



Premišljeno z zdravili.

Za vaše zdravje gre.

**priročnik
o varni
in
pravilni
rabi zdravil**



ZZZS

Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije



Danes si ne moremo več predstavljati življenja brez zdravil. Četudi smo sicer zdravi, nas občasno doleti kaka zdravstvena nevšečnost in tako postanemo uporabniki zdravil. Zdravila pomembno prispevajo k uspešnejšemu preprečevanju bolezni in hitrejši ozdravitvi, skrajšujejo čas zdravljenja v bolnišnici in odsotnost z dela, izboljšujejo kakovost življenja in nenazadnje pomembno prispevajo k daljši življenjski dobi. Nekatera zdravila se uporabljajo tudi za (lažje) diagnosticiranje bolezni.

Zdravila pa žal nimajo samo ugodnih učinkov, temveč tudi nekatere neželene in celo škodljive, do katerih lahko pride kljub pravilni uporabi. Tveganje za nastanek škodljivih neželenih učinkov narašča z večanjem števila zdravil, ki jih bolnik uživa. Pri bolnikih, ki jemljejo več zdravil sočasno, je potrebna še dodatna skrb zaradi škodljivih medsebojnih učinkov.

Poraba zdravil se v Sloveniji, podobno kot v svetu, vsako leto poveča za okoli šest odstotkov. Nova zdravila, nova področja zdravljenja in višji odmerki za že znana zdravila, predvsem pa staranje prebivalstva in s tem povezana polifarmacija (jemanje večih zdravil hkrati), naglo povečujejo stroške za zdravila. Le-ti presegaajo finančne zmožnosti zdravstvenih sistemov tudi v večini razvitih držav, ki zato iščejo različne vzvode za njihovo

obvladovanje. Racionalno predpisovanje zdravil, pravilna raba zdravil v skladu z navodili ter izogibanje kopičenja zalog zdravil na domovih, so dejavniki, ki lahko pomembno vplivajo na obvladovanje stroškov ob nezmanjšanem obsegu pravic zavarovancev. Racionalno predpisovanje ne pomeni omejevanja dostopa do zdravil ali varčevanje na račun uporabnikov, temveč predvsem najbolj smotrno obliko izrabe razpoložljivih sredstev za zdravila in hkrati zmanjšano tveganje za neželene učinke zdravil. Pravilna uporaba v ambulantni predpisanih ali v lekarni kupljenih zdravil lahko bistveno prispeva k racionalni izrabi sredstev za zdravila. Ključ do učinkovitega racionalnega predpisovanja zdravil je v dobrem sodelovanju med vsemi vpletenimi v zdravstveni proces: bolnikom, zdravnikom, medicinsko sestro in farmacevtom.

V Sloveniji predpišejo zdravniki letno več kot 17 milijonov receptov za zdravila; torej povprečno 8 receptov na prebivalca na leto. Stroški za zdravila na recept (v breme obveznega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja ter samoplačniški recepti) so v letu 2016 znašali 467 milijonov evrov, kar predstavlja 14 %, skupaj z bolnišničnimi zdravili pa že skoraj 16,5 % vseh stroškov za zdravstvo v Sloveniji.

Izdal in založil: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Miklošičeva cesta 24, Ljubljana.

Oblikovanje, ilustracije in računalniška priprava: Studio 3S.

Tisk: Tiskarna Skušek d. o. o.

Naklada: 17.000.

Ljubljana, julij 2017.



Vloga bolnika ob obisku pri zdravniku v ambulanti



Omenili smo, da je pomembna komunikacija med bolnikom in vsemi, ki sodelujejo pri njegovem zdravljenju (poleg zdravstvenih delavcev tudi svojci, delodajalci in drugi). V skladu s sodobnimi priporočili prevzemajo državljani vse večjo odgovornost za lastno zdravje, hkrati pa imajo vse večjo aktivno vlogo pri soodločanju o njihovem zdravljenju. Da se lahko zdravnik kar najbolj pravilno odloči o najbolj primernem načinu zdravljenja, mora svojega bolnika dobro poznati. Pravilna izbira zdravila, ki ga predpiše zdravnik, vključuje tudi poznavanje bolnikove trenutne in prejšnje terapije ter njegove pretekle izkušnje z zdravili. **Pomembno je, da bolnik seznaní zdravnika z vsemi zdravili, ki jih jemlje redno ali občasno.** To vključuje zdravila, ki se izdajajo tako na recept kot tudi brez recepta, zdravila in prehranska dopolnila naravnega izvora, pa tudi alternativne pripravke (npr. homeopatska zdravila). Ti podatki so izrednega pomena za preprečevanje neželenega medsebojnega delovanja zdravil, zato je nujno, da se o vseh teh pripravkih bolnik vedno posvetuje z zdravnikom ali farmacevtom.



