

# Leki: jak podawać?

Poradnik przygotowany przez:  
[lekarzrodzinny.blog](http://lekarzrodzinny.blog)

# RODZAJE LEKARSTW

## LEKI NA RECEPTĘ

Leki te dostępne są wyłącznie po przepisaniu przez lekarza recepty. Wyróżniamy recepty zwykłe (Rp.) oraz recepty na opioidy i leki psychotropowe (Rpw.).



## SUPLEMENTY DIETY

Osobna kategoria produktów; nie muszą spełniać rygorystycznych norm obowiązujących leki. Ich zadaniem jest uzupełnianie elementów diety.



## LEKI OTC

Możesz kupić lek bez konieczności posiadania recepty. Tak dostępne są na przykład niektóre preparaty na przeziębienie, przeciwgorączkowe, maści przeciwbólowe.



# PODAWANIE LEKÓW

Leki możesz stosować samodzielnie lub podawać je innym, zwykle Bliskim Ci Osobom. Najważniejsze, o czym musisz pamiętać, to:

- Dbanie o stały dostęp do leków, w tym odpowiednio częste uzupełnianie domowej apteczki.
- W tym celu konieczne są regularne odwiedziny u lekarza prowadzącego leczenie (opieka specjalistyczna lub POZ), aby zawsze mieć aktualnie wypisaną receptę na leki.
- Regularne sprawdzanie dat ważności leków.
- Przechowywanie leków w bezpiecznym miejscu, poza dostępem dzieci i innych niepowołanych osób.



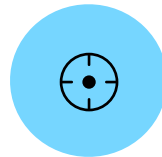
Jak lekarz wypisuje leki?

# ZASADY WYPISYWANIA RECEPT



## ANTYBIOTYKI

Recepta ważna jest **7 dni** od daty wystawienia.



## ANTYKONCEPCJA

Obecnie podlega zasadom ogólnym.  
Jedna recepta = maksymalnie 120 dni terapii.  
Łącznie wszystkie recepty = maksymalnie 360 dni.

Recepta ważna jest 30 dni od daty jej wystawienia lub (jeśli lekarz zaznaczył datę realizacji) 30 dni od wskazanej daty.

Od tej reguły wyjątkiem są antybiotyki.

Na jednej receptce można umieścić „zapas” leków na 120 dni terapii.

Jeśli stosujesz leki stale

(np. leczysz nadciśnienie)

nie musisz po nie chodzić co miesiąc.

Lekarz może wystawić

podczas tej samej wizyty

wiele recept na kolejne okresy

- nie dłużej niż na 360 dni leczenia.



# NIEJASNA RECEPTA

Recepta	
Świadczeniodawca	
Pacjent	Oddział NFZ
PESEL	Uprawnienia dodatkowe
Rp	Odpłatność
Data wystawienia:	Dane i podpis lekarza
Data realizacji „od dnia”:	Dane podmiotu drukującego

Recepty potrafią być naprawdę niejasne. Nie chodzi tylko o to, że są nieczytelne, czy niewyraźnie napisane. Recepta zawiera wiele informacji, wszystkie one są ważne.

Zawiera dane Pacjenta.

Uprawnienia do zniżki (w tym szczególne: dla dzieci nieubezpieczonych, dla seniorów, inwalidów, dawców krwi).

Opisuje jakie leki mają być wydane

- maksymalnie 5 różnych leków na jednej receptce,
- czasem jednak jedna recepta = jeden lek (np. nasenny).

Każdy z leków musi być opisany liczbą opakowań oraz dawkowaniem. Bez tego apteka wyda tylko najmniejsze możliwe opakowanie danego leku (np. zamiast 56 tabletek tylko 7).

Kolejne pola mówią, kto wystawił receptę.

Musi być na receptce słowo „lekarz”. Kiedy receptę wystawił (ta data jest ważna, recepta ze złą datą nie zostanie zrealizowana). Od kiedy ma być realizowana.

# AKTUALNA LISTA LEKÓW

---

Aktualna lista leków jest najważniejszym narzędziem dla Chorego, Jego Opiekunów oraz dla lekarzy i służb ratunkowych!

Pamiętaj o tym i zawsze dbaj, by lista była sporządzona, aktualna i szybko dostępna.

Lista jest sposobem sprawdzania, jakie leki bierze Chory, czy właściwe, o odpowiednich porach, w odpowiednich dawkach. Dla lekarza jest ułatwieniem w zakresie zarządzania procesem leczenia, dla służb ratunkowych stanowi cenną podpowiedź w sytuacjach zagrożenia (w cukrzycy, krwawieniu, wymiotach, gdy Chory jest nieprzytomny i w innych).

