Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Πώς να γεμίσετε ένα κουτί φαρμάκων

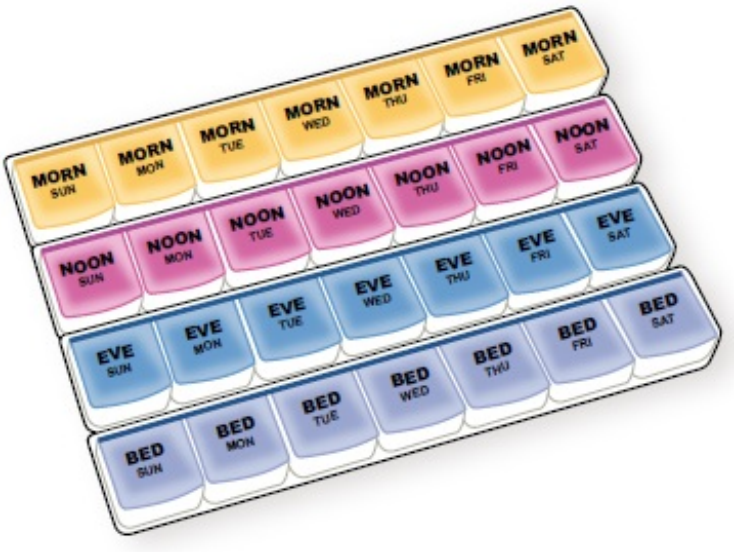
Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν πώς να γεμίσετε ένα κουτί φαρμάκων.

Τι είναι το κουτί χαπιών;

Το κουτί των χαπιών είναι ένα δοχείο που χρησιμοποιείται για να οργανώσετε τις δόσεις των φαρμάκων σας για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Πρόκειται για έναν περιέκτη ή μία θήκη για χάπια.

Η χρήση του κουτιού διευκολύνει πολύ, εάν χρειάζεται να παίρνετε διαφορετικά φάρμακα. Θα σας βοηθήσει να μην παραλείπετε δόσεις του φαρμάκου.

Τα κουτιά χαπιών διατίθενται σε πολλά μεγέθη (βλ. Εικόνες 1 και 2). Μπορούν να κρατήσουν δόσεις φαρμάκων έως και 14 ημέρες. Μερικά έχουν έως 4 χώρους για κάθε ημέρα. Εάν δεν είστε βέβαιοι για το ποιος τύπος είναι ο πιο κατάλληλος για εσάς, ρωτήστε την ομάδα φροντίδας σας.



Εικόνα 1. Ένα παράδειγμα κουτιού φαρμάκων



Εικόνα 2. Ένα παράδειγμα κουτιού φαρμάκων

Τα περισσότερα κουτιά χαπιών δεν είναι ασφαλή για τα παιδιά. Φυλάξτε τα κουτιά χαπιών σε μέρος που τα παιδιά δεν μπορούν να φτάσουν.

Εάν και άλλα άτομα στο σπίτι σας χρησιμοποιούν κουτί χαπιών, βοηθά να έχουν διαφορετικά χρώματα. Έτσι δεν θα τα μπερδεύετε.

Τι να γνωρίζετε πριν γεμίσετε το κουτί χαπιών σας

Βάλτε μόνο τακτικά φάρμακα (φάρμακα που παίρνετε με πρόγραμμα) στο κουτί χαπιών.

Ορισμένα φάρμακα δεν είναι ασφαλές να τοποθετούνται σε κουτί με χάπια. Αυτό περιλαμβάνει χάπια χημειοθεραπείας που λαμβάνονται από το στόμα. Ακολουθήστε τις οδηγίες της ομάδας φροντίδας σας για τη φύλαξη των από του στόματος φαρμάκων χημειοθεραπείας.

Το από του στόματος φάρμακο για ερευνητική μελέτη πρέπει να παραμένει στο δοχείο στο οποίο παραδόθηκε. **Μην τα βάζετε σε κουτί χαπιών.** Ακολουθήστε τις οδηγίες της ομάδας φροντίδας της ερευνητικής μελέτης για τη φύλαξη των από του στόματος χορηγούμενων φαρμάκων της ερευνητικής μελέτης.

Εάν έχετε φάρμακα PRN (φάρμακα που παίρνετε μόνο όταν τα χρειάζεστε), κρατήστε τα ξεχωριστά. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται φάρμακα για τον πόνο ή για την αντιμετώπιση της ναυτίας (όταν νιώθετε ότι θα κάνετε εμετό). Μην τοποθετείτε φάρμακα PRN στο κουτί χαπιών.