Najbolje je, da bolnik izdelava in vodi seznam vseh zgoraj navedenih zdravil, vključno s podatki o odmerku, načinu jemanja in opažanja o delovanju zdravila (npr. zmanjšan učinek, neželeni učinki).

To lahko stori sam, lahko pa mu pri tem pomagajo svojci ali znanci. Obrazec takšnega seznama je brezplačno dostopen v ambulantah in na spletni strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije – www.zzzs.si/egradiva (iz seznama e-gradiv izberite »zbirka podatkov«).

Bolnik mora zdravnika obvestiti o vseh morebitnih preobčutljivostnih reakcijah (alergijah) ali drugih resnih neželenih učinkih na katerokoli zdravilo v preteklosti. Za varno predpisovanje je pomembno, da bolnik seznanja zdravnika tudi z vsemi drugimi boleznimi in operativnimi posegi, še posebej pa z morebitnimi boleznimi ledvic ali jeter. Zdravnik mora biti seznanjen o morebitni nosečnosti in dojenju bolnice. Nekatera stanja in bolezni preprečujejo varno uporabo določenih zdravil

(t.i. kontraindikacije) in bi lahko njihova uporaba povzročila resne posledice. Te kontraindikacije so navedene v navodilu za uporabo zdravil pod naslovi, kot so: »Kaj morate vedeti, preden boste uporabili zdravilo«; »Ne uporabljajte zdravila, če...«; »Bodite posebej pozorni pri...«; »Posebna opozorila«. Ob ponovnih pregledih mora bolnik odkrito seznaniti zdravnika, ali je zdravilo jemal v skladu z navodili oziroma ali je imel pri jemanju zdravila kakšne težave. Zamolčani podatki o večjih ali manjših odmerkih, nerednem jemanju ali celo ne-jemanju, lahko vplivajo na neustrezno in nepotrebno predpisovanje drugačnih odmerkov istih ali novih zdravil, kar ima lahko za bolnika nevarne posledice.

Ko zdravnik predpiše bolniku novo zdravilo, ki ga še ne pozna, mora vztrajati, da mu zdravnik razumljivo pojasni namen uporabe zdravila, še posebej pa da opiše pravi način jemanja. Če je potrebno, naj si bolnik pomembne informacije zapiše!



Vloga bolnika v lekarni

Bolnik lahko kadarkoli dobi v lekarni informacije o svojem zdravlju oziroma o zdravilih, ki ga zanimajo. Ob izdaji zdravila na zdravniški recept bo bolnik dobil dodatne informacije o namenu oziroma načinu delovanja predpisanega zdravila. Farmacevt je bolniku dolžan dati napotke o pravilnem jemanju zdravila, previdnostnih ukrepih in drugih opozorilih. Prav tako bo bolnik poučen o vplivu hrane in pijače na zdravlje ter posledično na zdravljenje.

Če bolnik jemlje več zdravil hkrati, se poveča možnost nastanka neželenih učinkov, ki so posledica medsebojnega delovanja zdravil v organizmu.

Farmacevt bo bolniku svetoval, kako naj zdravila jemlje, da bo možnost morebitnih težav ob jemanju zdravil čim manjša. Farmacevt mora ob izdaji zdravila na recept ali brez recepta od bolnika izvedeti, katera zdravila morebiti že jemlje.

Ne sme se pozabiti tudi na zdravila naravnega izvora, homeopatska zdravila ali prehranska dopolnila! Te informacije so potrebne zato, da se preprečijo morebitni medsebojni učinki in da se zagotovi boljše ter učinkovitejše zdravljenje.

