραντεβού που χρειάζονται μαζί τους, ώστε να επανεξετάζουν σε τακτά χρονικά διαστήματα τη φαρμακευτική αγωγή και να την αναπροσαρμόζουν εφόσον χρειαστεί. Για φάρμακα που λαμβάνει το άτομο μακροχρόνια, φροντίστε να ανανεώνετε τις συνταγές των φαρμάκων εγκαίρως πριν τελειώσουν τελειώσουν τα φάρμακα που έχετε σπίτι, ώστε να μη χάσει κάποιες από τις δόσεις. Στα ραντεβού με το γιατρό σας συζητήστε εάν το άτομο που φροντίζετε βελτιώνεται, εάν παρουσίασε παρενέργειες ή καινούρια συμπτώματα που δεν είχε πριν.

Τι να κάνετε εάν αρνείται να λάβει το φάρμακο

Σε περίπτωση που το άτομο που φροντίζετε αρνείται να πάρει τη φαρμακευτική του αγωγή, προσπαθήστε να καταλάβετε που ακριβώς έγκειται το πρόβλημα. Μπορεί δηλαδή το συγκεκριμένο φάρμακο να προκαλεί κάποιες παρενέργειες τις οποίες θέλει να αποφύγει ή μπορεί να δυσκολεύεται να καταπιεί ένα μεγάλο χάπι. Μην προσπαθήσετε να του δώσετε το φάρμακο με το ζόρι. Αποφύγετε να συνθλίβετε δισκία για να τα μετατρέψετε σε σκόνη ή να ανοίγετε κάψουλες, ώστε να τα αναμείξετε με κάποιο ρόφημα ή φαγητό, καθώς αυτό μπορεί να μην είναι ασφαλές. Συμβουλευτείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας τι να κάνετε σε αυτές τις περιπτώσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να σας προτείνουν ένα άλλο φάρμακο που είναι εξίσου αποτελεσματικό αλλά είναι σε υγρή μορφή, ώστε να είναι πιο εύκολη η κατάποση.



Πως και που να πετάξετε τα φάρμακα που έχουν λήξει



Τα φάρμακα που έχουν λήξει ΔΕΝ πρέπει να τα πετάτε:

- στους κάδους σκουπιδιών της γειτονιάς
- στο νεροχύτη
- στη λεκάνη της τουαλέτας,

γιατί οι χημικές ουσίες που περιέχουν μολύνουν τόσο το έδαφος όσο και το νερό στο περιβάλλον, αποτελώντας σημαντικό κίνδυνο για την υγεία όλων.

Τα ληγμένα φάρμακα πρέπει να πετιούνται μόνο στους πράσινους μεταλλικούς κάδους που βρίσκονται στα φαρμακεία. Εκεί συλλέγονται προσωρινά και παραδίδονται στο Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ) για να καταστραφούν με ασφάλεια.

Τι μπορείτε να πετάτε στους πράσινους κάδους των φαρμακείων

- Χάπια και κάψουλες μέσα στα φύλλα αλουμινίου που τα περιέχουν (οι χάρτινες και πλαστικές συσκευασίες των φαρμάκων πρέπει να πετιούνται στους κάδους ανακύκλωσης)
- Καλά κλεισμένα γυάλινα μπουκάλια σιροπιών και φιαλιδίων ενέσιμων
- Σωληνάρια με αλοιφές και κρέμες.

Τι ΔΕΝ πρέπει να πετάτε στους πράσινους κάδους των φαρμακείων

- Υδράργυρο (π.χ. θερμομέτρα)
- Σύριγγες
- Ραγισμένα φιαλίδια ενέσιμων
- Σπασμένα μπουκάλια σιροπιών
- Γάζες
- Βαμβάκι.