Ο Κατάλογος Κατ' οίκον φαρμάκων μπορεί να μην αναφέρει ποια ημέρα πρέπει να πάρετε τα φάρμακα. Εάν ισχύει κάτι τέτοιο, επιλέξτε ποια μέρα θέλετε να το πάρετε. Για παράδειγμα, εάν λέει να παίρνετε ένα συγκεκριμένο φάρμακο μία φορά την εβδομάδα, μπορείτε να επιλέξετε να το παίρνετε τις Δευτέρες. Γράψτε την επιλογή σας στον Κατάλογο Κατ' Οίκον Φαρμάκων δίπλα στο φάρμακο.

Ο Κατάλογος Κατ' οίκον φαρμάκων μπορεί να μην αναφέρει ποια ώρα της ημέρας να το παίρνετε. Εάν ισχύει κάτι τέτοιο, επιλέξτε την ώρα του θέλετε να το πάρετε. Για παράδειγμα, μπορεί να λέει να παίρνετε ένα συγκεκριμένο φάρμακο καθημερινά, αλλά όχι ποια ώρα της ημέρας. Μπορείτε να επιλέξετε να παίρνετε αυτό το φάρμακο κάθε μέρα το πρωί. Γράψτε την επιλογή σας στον Κατάλογο Κατ' Οίκον Φαρμάκων δίπλα στο φάρμακο.

Οι οδηγίες στον Κατάλογο Κατ' οίκον χορήγησης φαρμάκων μπορεί να διαφέρουν από τις οδηγίες στα μπουκαλάκια. Αυτό μπορεί να συμβεί εάν ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης αλλάζει τη δόση ή το πρόγραμμα του

φαρμάκου σας συχνότερα από ό,τι το προμηθεύεστε.

Να ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες του Καταλόγου Κατ' Οίκον Φαρμάκων όχι τις οδηγίες που αναγράφονται στις φιάλες των φαρμάκων. Ο Κατάλογος Κατ' οίκον Φαρμάκων έχει τις πιο ενημερωμένες πληροφορίες για το φάρμακό σας.

Γεμίζετε το κουτί χαπιών μία φορά την εβδομάδα. Είναι καλύτερα να γεμίζετε το κουτί χαπιών σας την ίδια ημέρα κάθε εβδομάδα ή μετά από μία επίσκεψη παρακολούθησης. Βάλτε όλα τα μόνιμα φάρμακα για την εβδομάδα σε αυτό, κάθε φορά που το γεμίζετε.

Ζητήστε βοήθεια όταν γεμίζετε το κουτί χαπιών, εάν τη χρειάζεστε. Εάν έχετε αρθρίτιδα, περιφερική νευροπάθεια ή πρόβλημα με την μνήμη σας, μπορεί να σας είναι δύσκολο να γεμίσετε το κουτί χαπιών σας. Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειάς σας, από έναν φίλο ή έναν νοσηλευτή που σας επισκέπτεται να σας βοηθήσει. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τον φαρμοκοποιό να τοποθετήσει το φάρμακό σας σε μπουκάλια που δεν έχουν καπάκι ασφαλείας και είναι πιο εύκολα στο άνοιγμα.

Βήματα για το γέμισμα του κουτιού χαπιών

1. **Τοποθετείτε τις προμήθειές σας** επάνω σε καθαρή, επίπεδη επιφάνεια. Θα χρειαστείτε:

- Το κουτί χαπιών.
- Το φάρμακο που λαμβάνεται σύμφωνα με πρόγραμμα.
- Ο Κατάλογος Κατ' Οίκον Φαρμάκων.
- Μία πετσέτα μια χρήσης (χάρτινη).
- Σαπουνάδα ή απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.

2. **Πλύνετε τα χέρια σας.** Εάν πλύνετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι, βρέχετε τα χέρια σας και μετά βάλτε το σαπούνι. Τρίβετε τα χέρια σας για 20 δευτερόλεπτα και κατόπιν ξεπλύνετε το σαπούνι. Στεγνώνετε τα χέρια σας με χαρτοπετσέτα μια χρήσης. Χρησιμοποιήστε την ίδια πετσέτα για να κλείσετε τη βρύση.

   Εάν χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα, καλύπτετε τα χέρια σας. Κατόπιν τρίψτε τα χέρια σας μεταξύ τους μέχρι να στεγνώσουν.

