



O que pode fazer para tomar os seus medicamentos de forma segura.



A administração segura dos medicamentos significa tomar a medicação correcta, à hora certa e da forma correcta. Agir dessa forma pode melhorar a saúde e salvar vidas.

Estas são algumas formas que o podem ajudar a evitar erros com os medicamentos:

.....
No consultório do médico

- **Saiba porque está a tomar cada um dos medicamentos.** Descubra também durante quanto tempo necessita de tomar os mesmos.
- **Fale com o seu médico ou enfermeiro acerca de cada medicamento.** Saiba qual é a dosagem (quantidade a tomar), instruções (como tomar) e o que fazer caso se esqueça de tomar o medicamento. Pergunte ainda acerca de possíveis efeitos secundários e o que fazer se estes se verificarem.
- **Informe o médico acerca de todos os medicamentos que está a tomar.** Deve incluir os medicamentos sujeitos a prescrição médica, vitaminas e outros fitofármacos, como produtos à base de plantas.
- **Certifique-se de que consegue ler todas as receitas que o médico lhe passar.**

.....
Na farmácia

- **Vá sempre à mesma farmácia.** Deste modo, os farmacêuticos ficam a conhecê-lo a si e às suas necessidades na área dos cuidados de saúde.
- **Faculte as informações necessárias ao farmacêutico.** Isso inclui o seu cartão do seguro, caso possua um, e o seu número de telefone. Inclui ainda uma lista das possíveis alergias a medicamentos e uma lista de todos os medicamentos (sujeitos e não sujeitos a prescrição médica), vitaminas e fitofármacos (se for o caso) que está a tomar.
- **Certifique-se de que obtém os medicamentos correctos.** Leia o rótulo do frasco dos comprimidos, para se certificar de que as instruções e a dosagem correspondem às indicações do seu médico.
- **Solicite informações escritas sobre cada um dos medicamentos.**

.....

Em casa

- **Tome os medicamentos apenas de acordo com a prescrição.** Isto significa não tomar mais nem menos quantidade do que a indicada pelo médico. E nunca tome os medicamentos de outra pessoa.
- **Esteja atento a possíveis efeitos secundários ou reacções indesejadas (como, por exemplo, tonturas ou náuseas).** Se não se sentir bem, contacte o médico ou a farmácia.
- **Mantenha todos os medicamentos no frasco ou na embalagem original.** Certifique-se de que mantém todos os medicamentos fora do alcance das crianças e guarde-os num local fresco e seco.
- **Esteja atento às datas de validade no frasco dos comprimidos.** Não espere até ao último momento para renovar a sua receita. Deite fora os medicamentos que tenham ultrapassado o prazo de validade.
- **Faça uma lista completa e actualizada dos seus medicamentos.** Mantenha cópias em casa e na sua carteira, e pondere entregar uma cópia a um familiar ou amigo próximo.

.....

No hospital

- **Informe o pessoal hospitalar acerca de todos os medicamentos que está a tomar.** Pode fazê-lo através de uma lista escrita que apresente os seus medicamentos. Em alternativa, pode trazer todos os seus medicamentos (nos seus frascos e embalagens originais) consigo para o hospital.
- **Fale com o seu médico ou enfermeiro acerca de todos os novos medicamentos.** Pergunte como e durante quanto tempo necessita de tomar cada um deles. Se não falar ou compreender muito bem inglês, solicite um intérprete.
- **Se pensa que não está a ser medicado com a frequência correcta, informe o seu enfermeiro.** E se pensa que lhe estão a dar o comprimido errado, não fique calado.
- **Antes de deixar o hospital, solicite uma lista com o nome de todos os medicamentos que tem de tomar em casa.** Certifique-se de que sabe como tomar cada um dos medicamentos de forma segura.

.....

Onde obter informações acerca da administração segura dos medicamentos

Massachusetts Coalition for the Prevention of Medical Errors
(Este site disponibiliza um impresso com uma lista de medicamentos que poderá preencher.)

www.macoalition.org

U.S. Department of Health and Human Services

www.ahrq.gov/consumer/safemeds/safemeds.htm

The Joint Commission

www.jointcommission.org/patientsafety/speakup/speak_up_med_mistakes.htm

Institute for Safe Medication Practices

www.ismp.org/newsletters/consumer/consumeralerts.asp

THE PARTNERSHIP FOR
HEALTHCARE EXCELLENCE

www.partnershipforhealthcare.org