Farmacevt v lekarni lahko pomaga sestaviti in voditi seznam zdravil, ki jih bolnik jemlje. V kolikor bolnik tak seznam že ima, ga je ob obisku lekarne priporočljivo vzeti s seboj in pokazati farmacevtu. Obrazec je brezplačno dostopen v ambulantah in na spletni strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije – www.zzs.si/egradiva (iz seznama e-gradiv izberite »zbirka podatkov«).

Priporočljivo je, da se bolnik oskrbuje z zdravili v isti lekarni. S tem je tudi lažje vzpostaviti tvoren dialog med bolnikom in farmacevtom, kar seveda doprinese k boljšim izidom zdravljenja.

Varno jemanje zdravil

Ob prihodu domov naj bolnik preveri zdravila, ki jih je prejel v lekarni in po potrebi dopolni seznam zdravil. Pred pričetkom jemanja zdravil mora skrbnik prebrati priloženo navodilo! V primeru nejasnosti ali dodatnih vprašanj naj se bolnik posvetuje z zdravnikom ali farmacevtom.

Če bolnik ni sposoben razumeti ali jemati zdravil sam (npr. otroci, hudo bolni, invalidi, starejši), mora zdravilo dajati skrbnik ali druga oseba, ki je natančno poučena o pravilnem dajanju zdravila.

Zdravilo je predpisano bolniku osebno in ga ne sme dajati drugim, ker bi jim lahko škodovalo, čeprav imajo podobne težave kot bolnik sam.

Pomembno pa ni samo, kako se zdravilo jemlje, ampak tudi kako se ga shranjuje. Tako je zlasti pomembno, da se shranjujejo vsa zdravila nedosegljivo otrokom oziroma nerazsodnim osebam.





Preden se zdravilo vzame, je priporočljivo preveriti rok uporabnosti in ali so morda na zdravilu nastale kake vidne spremembe (npr. zaradi neustreznih pogojev shranjevanja ali poškodbe ovojnine). To je še posebej pomembno pri zdravilih, ki jih jemljemo občasno (npr. proti bolečinam, proti prebavnim težavam, za lajšanje kašlja, pri kapljicah za oči ali ušesa ter pri zdravilih, ki si jih bolnik sam injicira...).

Tudi za varno in pravilno jemanje zdravil je potreben ustrezen prostor z dobro svetlobo, kar omogoča natančno in varno odmerjanje.

Zdravila običajno jemljemo ob istem času in v enakih časovnih razmakih. Pogosto pa je zdravljenje z zdravili zahtevnejše. V takih primerih naj bolniki vodijo poseben dnevnik jemanja, kamor sproti beležijo vsak vzeti odmerek, uro in morebitna opažanja, povezana z jemanjem tega zdravila. Obrazec takšnega dnevnika je dostopen v ambulantah in na spletni

strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije – www.zzzs.si/egradiva (iz seznama e-gradiv izberite »zbirka podatkov«).

Bolnik ne sme samovoljno spreminjati odmerkov ali prekiniti zdravljenja brez predhodnega posveta z zdravnikom. Nagla prekinitvev jemanja nekaterih zdravil lahko vodi v neposredne škodljive posledice.

Za vsako zdravilo obstajajo tudi navodila kaj storiti, če bolnik pozabi vzeti zdravilo ali če pomotoma vzame večji odmerek ali več odmerkov.

Vsako zdravilo lahko pri določeni osebi in v določenih okoliščinah povzroči tudi neželene učinke, kljub temu da je bilo predpisano in uporabljeno pravilno. Res pa je tudi, da vsak neprijeten dogodek med zdravljenjem ni nujno posledica neželenih učinkov zdravila. Pomembno je, da se bolnik seznaní z znaki najpogostejših ali najpomembnejših možnih neželenih učinkov pri zdravilu, ki ga jemlje. Ti znaki

so navedeni v priloženem navodilu za uporabo. V izjemnih primerih se lahko zgodi, da zdravilo povzroči tudi nepričakovane neželene učinke, ki niso navedeni v navodilu. V vsakem primeru naj se bolnik posvetuje z zdravnikom, ki bo ocenil morebitno vzročno zvezo z zdravilom in po potrebi predlagal ustrezno zamenjavo zdravila. O pomembnejših neželenih učinkih bo zdravnik izpolnil poročilo o neželenem učinku. To poročilo lahko po veljavnih predpisih izpolni tudi bolnik sam, čeprav je to manj priporočljivo. O sumu na neželen učinek zdravila lahko bolnik obvesti tudi farmacevta v lekarni. Obrazci za Poročilo o škodljivem neželenem učinku zdravila so na voljo v ambulantah in lekarnah ter na spletnih straneh Javne agencije za zdravila in medicinske pripomočke (www.jazmp.si). Dobro si je zapomniti tudi telefonsko številko za primer nujne medicinske pomoči, ki je **112**.

