  

**Bezpłatne leki dla dzieci oraz seniorów 65+**

Bezpłatne leki przysługują osobom poniżej 18 lat oraz osobom powyżej

65 lat (zarówno w momencie przepisania, jak i realizacji recepty).

Aby skorzystać z bezpłatnych leków dodatkowo:

* na recepcie w polu „kod uprawnień dodatkowych” lekarz lub pielęgniarka powinni umieścić literę

„Dz” (dziecko) lub „S” (senior)

* musisz mieć rozpoznane schorzenie, które jest wskazaniem do objęcia refundacją dla danego leku
* lek musi znajdować się w wykazie leków refundowanych (zakładka D2 w załączniku do obwieszczenia).



**akademia.nfz.gov.pl diety.nfz.gov.pl nfz.gov.pl**

**Polipragmazja.**

**Bezpieczne**

**przyjmowanie leków**

# Polipragmazja to inaczej wielolekowość, czyli przyjmowanie wielu

**rodzajów leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego. Zwróć szczególną uwagę na ten problem, jeśli jesteś osobą starszą lub masz choroby przewlekłe takie jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność**

# krążenia.

**Kiedy występuje polipragmazja**

Polipragmazja występuje, gdy przyjmujesz:

* 5 lub więcej różnych rodzajów leków, w tym leki bez recepty
* leki przez dłuższy czas
* leki o wykluczającym się działaniu
* niewłaściwe leki.

Ryzyko polipragmazji zwiększa się wraz z liczbą przyjmowanych leków.

**Bezpieczne przyjmowanie leków**

**Wskazówki w przyjmowaniu leków**

Co trzeci Polak po 65 roku życia przyjmuje wiele leków oraz suplementów diety jednocześnie. Z wiekiem rośnie ryzyko pojawienia się problemów zdrowotnych. Część z nich wymaga farmakoterapii, czyli stosowania odpowiednio dobranych leków.

Jeśli chcesz bezpiecznie przyjmować leki:

* na wizytach u lekarza miej przy sobie aktualny spis zażywanych leków

wraz z określonymi dawkami – niech zawiera także suplementy diety

* informuj lekarza rodzinnego oraz farmaceutę o poradach i zaleceniach otrzymanych od innych specjalistów
* nie stosuj leków i suplementów z polecenia znajomego, bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.

**Jak właściwie przechowywać leki**

* Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami lekarza.
* Popijaj leki wodą (ok. 200 ml), o ile nie zalecono inaczej.
* Nie popijaj leków mlekiem ani sokami.
* Nie przyjmuj leków razem z napojami alkoholowymi ani energetycznymi.
* Przestrzegaj wskazówek dotyczących pory przyjmowania leków – pilnuj odpowiedniego czasu przed posiłkiem, w jego trakcie lub po nim.
* Jeśli lek należy przyjąć bez posiłku – nie zażywaj go na chwilę przed posiłkiem lub zaraz po nim. Przyjmij lek godzinę przed posiłkiem lub dwie godziny po nim.
* Unikaj przyjmowania preparatów witaminowo-mineralnych w tym samym czasie, co leki zalecone przez lekarza – może to zaburzyć proces ich przyswajania, a preparaty zawierające składniki roślinne mogą spowolnić działanie leku.



* Zawsze trzymaj leki w miejscach niedostępnych dla dzieci.

**Czy wiesz, że…**

**Na Internetowym Koncie Pacjenta możesz:**

* **sprawdzić, jak przyjmować lek — na e-recepcie znajdziesz informacje o przepisanym dawkowaniu**
* **zgłosić zapotrzebowanie na leki, które stale przyjmujesz**
* **odebrać e-mailem lub SMS-em kolejną e-receptę bez wizyty w gabinecie (w przypadku choroby przewlekłej i po konsultacji, np. telefonicznej, z lekarzem)**
* **sprawdzić dawkowanie leków przepisanych Twoim dzieciom do 18. roku życia**
* Większość leków należy trzymać w temperaturze pokojowej,

tzn. 15-25C. Jako miejsce do przechowywania najlepiej wybierz wyżej położoną zamykaną szafkę. Jeśli producent zaleca przechowywanie leku w lodówce (np. antybiotyki w zawiesinie, krople do oczu, probiotyki), najlepiej trzymaj go na dolnej lub środkowej półce.

* Syropy i krople do oczu przechowuj w oryginalnych kartonowych

opakowaniach – zapobiega to przenikaniu promieni słonecznych.

* Przed użyciem leku sprawdź datę ważności oraz termin przydatności

leku po otwarciu.