Τι μπορείτε να κάνετε με τα φάρμακα που ΔΕΝ έχουν λήξει αλλά δεν τα χρειάζεστε πλέον



Εάν έχετε φάρμακα που κοντεύουν να λήξουν ή σας περίσσεψαν φάρμακα επειδή τελείωσε η θεραπεία που ακολουθούσατε, μπορείτε να τα κάνετε δωρεά, ώστε να τα λάβουν άλλοι άνθρωποι που τα έχουν ανάγκη, ακόμη κι αν η ποσότητα που σας έχει μείνει είναι μικρή.

Το GIVMED είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που στοχεύει στην άμεση πρόσβαση των ανθρώπων στα φάρμακα που χρειάζονται. Μπορείς εύκολα και γρήγορα να δωρίσεις τα φάρμακα που δε χρειάζεσαι πια σε κοινωνικά φαρμακεία, γηροκομεία και άλλους κοινωνοφελείς φορείς.

Στην ιστοσελίδα του GIVMED (<https://givmed.org/>) μπορείτε να βρείτε τους κοινωνοφελείς φορείς που βρίσκονται κοντά σας και χρειάζονται τα φάρμακα που επιθυμείτε να δωρίσετε. Εάν δεν είστε εξοικειωμένοι με την τεχνολογία, μπορείτε να απευθυνθείτε τηλεφωνικά στο GIVMED (2103007 222), ώστε να σας κατευθύνουν κατάλληλα.

Είναι σημαντικό, το φάρμακο ή τα φάρμακα που επιθυμείτε να δωρίσετε να πληρούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- Δεν έχει περάσει η ημερομηνία λήξης.
- Δεν είναι φάρμακο που χρειάζεται ψυγείο.
- Δεν είναι ανοιγμένο, εφόσον πρόκειται για σιρόπι, αλοιφή, σταγόνες ή εισπνεόμενο προϊόν.
- Δεν ανήκει στην κατηγορία δίγραμμων φαρμάκων.
- Έχει συντηρηθεί σε ελεγχόμενη θερμοκρασία δωματίου 25 βαθμών και μακριά από κάθε είδους πηγή θερμότητας ή υγρασίας.
- Έχει αφαιρεθεί το κουπόνι του φαρμάκου (δηλαδή το αυτοκόλλητο με τα barcodes).

Μην ξεχνάτε πως το φάρμακο είναι ένα αγαθό στο οποίο έχουν δικαίωμα όλοι οι άνθρωποι, ώστε να είναι σε θέση να φροντίζουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την υγεία τους. Εάν έχετε οποιαδήποτε επιπλέον απορία ή ερώτηση, μη διστάσετε να μιλήσετε για ό,τι σας απασχολεί στον γιατρό και στον φαρμακοποιό σας, οι οποίοι είναι οι πλέον κατάλληλοι για να σας βοηθήσουν και να σας κατευθύνουν σε ό,τι χρειαστείτε σχετικά με τα φάρμακα και την φροντίδα της υγείας σας.

Η σημασία του εμβολιασμού σε παιδιά και ενήλικες



Ο εμβολιασμός είναι ένας **ασφαλής** και **αποτελεσματικός** τρόπος να προστατεύσετε τόσο την υγεία των παιδιών σας όσο και τη δική σας, αλλά και όλων των ανθρώπων γύρω σας. Τα εμβόλια μπορούν να αποτρέψουν μολυσματικές ασθένειες που κάποτε έβλαπταν την υγεία ή επέφεραν ακόμη και το θάνατο σε μεγάλο αριθμό παιδιών και ενηλίκων. Μέσω του εκτεταμένου εμβολιασμού, αποτρέπονται πλέον 2-3 εκατομμύρια θάνατοι ετησίως από ασθένειες, όπως η διφθερίτιδα, ο τέτανος, ο κοκκύτης και η ιλαρά.

Εάν οι άνθρωποι σταματούσαν να εμβολιάζονται, αυτές οι ασθένειες, που οι περισσότερες έχουν γίνει πλέον σπάνιες λόγω του εμβολιασμού, θα μπορούσαν να επανέλθουν ξανά και να μολύνουν μεγάλο αριθμό του πληθυσμού. Όσο όμως οι άνθρωποι εμβολιάζονται συστηματικά, συμβάλλουν σημαντικά στο να παραμείνουν αυτές οι ασθένειες σπάνιες και αυξάνουν την πιθανότητα να εξαλειφθούν κάποια στιγμή πλήρως.