Z razvojem interneta se je dostopnost do nekaterih zdravil zelo povečala, zato je potrebno vedeti, da je lahko jemanje zdravil, ki jih nabavimo po tej poti, zelo tvegano, saj je vir takšnih zdravil pogosto neznan. Kakovost takšnih zdravil lahko tudi bistveno odstopa od zahtevanih kriterijev. Celó več, dogaja se, da lahko zdravila, naročena na nepreverjenih (nepooblaščenih) spletnih naslovih ogrozijo zdravje uporabnika in celo povzročijo smrt. Visokim standardom kakovosti pa ustrezajo vsa zdravila (tudi

tista naravnega izvora), ki jih izdajajo v slovenskih lekarnah in specializiranih prodajalnah, saj njihovo ustreznost preverjajo pooblaščené ustanove.

Kot smo že navedli, se z večanjem števila zdravil (tako tistih na recept kot tudi zdravil brez recepta, vključno z zdravili naravnega izvora) povečuje tudi možnost medsebojnega delovanja teh zdravil v organizmu in vpliva na njihovo učinkovitost in varnost. To velja tudi za vitamine, nekatere vrste hrane (npr. grenivka), prehranska dopolnila, alternativne pripravke in alkohol.

Zlasti pri večjem uživanju alkohola so učinki na zdravilo nepredvidljivi, zato je še posebej pomembna zmernost ali še bolje abstinenca alkohola v času jemanja zdravil.

Eno zdravilo lahko zveča ali zmanjša učinke drugega zdravila, lahko pa tudi zveča tveganje za nastanek neželenih učinkov drugega zdravila. Posebej ogroženi so starejši bolniki, ki jemljejo sočasno več zdravil in imajo več kroničnih težav. Tveganje je večje tudi, kadar bolniku poleg osebnega zdravnika predpisuje zdravila še več različnih specialistov. Alternativni pripravki zdravilcev lahko tveganje interakcij še povečajo. Tveganje za nastanek težav lahko bolnik zmanjša tako, da skrbno vodi seznam vseh zdravil, ki jih jemlje. Ta seznam naj pokaže ob vsakem obisku pri zdravniku, ob sprejemu v bolnišnico in v lekarni, kjer se oskrbuje z zdravili.





stu le prazno škatlico zdravila, zdravilo sólo pa naj shrani na varno mesto.

Zdravila naj se ne shranjujejo v kopalnici!

Zdravila je potrebno shranjevati v originalni embalaži skupaj z navodili ločeno od ostalih kemikalij. Priporočljivo je ločeno shranjevanje zdravil za redno in občasno uporabo.

Zdravila na recept, ki bolniku ostanejo doma po končanem zdravljenju, je potrebno zbrati in strokovno uničiti. Enako velja za zdravila, ki jim je potekla uporabnost (rok uporabnosti) ali pa so postala zaradi drugih dejavnikov neuporabna (poškodba embalaže, neprimerno shranjevanje).

Ne odvrzite zdravil v smeti, stranišče, kanalizacijo ali kam drugam v okolje!

Natančne podatke o tem, kateri so najprimernejši načini uničenja nerabljenih zdravil, so na voljo v lekarnah. Neuporabljena zdravila in zdravila s preteklim rokom uporabnosti oddajte v za to posebej namenjene zbiralnike komunalnih odpadkov v vašem regionalnem komunalnem podjetju ali v lekarnah v skladu z Uredbo o ravnanju z odpadnimi zdravili.

Ne ustvarjajte si nepotrebnih zalog zdravil. Velika večina zdravil je na zalogi v lekarnah oziroma so izjemoma dobavljiva v roku 24 ur.



