

Ano ang magagawa mo?

Kumonsulta sa iyong healthcare professional upang suriin ang iyong mga gamot.

Ang mabuti para sa'yo noon ay maaaring hindi na mabuti para sa'yo ngayon. Kaya't mahalaga na regular na suriin ang iyong mga gamot kasama ang iyong doktor, pharmacist, o nars, lalo na kung ikaw ay umiinom ng lima o higit pang mga gamot.

Magkasama kayong magdesisyon na mag deprescribe. Ang deprescribing ay ang pagbabawas ng dosage o pagtigil ng paggamit ng isang gamot na maaaring hindi na nakabubuti o maaaring magdulot ng pinsala.

Mga maari mong itanong sa iyong doktor, pharmacist, o nars

1. Bakit ako iinom ng gamot na ito?
2. Ano ang mga potensyal na benepisyo at
3. panganib ng gamot na ito?
4. Maaari bang makaapekto ito sa aking memorya o magdulot ng pagkahulog?
5. Pwede ko bang itigil o bawasan ang dosage ng gamot na ito (deprescribing)?
6. Kanino ako mag-fa-follow up at kailan?

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kaligtasan sa gamot, bisitahin ang website ng Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network:
deprescribingnetwork.ca



Pinansiyal na kontribusyon



Ang mga ipinahayag na pananaw dito ay hindi nangangahulugang kumakatawan sa mga pananaw ng Health Canada.

Habang tayo ay tumatanda, dapat tayong maging maingat sa ating mga gamot.

Alam mo ba?

Ang mga matatanda ay naoospital nang limang beses na mas madalas kaysa sa mga taong wala pang 65 taong gulang dahil sa masasamang epekto ng maling paggamit ng gamot.¹



Sanggunian





¹Canadian Institute for Health Information. 2013. Adverse Drug Reaction-Related Hospitalizations Among Seniors, 2006 to 2011.



Habang tayo'y tumatanda, nagiging mas kaunti ang kakayahan ng ating katawan na magproseso ng mga gamot

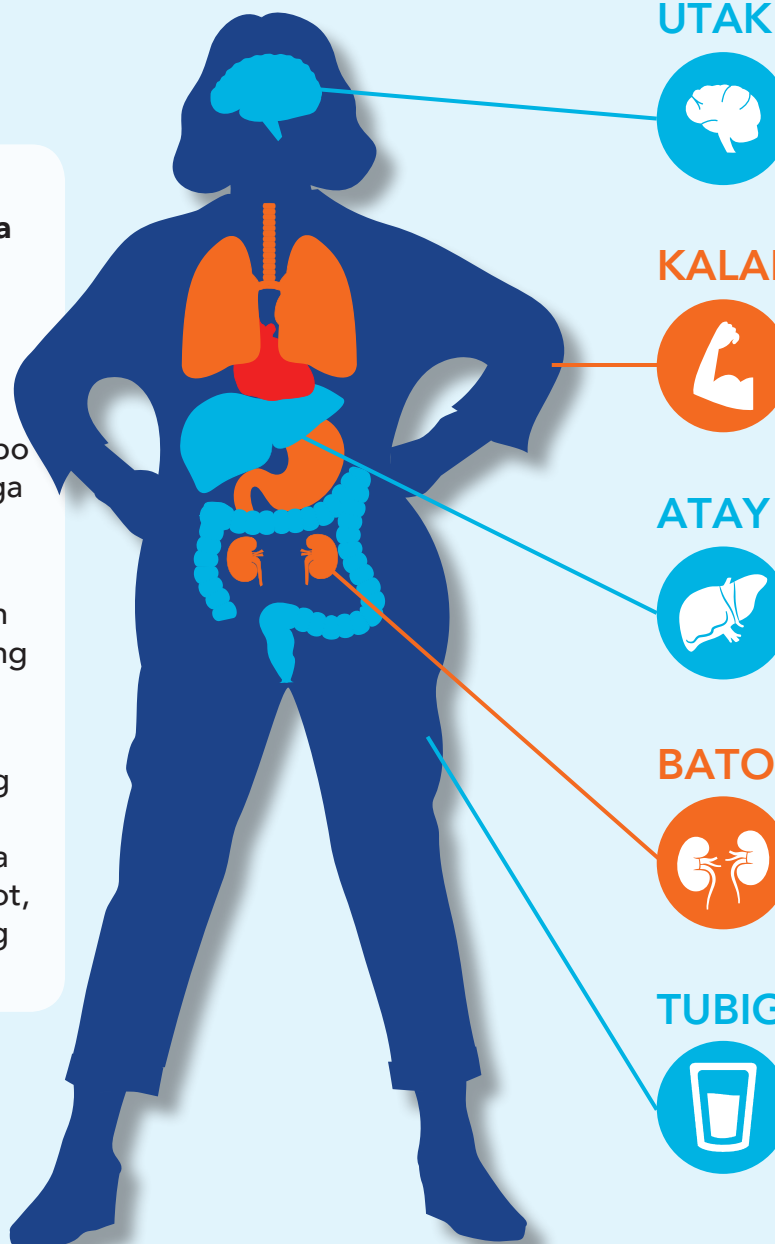
Paano napo-proseso ng katawan ang mga gamot:

Ang mga gamot ay:

-  **1. Ina-absorb** sa katawan
-  **2. Ibinabahagi** sa buong katawan sa pamamagitan ng daluyan ng dugo
-  **3. Tinutunaw** sa atay at bato
-  **4. Inilalabas** (tinatangal mula sa katawan) sa pamamagitan ng ihi at dumi

Ang mga gamot ay makakatulong sa atin sa iba't ibang paraan. Gayunpaman, sa ating pagtanda, mahalagang malaman na:

- Nagiging mas sensitibo tayo sa epekto ng mga gamot.
- Hindi na gaanong mahusay ang katawan natin sa pagproseso ng mga gamot.
- Mas may posibilidad tayong magkaroon ng side effects sa mga gamot, interaksyon sa pagitan ng mga gamot, o iba pang masamang epekto.



UTAK



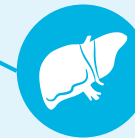
Ang utak ay nagiging mas sensitibo sa epekto ng mga gamot. Ang epekto ng mga gamot sa utak ay maaaring mas magtagal.

KALAMNAN AT TABA



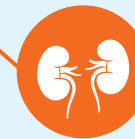
May mga gamot na nananatili sa ating katawan ng mas matagal dahil mas kaunti na ang ating kalamnan at mas maraming taba sa katawan.

ATAY



Ang atay ay hindi na gaanong mahusay sa pagtanggap ng ilang mga gamot. Ito ay maaaring magdulot ng mga interaksyon kapag umiinom ng maraming gamot.

BATO



Ang mga bato ay hindi na gaanong mahusay sa pag-aalis ng mga gamot mula sa katawan, kaya't nabubuo ito sa ating katawan.

TUBIG SA KATAWAN



Ang ating katawan ay mas kaunti na ang tubig, at ang ilang mga gamot ay maaaring maging mas konsentrado, na nagdudulot ng mas matinding epekto.