



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Как наполнять таблетницу

Эта информация разъясняет как правильно наполнять таблетницу.

Что такое «таблетница»?

Таблетница — это контейнер, используемый для распределения доз лекарств на определенный период времени. Ее также называют «контейнер для таблеток» или «органайзер для таблеток». Таблетницы очень помогают, особенно в том случае, если вам нужно принимать разные виды лекарств. Таким образом вы не пропустите прием дозы назначенного вам препарата.

Таблетницы бывают разных размеров. В некоторых можно распределять дозы лекарств на 14 дней и разделять их на 4 приема в день. Если у вас возникли трудности с выбором таблетницы, обратитесь к своему медицинскому сотруднику. Если проживающие с вами люди также используют таблетницы, рекомендуем приобретать контейнеры для таблеток разных цветов. Это поможет вам избежать путаницы.

Большинство таблеток не имеют защиты от детей. Если в вашем доме проживает ребенок, храните контейнер для таблеток в недоступном для детей месте.

Инструкция по наполнению таблетницы

- Инструкции в выписанном врачом рецепте, который называется «Список препаратов для приема дома», могут отличаться от написанных на флаконах лекарств. Это возможно в том случае, если ваш медицинский сотрудник меняет дозировку (дозу и график приема) лекарств чаще, чем вы восполняете запас лекарств.
Всегда соблюдайте указания из «Списка препаратов для приема дома», а не те, что написаны на флаконах с лекарствами. «Список препаратов для приема дома» всегда содержит самую актуальную информацию о ваших лекарствах.
- Кладите в таблетницу только те лекарства, которые нужно принимать по графику. Если вы принимаете некоторые лекарства только по мере необходимости, например лекарства от тошноты (ощущения подступающей рвоты) или обезболивающие средства, держите их отдельно от лекарств, назначенных вам на длительный период времени. К примеру, храните такие флаконы в отдельном маркированном органайзере.
- Если у вас артрит, периферическая нейропатия или

проблемы с памятью, возможно, вам будет сложнее заполнять таблетницу. При необходимости обратитесь за помощью к родственнику, другу или патронажной медсестре/медбратау. Вы также можете попросить сотрудника аптеки предоставить вам лекарства во флаконах без защиты от детей, чтобы их было легче открывать.

Подготовка

1. Разложите все необходимое на достаточно большой, чистой, ровной поверхности. Вам понадобятся:
 - лекарства, которые вы принимаете по графику;
 - список препаратов для приема дома;
 - таблетница.
2. Вымойте руки.
 - Если вы моете руки с мылом, намочите их, намыльте, тщательно мойте в течение 15 секунд, затем сполосните. Просушите кожу рук одноразовым полотенцем и закройте кран с помощью того же полотенца.
 - При использовании спиртосодержащего антисептика обязательно нанесите его на руки и трите руки друг о друга до его полного высыхания.
3. Расставьте флаконы с лекарствами в порядке, в котором

они перечислены в «Списке препаратов для приема дома».

- Если вам дали более 1 флакона таблеток для определенного лекарства, поставьте их рядом друг с другом.

Наполнение таблетницы

Начните с первого лекарства по «Списку препаратов для приема дома». Для начала разложите все дозы этого лекарства в отделениях своей таблетницы, затем переходите к следующему.

Раскладывая лекарства, обязательно:

1. Посмотрите в «Списке препаратов для приема дома», какую дозу этого лекарства вы должны принимать.
2. Прочитайте на флаконе (или флаконах) с этим лекарством его силу действия.
3. Определите количество таблеток, необходимое для приема правильной дозы:
 - возможно, для формирования правильной дозы вам потребуется больше одной таблетки;
 - также, возможно, вам придется использовать таблетки разной силы действия, чтобы сформировать правильную дозу. К примеру, чтобы получить дозу 2,5 миллиграмм (мг), вы можете использовать 2 таблетки

дозировкой 1 мг и 1 таблетку дозировкой 0,5 мг.
Дозировка — концентрация или количественное содержание действующих веществ.

4. Посмотрите в «Списке препаратов для приема дома», когда нужно принимать это лекарство:
 - если в «Списке препаратов для приема дома» не указано, в какой день нужно принимать лекарство, выберите сами день для его приема. Например, если в «Списке препаратов для приема дома» сказано, что лекарство нужно принимать один раз в неделю, вы можете решить принимать его по понедельникам. Запишите выбранный вами день в «Списке препаратов для приема дома» рядом с названием лекарства;
 - если в «Списке препаратов для приема дома» не указано, в какое время дня нужно принимать лекарство, выберите сами удобное для себя время. Например, если в «Списке препаратов для приема дома» сказано, что лекарство нужно принимать ежедневно, но не говорится, в какое время суток, вы можете решить принимать его ежедневно по утрам. Запишите выбранное вами время в «Списке препаратов для приема дома» рядом с названием лекарства.
5. Положите одну дозу лекарства в соответствующее

отделение своей таблетницы, например:

- если в «Списке препаратов для приема дома» сказано, что лекарство нужно принимать ежедневно по утрам, положите одну дозу лекарства в отделение, соответствующее утру;
 - если в «Списке препаратов для приема дома» сказано, что лекарство нужно принимать через каждые 12 часов, положите одну дозу лекарства в отделение, соответствующее утру, и еще одну дозу — в отделение, соответствующее вечеру того же дня.
6. Разложите все дозы лекарств по предписанным дням в таблетнице или до даты следующего визита в клинику.
 7. Закройте флаконы с лекарствами. Верните флаконы обратно в то место, где хранятся принимаемые по графику лекарства.
 8. Повторите шаги 1—7 для следующего лекарства по «Списку препаратов для приема дома».

Заполнив таблетницу, положите ее в пластиковый пакет. Таким образом, в случае падения или случайного открывания таблетки попадут в пакет.

Следите за количеством оставшихся у вас лекарств. Старайтесь восполнять запасы не менее чем за 5 дней до того, как они закончатся. Иногда на приготовление вашего

лекарства может уйти один—два дня.

Пропуск приема дозы или прием дополнительной дозы лекарства может быть очень опасным. Всегда принимайте лекарства правильно, в нужное время и в предписанных дозах. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Правила безопасного приема лекарств* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-take-your-medications-safely). Если у вас возникнут какие-либо вопросы или опасения касательно лекарств, позвоните в офис своего врача.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How to Fill Your Pill Box - Last updated on June 11, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center