



الصورة: Andrea Damm / pixelio.de

## التناول الآمن للأدوية

### صعوبات تناول الأدوية

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الأدوية لا تستعمل بشكل صحيح:

- يمكن أن يؤدي صخب الحياة اليومية أو – ببساطة – النسيان إلى تناول غير منتظم للأدوية.
- سرعان ما يفقد من كان يتناول العديد من الأدوية الرؤية الشاملة لكيفية استعمالها. يحصل واحد من كل ثلاثة أشخاص تزيد أعمارهم عن 65 عاماً على وصف لأربعة أدوية أو أكثر.
- غالباً ما تكون الأدوية مرفوقة بمنشورات تتضمن الكثير من المعلومات، حيث أن ليس كل واحد يفهم كيفية تناول الدواء بشكل صحيح.
- يعاني كبار السن - بشكل خاص - من مشاكل في الرؤية أو يواجهون صعوبات في استخدام أيديهم، مما يجعل تناول السليم - وكما ينبغي - للأدوية أكثر تعقيداً.
- يُصاب البعض بالحيرة إذا لم يجد أدويته المعتادة في الصيدلية. قد يتعلق الأمر بنفس المادة الفعالة لدواء مُعين وأنه تم تَعَبِئته بشكلٍ مُختلف أو أن تسويقه يتم تحت اسم مختلف أو أنه يختلف في الشكل واللون.
- يمكن لأي دواءٍ أن يؤدي إلى ظهور آثار جانبية غير مرغوب فيها. يقوم بعض الأشخاص أحياناً بتغيير الجرعة بأنفسهم أو التوقف عن تناول الدواء دون استشارة الطبيب عن ذلك.
- قد يكون هناك أيضاً أعراضاً ثانويةً للأدوية الغير الموصوفة من طرف طبيب، والتي يتم الحصول عليها دون وصفة طبية في الصيدلية أو لدى محلات بيع المنتجات الصحية.
- من المحتمل أن تعمل المواد الفعالة المختلفة على التأثير على مفعول بعضها البعض، وقد يكون أيضاً في بعض الأحيان للمواد الغذائية تأثيراً على الدواء. يصبح مفعول بعض المضادات الحيوية ضعيفاً عندما يتم -مثلاً- تناولها مع الحليب.
- غالباً ما يكون من الصعب على بعض الأشخاص - الذين لا يشعرون بأي آلام - تناول أدويتهم بشكل دائم، مثلاً عندما يتعلق الأمر بحالة ارتفاع ضغط الدم.

تشير الدراسات إلى أن تناول الأدوية بشكل غير صحيح يؤدي إلى زيادة عدد حالات دخول المرضى إلى المستشفيات لغرض العلاج.

تم وصف لمريضة بالسكري نوعين مختلفين من الإنسولين الجاهزين للحقن: واحداً يغطي احتياجاتها الأساسية ويعطي مفعوله ببطء على مدار اليوم وآخر تقوم بحقنه مع وجبات الطعام والذي يُخَفِّض بسرعة نسبة السكر في الدم. بينما كانت المريضة تريد أن تحقق نفسها باحتياجاتها اليومية من الأنسولين في الصباح، ويحكم أنها ضعيفة النظر، أخذت عن طريق الخطأ الإنسولين السريع المفعول الذي كان متواجداً فوق المُضَدَّة. ولم يتم الانتباه إلى الخطأ إلا بعد إخضاع المريضة لفحص سكر الدم والذي أظهر أن نسبة هذا الأخير منخفضة جداً.

### عزيزتي الفارنة، عزيزي القارئ،

إن المثل المذكور أعلاه هو ما كان قد حدث بالضبط في أحد مستشفيات مدينة برلين. ربما يذكرك ذلك بما يكون قد حدث لك شخصياً: إن تناول الأدوية وفقاً لتعليمات ليس دائماً بالأمر السهل. لست أنت الوحيد أو الوحيدة من يقع في هذه المشكلة: تشير التقديرات إلى أن حوالي واحد من كل شخصين لا يتناول الأدوية طويلة الأمد الموصوفة له بشكل صحيح. ومع ذلك يبقى تناول السليم للأدوية أمراً حاسماً للتوصل إلى علاج ناجح. توضح لك هذه المعلومات كيفية تناول الأدوية بصورة آمنة.

### في لمحة واحدة: تناول الأدوية بصورة آمنة

- من المهم لغرض التوصل إلى علاج ناجح أن يتم استخدام الأدوية بشكل فعال وكما هو موصوف من قبل الطبيب أو الصيدلي.
- قد تعمل بعض العقبات على جعل الأمر صعباً مثل الإجهاد أو تناول المرء للعديد من المستحضرات الطبية في نفس الوقت أو تغيير المادة الفعالة أو كون إرشادات الاستخدام غير مفهومة أو ظهور أعراض ثانوية غير مرغوب فيها.
- هناك عدة طرق تُمكنك من تحسين تناول الأدوية الخاصة بك. الشيء الأكثر أهمية: تحدث أو تحدثي مع طبيبتك أو طبيبك، لأنه من اللازم أن يكونوا على علم بنوعية الأدوية التي تتناول وبكيفية تناولك لها.