3. **Παρατάξτε τις φιάλες των φαρμάκων** με τη σειρά που εμφανίζονται στον Κατάλογο Κατ' Οίκον Φαρμάκων. Αν υπάρχει πάνω από 1 φιάλη του ίδιου φαρμάκου, τοποθετήστε τις φιάλες τη μία δίπλα στην άλλη.
4. **Γεμίστε το κουτί χαπιών.** Ξεκινήστε με το πρώτο φάρμακο στον Κατάλογο Κατ' Οίκον Φαρμάκων. Βάλτε όλες τις δόσεις αυτού του φαρμάκου στο κουτί χαπιών πριν προχωρήσετε στο επόμενο. Για κάθε φάρμακο:

- Δείτε τον Κατάλογο Κατ' οίκον φαρμάκων για να δείτε ποια είναι η δόση που πρέπει να πάρετε.
- Ελέγξτε την περιεκτικότητα του φαρμάκου στη(ις) φιάλη(ες) χαπιών. Υπολογίστε τον αριθμό των χαπιών που χρειάζονται για να συμπληρωθεί η σωστή δόση.

- Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε περισσότερα από 1 χάπια για να συμπληρωθεί η σωστή δόση.
- Μερικές φορές, ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε χάπια διαφορετικής περιεκτικότητας για να καλύψετε την σωστή δόση. Για παράδειγμα, για μία δόση 2,5 milligram (mg), μπορεί να χρειαστείτε 1 χάπι (του 0,5 mg) και 2 χάπια (του 1 mg).

- Ελέγξτε τον Κατάλογο Κατ' Οίκον Φαρμάκων για να δείτε πότε να παίρνετε το φάρμακο. Βάλτε 1 δόση του φαρμάκου στον αντίστοιχο χώρο(ους). Για παράδειγμα:
  - Για το καθημερινό φάρμακο που λαμβάνεται το πρωί, τοποθετήστε 1 δόση στον χώρο για το πρωί για κάθε ημέρα.
  - Για φάρμακο που λαμβάνεται κάθε 12 ώρες, βάλτε 1 δόση στον χώρο για το πρωί για κάθε ημέρα. Μετά βάλετε μία άλλη δόση στον χώρο για το απόγευμα κάθε ημέρας.
- Βάζετε δόσεις για κάθε ημέρα στο κουτί χαπιών σας. Γεμίζετε όλες τις δόσεις για κάθε ημέρα στο κουτί χαπιών σας ή μέχρι την επόμενη επίσκεψή σας στην κλινική.
- Τοποθετήστε και πάλι το καπάκι στη φιάλη χαπιών. Βάλτε τη φιάλη εκεί που φυλάτε το φάρμακο που παίρνετε με πρόγραμμα.

  Επαναλάβετε αυτά τα βήματα για κάθε φάρμακο στον Κατάλογο Κατ' Οίκον Φαρμάκων.

Καθώς γεμίζετε το κουτί με τα χάπια σας, παρακολουθείτε την ποσότητα που απομένει από κάθε φάρμακο. Ζητήστε από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας να σας ανανεώσει τη συνταγή 5 ή περισσότερες ημέρες πριν εξαντληθεί το φάρμακο. Μερικές φορές, χρειάζεται μία ή 2 ημέρες για να ετοιμαστεί το φάρμακο.

Τι να κάνετε αφού γεμίσετε ένα κουτί χαπιών

Όταν τελειώσετε με το γέμισμα του κουτιού χαπιών, κλείστε καθένα από τα διαμερίσματα. Βάλτε το σε ένα πλαστικό σακουλάκι. Έτσι, εάν το σπρώξει κάποιος και ανοίξει κατά λάθος, τα χάπια θα πέσουν μέσα στην σακούλα.

Βάλτε τον Κατάλογο Κατ' Οίκον Φαρμάκων στη σακούλα μαζί με το κουτί χαπιών. Φυλάσσετε το κουτί χαπιών σε δροσερό και ξηρό μέρος μακριά από τον ήλιο.

Μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο εάν παραλείψετε δόσεις ή πάρετε επιπλέον

δόσεις των φαρμάκων σας. Να παίρνετε πάντα τα φάρμακά σας όπως πρέπει, την καθορισμένη ώρα και στη σωστή ποσότητα. Διαβάστε [bXNrLW5vZGUtbGluazogMTg4ODU0] για να μάθετε περισσότερα.

Καλέστε τον πάροχο υγειονομικής σας περίθαλψης εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σχετικά με το φάρμακό σας.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.