Τι είναι η ανοσία και πως αποκτάται μέσω του εμβολιασμού

Όταν κολλήσουμε μία ασθένεια, τα μικρόβια που την προκαλούν εισέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό. Σε αυτή την περίπτωση το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, δηλαδή η φυσική άμυνα του οργανισμού απέναντι σε ιούς και βακτήρια, αναγνωρίζει ότι έχουν εισέλθει στο σώμα ξένοι οργανισμοί και παράγει αντισώματα για να τους καταστρέψει. Μέχρι να γίνει αυτό, ο άνθρωπος θα έχει ήδη αρρωστήσει από την ασθένεια, αλλά η παραγωγή αντισωμάτων είναι αυτό που τον βοηθάει να γίνει τελικά καλά. Το ανοσοποιητικό σύστημα, επίσης, «θυμάται» μετά τι ήταν αυτό που έκανε τον άνθρωπο να αρρωστήσει. Έτσι σε περίπτωση που εκτεθεί ξανά στο μέλλον σε αυτή την ασθένεια, το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει απευθείας αυτά τα μικρόβια και πλέον ξέρει πως να τα αντιμετωπίσει. Άρα την επόμενη φορά ο άνθρωπος δεν αρρωσταίνει καν από την ασθένεια. Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται φυσική ανοσία.

Μέσω ενός εμβολίου εισάγουμε εσκεμμένα στον ανθρώπινο οργανισμό τα μικρόβια που προκαλούν συγκεκριμένες ασθένειες, αλλά αυτά είναι **ανενεργές ή αποδυναμωμένες μορφές των ιών**. Το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά και πάλι με τον ίδιο τρόπο, αναγνωρίζοντας δηλαδή ότι έχουν εισέλθει στο σώμα ξένοι ορ-

γανισμοί και παράγει αντισώματα για να τους καταστρέψει. Η σημαντική διαφορά όμως με τη φυσική ανοσία είναι ότι ο άνθρωπος **δεν αρρωσταίνει από την ασθένεια** (καθώς όπως ειπώθηκε παραπάνω τα μικρόβια στο εμβόλιο είναι ανενεργά ή αποδυναμωμένα). Παρόλα αυτά, ο άνθρωπος αποκτά ανοσία απέναντι στην ασθένεια, ακριβώς όπως και στην περίπτωση που θα νοσούσε από αυτήν.

Αυτό σημαίνει πως **το πλεονέκτημα του εμβολιασμού είναι ότι αποκτούμε ανοσία απέναντι σε πολύ σοβαρές ασθένειες χωρίς να χρειαστεί να αρρωστήσουμε και να κινδυνεύσουμε από αυτές.**

Κάνοντας τα συνιστώμενα εμβόλια στα παιδιά σας και στον εαυτό σας προστατεύετε και τους υπόλοιπους ανθρώπους γύρω σας. Όταν εμβολιάζεται μεγάλος αριθμός ατόμων σε μία κοινότητα, γίνεται πιο δύσκολο να εξαπλωθούν τέτοιες ασθένειες αφού δεν μολύνονται οι άνθρωποι από αυτές και δεν μεταφέρονται από τον έναν στον άλλον. Με αυτό τον τρόπο προστατεύονται και τα άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για την υγεία τους εάν εκτίθονταν σε αυτές τις ασθένειες, αλλά παράλληλα δεν μπορούν να εμβολιαστούν επειδή π.χ. πάσχουν από κάποια σοβαρή ασθένεια. Αυτό ονομάζεται **ανοσία της αγέλης**.

Ποιοι πρέπει να εμβολιάζονται

Για όλους τους παραπάνω λόγους, **είναι πολύ σημαντικό να κάνετε στα παιδιά σας όλα τα συνιστώμενα εμβόλια στη συγκεκριμένη ηλικία που προτείνεται να γίνεται το καθένα, σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων και υπό την καθοδήγηση και επίβλεψη του παιδίατρου.**

Αλλά κι εσείς ως ενήλικας πρέπει να κάνετε εμβόλια, καθώς η ανάγκη για εμβολιασμό δεν σταματά με την αύξηση της ηλικίας. Ακόμα κι αν κάνατε όλα τα εμβόλια ως παιδί, θα πρέπει να πραγματοποιήσετε κάποια και στην ενήλικη ζωή σας. Αυτό χρειάζεται επειδή η προστασία που ορισμένα εμβόλια σας προσέφεραν μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου και να πρέπει να τα επαναλάβετε ή γιατί έχουν δημιουργηθεί νέα εμβόλια τα οποία δεν ήταν διαθέσιμα όταν ήσασταν παιδί. Μπορεί, επίσης, να διατρέχετε κίνδυνο από συγκεκριμένες ασθένειες και άρα να χρειάζεται να κάνετε τα αντίστοιχα εμβόλια λόγω της ηλικίας σας (χρειάζεται προστασία από διαφορετικές ασθένειες σε διαφορετικές ηλικίες), της εργασίας, του τρόπου ζωής σας (π.χ. κάπνισμα), εάν ταξιδεύετε συχνά ή επειδή αντιμετωπίζετε ορισμένες ιατρικές καταστάσεις (π.χ. αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα).

Είναι σημαντικό να πραγματοποιείτε κι εσείς τα εμβόλια που συνιστώνται με βάση την ηλικία σας, αλλά και άλλους παράγοντες όπως αυτοί που



αναφέρθηκαν παραπάνω, σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για τα εμβόλια που θα πρέπει να κάνετε και για να σας καθοδηγήσει σχετικά με τη διαδικασία.



Ποιοι ΔΕΝ μπορούν να κάνουν εμβόλια

Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι μπορούν και συνιστάται να εμβολιάζονται. Εξαιρέση αποτελούν μόνο εκείνοι που πάσχουν από συγκεκριμένες ασθένειες και όσοι έχουν σοβαρή αλλεργία σε συστατικά που υπάρχουν σε κάποιο εμβόλιο. Αυτό βέβαια μπορεί να το κρίνει μόνο ο γιατρός. Επομένως, **εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή αμφιβολία για το εάν εσείς ή το παιδί σας μπορεί να κάνει κάποιο εμβόλιο, μην διστάσετε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν τον εμβολιασμό.**

Πόσο ασφαλή είναι τα εμβόλια

Για να αναπτυχθούν εμβόλια προηγείται εκτενής επιστημονική έρευνα και, πριν διατεθούν ευρέως στους πολίτες, ελέγχεται λεπτομερώς η αποτελεσματικότητα και η ασφάλειά τους σε μεγάλες κλινικές μελέτες. Έτσι τα εμβόλια τελικά που φτάνουν σε εμάς είναι **ασφαλή και αποτελεσματικά.**

Ωστόσο, όπως και κάθε άλλο φάρμακο που μπορεί να πάρουμε, είναι πιθανό κάποιες φορές να επιφέρει ορισμένες παρενέργειες. Αυτές όμως είναι πολύ ήπιες (όπως να κοκκινήσει, να πρηστεί ή να πονά ελαφρώς το σημείο που έγινε το εμβόλιο ή και να εκδηλωθεί χαμηλός πυρετός) και υποχωρούν μετά από λίγες ημέρες. Πιο σοβαρές και μακράς διάρκειας αντιδράσεις, όπως η αλλεργική αντίδραση σε κάποιο συστατικό του εμβολίου, είναι εξαιρετικά σπάνιες και συναντώνται πολύ σπάνια. Συμβουλευτείτε απευθείας τον γιατρό σας εάν εσείς ή το παιδί σας εμφανίσει κάποια αντίδραση που θεωρείτε σοβαρή ή μη αναμενόμενη.

