



Idosos e Medicamentos

USE-OS COM SEGURANÇA

Quando se é idoso é necessário ter ainda mais cuidado com os medicamentos. Para evitar riscos e conseguir o máximo benefício.

OS EFEITOS DA IDADE

Os avanços científicos permitiram acrescentar anos à vida - vive-se mais e melhor. Ser-se idoso não significa ser-se doente, mas o envelhecimento tem associados alguns riscos para a saúde, pelo que com alguma frequência o idoso pode ter mais do que uma doença e precisar de tomar vários medicamentos. Ao aumento no consumo de medicamentos pelos idosos corresponde uma maior probabilidade de aparecimento de efeitos adversos e interações, que devem ser prevenidos de modo a garantir o uso seguro dos medicamentos.

Na origem deste risco acrescido também está o próprio organismo: com a idade, vai modificando, por exemplo, a capacidade de transformar e eliminar os medicamentos. Alguns medicamentos têm efeito durante mais tempo e actuam de forma diferente num idoso do que num adulto jovem.

É, pois, necessário reforçar comportamentos que conduzam a uma utilização correcta, segura e efectiva dos medicamentos.

INFORMAR E SER INFORMADO

Conhecer os medicamentos que toma é o primeiro passo: assim, será mais provável que os tome correctamente e que esteja em condições de prevenir e identificar eventuais efeitos adversos. Fale com o seu médico e com o seu farmacêutico, faça perguntas sobre os seus medicamentos, é importante ter respostas:

- Como se chama o medicamento? Para que serve? Qual o seu efeito?
- Como devo tomá-lo? E quando? Antes, depois ou no intervalo das refeições? Há alimentos que devo evitar?
- Por quanto tempo devo tomá-lo?
- Que cuidados especiais devo ter? Posso beber álcool? E conduzir?
- O que devo fazer caso ocorram efeitos adversos?

Se necessário, para conseguir compreender e acompanhar as explicações, peça ao profissional de saúde para falar mais lentamente, com uma linguagem simples ou ainda que escreva a informação num papel de forma legível e acessível.

Partilhe informação: informe o seu médico e o seu farmacêutico sobre todos os medicamentos que toma, sejam ou não de receita médica, sem esquecer os chamados produtos de saúde - chás, vitaminas e suplementos. Este conhecimento permitirá escolher o medicamento e a dose mais correcta, segura e eficaz.

EM NOME DA SEGURANÇA

Cumprir o tratamento é, no entanto, essencial para que ele seja eficaz. E é possível tomando alguns cuidados:

- Mantenha um **registo actualizado** de todos os medicamentos que toma, incluindo os não sujeitos a receita médica e os produtos de saúde. Peça o Cartão “Os meus medicamentos” nesta farmácia.
- **Traga o Cartão sempre consigo** e guarde uma cópia em casa; se necessário dê uma terceira cópia a um amigo ou familiar.
- **Mostre o Cartão** sempre que vai ao médico ou à farmácia.
- **Respeite as instruções** do médico e do farmacêutico sobre a toma dos medicamentos: não salte doses, não mude o horário das tomas, não interrompa o tratamento, não misture medicamentos e álcool.
- **Organize os seus medicamentos** e ajude a sua memória colocando lembretes pela casa - na porta do frigorífico, no espelho da casa de banho, na cabeceira da cama... **crie o seu próprio sistema.**
- Se vai de **viagem** lembre-se de informar o seu médico ou farmacêutico. Há medicamentos que requerem cuidados adicionais em função do destino ou meio de transporte.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

O seu farmacêutico pode ajudá-lo a usar os medicamentos de uma forma correcta, segura e efectiva. Da próxima vez que for à farmácia, combine com o seu farmacêutico o dia e hora para trazer o saco com todos os medicamentos que toma e esclareça as suas dúvidas. E sempre que possível, visite a mesma farmácia: a proximidade favorece o diálogo e a partilha de informação, fundamental em saúde.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: