

10 consells sobre medicació per a les persones grans



1. Desa tots els medicaments al mateix lloc

Per saber en tot moment què t'estàs prenent i per evitar interaccions i duplicitats.



2. Tria bé el lloc on guardar la medicació

Un lloc fresc, sec i lluny dels infants i les mascotes o, en alguns casos, en llocs específics com la nevera.



3. Fes una llista actualitzada dels medicaments

Escriu el nom de cada medicament, cada quan s'ha de prendre, quina dosi se n'ha de prendre, qui l'ha prescrit, per a què serveix i si s'ha de prendre a curt o a llarg termini.



4. Organitza els medicaments de la setmana

Cal utilitzar un pastiller o dispensador setmanal per tenir clar quins medicaments s'han de prendre cada dia de la setmana.



5. Revisa les interaccions entre medicaments

Assegura't que has preguntat al metge i al farmacèutic quines interaccions hi pot haver entre medicaments.



6. Assegura't que les instruccions s'entenen bé

Si tens cap dubte, demana als professionals sanitaris que te l'aclareixin.



7. Fes servir eines de recordatori de medicació

Es poden fer servir les noves tecnologies per crear recordatoris o fer seguiment dels medicaments o una agenda en paper.



8. Coneix els possibles efectes secundaris de cada medicament

Si coneixes els possibles efectes secundaris de cada medicament, podràs identificar més ràpidament els canvis en la teva salut i avisar el metge de seguida.



9. Ajuda les persones grans amb malaltia d'Alzheimer o demència

Si ets el cuidador d'una persona gran amb aquestes malalties, l'hauràs d'ajudar a seguir aquests consells.



10. Planifica les renovacions de prescripció

En el cas de medicaments amb prescripcions a llarg termini, és important fer a temps la renovació de prescripció per tal de no saltar-se la presa de cap dosi. Per evitar-ho es poden fer servir calendaris.