Listę zabieraj na wizyty do lekarza, do szpitala czy do domu opieki.



Imię i nazwisko Pacjenta: *MARIA KOWAŁSKA* Lekki spisano dnia: *22/04/2019*

LEKI STAŁE Nazwa leku i dawka	Na co jest ten lek?	Dawkowanie		
		Rano	Południe	Wieczór
<i>Beto ZK 50</i>	<i>Na serce</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Amlopin 5</i>	<i>Na ciśnienie</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>
<i>Acard 75</i>	<i>Na serce</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1</i>
<i>Furagina</i>	<i>Zapalenie pęcherza</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>
		<i>Tylko przez 5 dni</i>		

LEKI DORAŻNE Nazwa i dawka	Na co podać?	Kiedy/Jak podać?
<i>Captopril 25</i>	<i>Na skok ciśnienia</i>	<i>1x1 pod język</i>

Spis leków zawiera najważniejsze informacje o stosowanych lekach, istotne dla Pacjenta, Rodziny Chorego, ale także lekarza czy ratownika medycznego.

Spis zawiera dane Pacjenta: zwykle wystarcza imię i nazwisko. Optymalnie, jeśli zawiera datę sporządzenia. Wtedy wiadomo, na ile jest aktualny.

W tabeli można spisać leki stałe podawane, podając ich nazwę (spisaną z opakowania) oraz dawkę (zwykle w miligramach).

Warto zaznaczyć, na jakie schorzenie podawany jest ten lek. Zwłaszcza starszym Pacjentom ułatwia to zorientowanie się, po co stosują konkretne lekarstwo.

Kolejne pola tabeli służą do wyraźnego zaznaczenia, kiedy lek jest stosowany (rano, w południe czy wieczorem) oraz ile razy i po ile tabletek (np. 2 rano, 0 w południe, 1 wieczorem).

Dolna część tabeli służy do spisania leków podawanych doraźnie, np. leków przeciwbólowych, leków w skokach ciśnienia tętniczego.



Gotowy do uzupełnienia spis leków możesz pobrać ze strony [lekarzrodzinny.blog](http://lekarzrodzinny.blog). Znajduje się on także na końcu tego poradnika.



# CZĘSTE PROBLEMY Z LEKAMI



## Nazwa leku

Najczęściej problemy pojawiają się już w gabinecie lekarza, gdy Chory nie wie, jakie leki otrzymuje (np. nie dosłyszał, a krępuje się dopytać). Skontaktuj się z lekarzem, aby ustalić, czy posiadane leki to te, które Chory powinien stosować.



## Zamienniki

W aptece może dojść do zamienienia leku o jednej nazwie na lek o innej (tzw. zamiennik). Poproś, aby farmaceuta napisał na opakowaniu, jaki lek został zamieniony. Sprawdź substancję czynną w leku (mały napis na opakowaniu). Jeśli się zgadza, to wiesz, jaki lek zamieniono.



## Niewyraźna recepta

Poproś lekarza o ponowne wypisanie recepty, jej wydrukowanie albo napisanie osobno sposobu dawkowania.



## Zrozumienie zaleceń

Jeśli cokolwiek jest niejasne: P Y T A J !  
Pytaj w gabinecie lekarskim lub w aptece.  
Stosowanie, podawanie, dawkowanie muszą być dla Ciebie jasne.



# CZĘSTE PROBLEMY Z LEKAMI



## Braki leków, zamawianie

Niektóre leki nie są dostępne od razu w aptece. Możesz spróbować w innej, masz także prawo oczekiwać, iż apteka sprowadzi dla Ciebie potrzebne lekarstwo.



## Wysoka cena leku

Dla wielu leków występują ich tańsze alternatywy, tzw. zamienniki (generyki). Taki zamiennik zawiera dokładnie tę samą substancję czynną, co lek oryginalny.  
*Uwaga: powiadom lekarza, że korzystasz z zamienników. Może to mieć znaczenie dla dobrania dawki.*

Jeśli nie stać Cię na leczenie zaproponowanym lekiem, porozmawiaj z lekarzem. Często istnieją alternatywne terapie, które można będzie zastosować: inne leki przeciwkrzepliwie, inna insulina, inne leki na nadciśnienie, itd.