Shranjevanje zdravil

Zdravila je potrebno shranjevati v skladu s priloženimi navodili. Na splošno velja, da se morajo shranjevati pri temperaturi do 25 °C, zaščiteno pred svetlobo in vlago. Nekatera zdravila zahtevajo posebne pogoje shranjevanja (npr. nekatera zdravila v obliki injekcij zahtevajo shranjevanje v hladilniku). Podrobna navodila so na voljo v lekarnah.

Zdravila naj bodo vedno izven dosega otrok! Če potrebuje bolnik opomnik, naj shrani na vidnem me-

Ob sprejemu v bolnišnico



Ob sprejemu v bolnišnico morajo bolnik ali njegovi spremljevalci zdravnika seznaniti z vsemi zdravili, ki jih je bolnik jemal redno ali občasno v zadnjih treh mesecih. Ta podatek lahko zelo olajša pravilno zdravljenje. Ker je lahko komunikacija z bolnikom ob sprejemu v bolnišnico otežena ali celo ni mogoča (npr. urgentna stanja) je priporočljivo, da ima bolnik izdelan seznam zdravil, za katerega svojci (skrbniki) vedo in ga lahko prinesejo v bolnišnico.

Prav tako je zelo pomembno seznaniti zdravnika, če je bolnik preobčutljiv na kako zdravilo oziroma je utrpel kakršnekoli neželene učinke ob njihovi predhodni uporabi.

Bolnik naj zahteva pojasnilo, če so zdravila, ki jih dobi v bolnišnici, drugačna od tistih, ki jih je prej redno jemal.

Ob odpustu naj bo bolnik posebej pozoren na natančna navodila o jemanju zdravil. Če je potrebno, naj zahteva pisno navodilo.

Zdravila na poti, potovanjih in počitnicah



S seboj naj bolnik vzame zadostno količino predpisanih zdravil, ki jih redno jemlje, in nekatera zdravila, ki se jih sicer dobi brez recepta (npr. proti bolečinam, vročini, slabosti med vožnjo, za alergijo,...). **Zdravil, ki se izdajajo samo na recept, se ne jemlje s seboj za »vsak primer« (še posebej antibiotikov), razen po nasvetu zdravnika.** S seboj pa naj ima bolnik vedno seznam zdravil, ki jih jemlje redno ali občasno, ter ime in telefonsko številko svojega zdravnika.

Pomembno je, da zdravila med potovanjem niso izpostavljeni kvarnim vplivom (vročina, mraz, vlaga...), zato naj bolnik zdravila vedno hrani v osebni prtljagi v prostorih za potnike.



Zdravila v času nosečnosti in dojenja



V času nosečnosti in dojenja je potrebna še posebna previdnost pri uporabi zdravil. V tem času velja, da je uporaba zdravil dovoljena le, če je varnost zdravila preverjena oziroma je tveganje zaradi nezdravljenja za mater večja od tveganja za nastanek posledic za plod oziroma otroka.

Nosečnica ali doječa mati naj se vedno posvetuje z zdravnikom in farmacevtom pred uporabo kateregakoli zdravila (tudi zdravila naravnega izvora), prehranskega dopolnila ali kakršnegakoli alternativnega pripravka.

Pomembni kontakti:

- Osebni zdravnik (vpišite tel. številko)
- Nujna medicinska pomoč: **112**
- Izbrana lekarna (vpišite tel. številko)
- Ministrstvo za zdravje, Štefanova ulica 5, Ljubljana, www.mz.gov.si
- Javna agencija za zdravila in medicinske pripomočke, Slovenčeva ulica 22, Ljubljana, www.jazmp.si
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva ulica 2, Ljubljana, www.nijz.si



Najpomembnejše pravne podlage, ki urejajo področje zdravil:

Zakon o zdravilih, Zakon o lekarniški dejavnosti, Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja, Pravilnik o razvrščanju, predpisovanju in izdajanju zdravil za uporabo v humani medicini, Pravilnik o pogojih za opravljanje lekarniške dejavnosti, Uredba o ravnanju z odpadnimi zdravili, Pravilnik o razvrščanju zdravil na listo, Sklep določitvi najvišjih priznanih vrednosti za skupine medsebojno zamenljivih zdravil in za terapevtske skupine zdravil.

Več informacij dobite na spletni strani www.zzzs.si in pri svojem zdravniku ali farmacevtu.



Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije

