Panahon na ba para suriin ang iyong mga gamot?

Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network

Kailangan ang mahusay na pagbalanse sa paggamit ng mga gamot

Ang mga gamot ay maaaring makatulong sa atin sa iba't ibang paraan. Ngunit maaari rin itong magdulot ng panganib. Kaya't mahalaga na timbangin ang mga potensyal na benepisyo at pinsala na maaring idulot ng pag-inom ng gamot sa paglipas ng panahon.

Ano ang medication overload?

Ang medication overload ay ang pag-inom ng higit pa sa kinakailangang dami ng mga gamot. Ito rin ay pag-inom ng labis na gamot na nagdudulot ng higit pang pinsala kaysa benepisyo.

Gaano kadami ang labis na gamot?

Ang medication overload ay ang pag-inom ng higit pa sa kinakailangang dami ng mga gamot. Ito rin ay pag-inom ng labis na gamot na nagdudulot ng higit pang pinsala kaysa benepisyo.

Ang medication overload ay nagdudulot ng pinsala

Ang medication overload ay maaaring magdulot ng mga interaksyon ng gamot at mga masamang epekto. Ang pinsala mula sa sobrang daming gamot ay maaaring lumala. Ilan sa mga halimbawa nito ay:

- **pagkakabasag ng buto dahil sa pagkahulog**
- **pagpapaospital**
- **maagang pagkawala ng kakayahang kumilos mag-is**
- **kalituhan at problema sa memorya**
- **karambola ng sasakyan**
- **kamatayan**

Sino ang pinaka-nanganganib?

Ang mga taong umiinom ng maraming gamot, mga matatanda, at mga kababaihan ang pinaka-nanganganib sa mga masamang epekto ng gamot. Kapag mas marami tayong gamot na iniinom, mas mataas ang tsansa na magkaroon ng pinsala.

Isa sa 10 mga pagpapaospital ng mga matatanda ay dulot ng side effect ng gamot[1].

Ano ang maaari mong gawin? Ang "deprescribing" ay isang opsyon.

Ang "deprescribing" ay ang pakikipagtulungan sa iyong doktor o iba pang healthcare professional upang itigil o bawasan ang dosage ng isang gamot na maaaring magdulot ng pinsala o hindi na epektibo sa iyo.

I-flip ang pahina para sa mga tips sa paghahanda para sa pagsusuri ng gamot. →

Canadian Medication Appropriateness and Deprescribing Network

Paghahanda para sa pagsusuri ng gamot kasama ang iyong doktor, pharmacist, o nars

1. **Kumonsulta** sa iyong doktor, pharmacist, o nars para sa pagsusuri ng iyong mga gamot.

2. Mga dapat mong itanong sa iyong sarili bago ang iyong konsulta:

- Paano nakakaapekto ang mga gamot ko sa akin? Mayroon ba akong naging problema sa mga ito?
- Kung inirekomenda ng aking doktor na itigil ang pag-inom ng isa o higit pang gamot, handa ba akong gawin ito?

3. **Ihanda ang iyong listahan ng mga tanong bago ang oras ng konsulta!**

Ito ang 5 tanong para sa iyong doktor, pharmacist, o nars kapag ikaw ay mag-uumpisang uminom ng bagong gamot o pag-uusapan ang gamot na iyong iniinom:

1. Bakit ako iinom ng gamot na ito?

2. Ano ang mga potensyal na benepisyo at panganib ng gamot na ito?

3. Maaari bang makaapekto ito sa aking memorya o magdulot ng pagkahulog?

4. Pwede ko bang itigil o bawasan ang dosage ng gamot na ito (deprescribing)?

5. Kanino ako mag-fa-follow up at kailan?

Tandaan na isulat ang iba pang mga tanong tungkol sa iyong mga gamot.

4. **Dalhin ang listahan ng mga kasalukuyang gamot sa iyong appointment.** Humingi ng listahan ng lahat ng iyong mga gamot sa iyong pharmacist, o gumawa ng sariling listahan (bisitahin ang DeprescribingNetwork.ca para sa halimbawa). Isama ang mga over-the-counter na gamot at supplements.

Alamin pa ang higit tungkol sa deprescribing at kaligtasan sa paggamit ng mga gamot sa DeprescribingNetwork.ca

Sanggunian

1. Parameswaran N., Chalmers, L., Conolly, M., et al (2016).

Pinansiyal na kontribusyon

Health Canada Santé Canada

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