# CZĘSTE PROBLEMY Z LÉKAMI



## Zapominanie o lekach

To częsty problem dotyczący nie tylko Seniorów, ale także zabieganych młodych Pacjentów. W efekcie pomijane są kolejne dawki i lek nie działa odpowiednio.

Ustaw sobie przypomnienie, rozłóż leki do odpowiednich pojemników (na dany dzień i porę doby). Zapisuj sobie i zaznaczaj, które leki w dany dzień już zostały przyjęte. Możesz ustawić sobie alarm w telefonie (specjalne aplikacje) albo zwykły budzik.

Bardzo pomaga „przyklejenie” połykania leków do innej czynności codziennej (np. stosowane na czczo leki na tarczę można położyć obok szczoteczki do zębów).



## Otwieranie leków

Niektóre leki są naprawdę zmyślnie zapakowane - zwykle po to, aby dzieci nie były w stanie otworzyć opakowania. Jeśli nie radzisz sobie z takim opakowaniem: poproś w aptece o przesypianie leku do innego pojemniczka lub poproś członków Rodziny, aby przepakowali leki. Możesz użyć specjalnych opakowań zbiorczych na leki wydzielane na kolejne dni tygodnia i pory dnia.

Kto może pomóc?

# GDY NIE STAĆ CIĘ NA LEKI

Możesz znaleźć wsparcie w kilku instytucjach zajmujących się pomocą w takich sytuacjach. Jedną z nich jest Gminny/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (Pomocy Rodzinie).

Jeśli opuszczasz właśnie szpital, także tam powinien znajdować się pracownik pomocy społecznej, który Ci doradzi.

W wielu miejscach nieużyte, a dobre leki przynoszone są do punktów pomocy, np. prowadzonych przez Lekarzy Nadziei.

Zapytaj także pielęgniarkę środowiskową, powinna Ci doradzić, gdzie się zgłosić.



# PYTAJ! NIE BÓJ SIĘ!

SAM STOSUJESZ LEKI?  
LEKI STOSUJE  
BLISKA CI OSOBA?

LECZENIE OZNACZA  
CIĄGLĄ KONIECZNOŚĆ  
ZADAWANIA WIELU  
PYTAŃ.



## JAK LEK SIĘ NAZYWA?

Dokładnie zapisz nazwę leku oraz ewentualne dostępne zamienniki. Zapisz, kiedy lek został dodany do leczenia.



## PO CO TEN LEK?

Jaki efekt osiągniesz po zastosowaniu leku? Jakie mogą być działania uboczne? Jeśli lek ma być stosowany „doraźnie” - co to oznacza?



## JAK STOSOWAĆ LEK?

Pory przyjmowania? Przed, w trakcie czy po posiłku? Specjalne obostrzenia? Czy można stosować lek i prowadzić samochód? Iść do pracy?

### Pamiętaj, aby zapytać także:

- Co zrobić w przypadku pominięcia dawki leku?
- Co zrobić, jeśli przyjęto za wiele leku?
- Jak długo ma trwać leczenie? Czy lek jest dodany na stałe?
- Czy są sytuacje, w których leczenie należy przerwać?

Nazywam się Alek Biesiada, jest lekarzem. Informator przygotowałem, aby pomóc Ci w stosowaniu leków oraz ich podawaniu Twoim Bliskim.

Wszystkie informacje zebrane w tej broszurze pochodzą z moich indywidualnych doświadczeń w pracy z Chorymi i Ich Rodzinami.

Są również oparte o obowiązujące w Polsce przepisy prawa.



#### Znajdź mnie

Zapraszam na [facebook'a](#), [twittera](#) oraz do podcastu. Wszystkie linki obok.



#### Napisz do mnie

Masz pytania, wątpliwości, sugestie - napisz pod adres: [alek@lekarzrodzinny.blog](mailto:alek@lekarzrodzinny.blog)



#### Odwiedź stronę [lekarzrodzinny.blog](http://lekarzrodzinny.blog)

Mój blog lekarski z informacjami dla Pacjentów i Ich Opiekunów.



BLOG I PODCAST DO SŁUCHANIA

[LEKARZRODZINNY.BLOG](http://LEKARZRODZINNY.BLOG)



FACEBOOK

[FB.COM/LEKARZRODZINNY.BLOG](https://fb.com/lekarzrodzinny.blog)



INSTAGRAM

[LEKARZRODZINNY.BLOG](https://lekarzrodzinny.blog)



TWITTER

[@LEKBIESIADA](https://twitter.com/LEKBIESIADA)