## ما يمكنك القيام به بنفسك

يمكنك فعل الكثير بنفسك للمساهمة في التوصل إلى استعمال صحيح للأدوية الخاصة بك. ستساعدك النصائح التالية في تحقيق ذلك:

ينبغي أن يكون الطبيب - أو الطبيبة - هو الشخص الرئيسي الذي تتصل أو تتصلين به فيما يخص جميع الأسئلة المتعلقة بالأدوية، مثلاً طبيبة أو طبيب العائلة.

احرص أو احرصي على أن يتم شرح كيفية تناول الدواء لك بدقة مع عدم التردد في الاستفسار في حالة عدم فهمك لشيء ما. اطلب أو اطلبي أن يتم إعطاؤك المعلومات كتابية.

اطلب أو اطلبي من طبيبتك أو طبيبك الحصول على ما يسمى بالخطة العلاجية. ينبغي أن تشمل الخطة العلاجية جميع الأدوية الموصوفة وتلك التي تم شراؤها دون وصفة طبية. اطلب أو اطلبي من الصيدلي أن يقوم بإضافة الأدوية المتاحة بدون وصفة إلى خطة العلاج. لا تذكر أو تذكرين له فقط الأقرص الطبية، بل أيضاً - مثلاً - البخاخات أو القطرات أو المراهم؛ ويشمل ذلك أيضاً منتجات الأعشاب والفيتامينات إلخ.

اصطحب أو اصطحبي معك دائماً قائمة الأدوية الخاصة بخطة العلاج، واحرص أو احرصي على تقديمها للطبيب في كل زيارة له أو في الصيدلية أو في المستشفى.

ينبغي لك الإدلاء بما إذا كانت لديك مخاوف أو واجهت مشاكل عند تناولك الدواء - مثلاً إذا وجدت صعوبة في ابتلاع الأقراص.

لا تتردد أو تترددي في الاستفسار عما إذا كنت ما زلت بحاجة حقاً لتناول جميع الأدوية. تشير الدراسات إلى ما يلي: كلما قل عدد الأقراص التي يجب على شخص ما تناولها، كان العلاج أفضل. لا تقم أو تقومي بالتوقف عن تناول دواء ما إلا بعد استشارة طبيبتك المعالجة أو طبيبك المعالج.

يمكنك في حالة إذا كانت الأدوية التي تتناولها مُعدّة الاستعمال أو إذا كنت تعاني أو تعاني من أمراض طويلة الأمد، الاستفسار عما إذا كانت هناك أي دورات تدريبية خاصة بهذا الموضوع.

أخبر أو أخبري طبيبتك أو طبيبك في حالة ظهور آلام أثناء العلاج بمستحضر طبي ما.

## المزيد من المعلومات

## مصادر ومنهجيّات وروابط إضافية

يستند مضمون هذه المعلومات إلى نتائج بحوث علمية حديثة وهو عبارة عن توصيات يقدمها مصابون لمصابين آخرين وكذلك إلى تقرير حالة صادر عن شبكة نظام الإخطار بالحوادث ببرلين Netzwerk CIRS-Berlin.

منهجيّات ومصادر: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/sichere-arzneimitteltherapie#methodik)

معلومات مختصرة "هل أتناول أدوية أكثر من اللازم؟": [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

تم إصدار النسخة الأصلية المحرّرة باللغة الألمانية عام 2019

احرص أو احرصي على الالتزام بتناول الأدوية في الوقت المحدد لذلك. من المهم - فيما يخص بعض الأدوية - أن يتم تناولها قبل أو أثناء أو بعد وجبة طعام.

فم أو قومي بإدماج تناول الأدوية في روتينك اليومي. يمكنك مثلاً تناول أدويةك دائماً قبل تنظيف الأسنان، أو دائماً في المساء عند تتبع الأخبار المسائية.

استعن أو استعيني بوسائل للتذكير: يمكنك لهذا الغرض ضبط المنبه أو هاتفك النقال، أو اطلب/اطلبي من أقربانك أو أشخاص آخرين تذكيرك بموعد تناول أدويةك. يمكنك أيضاً لهذا الغرض الاستعانة بأوراق التذكير، حيث يمكن إلصاقها مثلاً على المرأة أو الثلاجة.

## أدوات تساعد على تناول الدواء

تسهل وسائل المساعدة عملية استعمال الأدوية وغالباً ما تكون رخيصة الثمن.

يمكنك في حالة معاناتك من صعوبات في استعمال يديك - مثلاً عند تصلب مفاصل الأصبع - اللجوء مثلاً إلى الوسائل التالية:

استعمال أداة لسحق حبات الدواء

استعمال مُقسّم حبات الدواء

استعمال فتّاحة زجاجات الأدوية

أدوات ضبط جرعات قطرات العين

يمكن لما يلي أن يساعد الأشخاص ضعاف النظر:

العَدسات المكبرة، مثل عدسات القياس المكبرة لحقن الإنسولين

أداة مساعدة لتقطير قطرات العين

تعتبر الوسائل التالية مناسبة لتفادي النسيان وللحفاظ على نظرة عامة أفضل:

مُنظّم جرعات الأدوية مُقسّم إلى أيام أو أسابيع، حيث يمكنك معرفة ما إذا كنت قد اتخذت بالفعل جرعة الدواء من عدمه.

قائمة الأدوية (خطة الدواء) تُسرّد فيها جميع الأدوية التي تتناول.

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

لحساب: المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) والجمعية الطبية الألمانية (BÄK)

الفاكس: 030 4005-2555

البريد الإلكتروني: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)

