



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Πώς να γεμίσετε ένα κουτί φαρμάκων

Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν πώς να γεμίσετε ένα κουτί φαρμάκων.

Τι είναι το κουτί χαπιών;

Ένα κουτί χαπιών είναι ένα δοχείο που χρησιμοποιείται για την οργάνωση των δόσεων του φαρμάκου που παίρνετε για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Πρόκειται για έναν περιέκτη ή μία θήκη για χάπια. Ένα κουτί χαπιών είναι πολύ χρήσιμο εάν χρειαστεί να λάβετε μερικά διαφορετικά φάρμακα. Θα σας βοηθήσει να μην χάσετε δόσεις των φαρμάκων σας.

Τα κουτιά χαπιών διατίθενται σε πολλά μεγέθη (βλ. Εικόνες 1 και 2). Μπορεί να περιέχουν δόσεις φαρμάκων μέχρι και για 14 ημέρες. Μερικά έχουν έως 4 χώρους για κάθε ημέρα. Εάν δεν είστε βέβαιοι για το ποιος τύπος είναι ο πιο κατάλληλος για εσάς, ρωτήστε τον πάροχο υγειονομικής σας περίθαλψης.



Εικόνα 1. Ένα παράδειγμα κουτιού φαρμάκων



Εικόνα 2. Ένα παράδειγμα κουτιού φαρμάκων

Τα περισσότερα κουτιά χαπιών δεν είναι ασφαλή για τα παιδιά. Εάν έχετε παιδιά στο σπίτι σας, φυλάσσετε το κουτί χαπιών σας μακριά τους.

Εάν και άλλα άτομα στο σπίτι σας χρησιμοποιούν κουτί

χαπιών, βοηθά να έχουν διαφορετικό χρώμα. Έτσι δεν θα τα μπερδεύετε.

Τι να γνωρίζετε πριν γεμίσετε το κουτί χαπιών σας

Να βάζετε στο κουτί χαπιών σας μόνον τα τρέχοντα φάρμακά σας (φάρμακα που παίρνετε σύμφωνα με το πρόγραμμα). Ορισμένα φάρμακα, όπως η από στόματος χημειοθεραπεία, δεν είναι ασφαλή για να τα βάζετε σε κουτιά φαρμάκων. Ακολουθήστε τις οδηγίες της ομάδας περίθαλψής σας για την χρήση ενός κουτιού φαρμάκων.

Εάν έχετε και PRN φάρμακα (δηλαδή φάρμακα που παίρνετε μόνον όταν χρειαστεί), φυλάσσετε τα σε διαφορετικό σημείο. Σε αυτά περιλαμβάνονται και τα αναλγητικά και τα φάρμακα για την ναυτία (όταν νιώθετε ότι θέλετε να κάνετε εμετό). Μην τοποθετείτε τα PRN φάρμακα στο κουτί φαρμάκων σας.

Ο Κατάλογος Κατ' οίκον φαρμάκων σας μπορεί να μην αναφέρει ποια μέρα να παίρνετε το φάρμακο. Εάν ισχύει κάτι τέτοιο, επιλέξτε ποια μέρα θέλετε να το πάρετε. Για παράδειγμα, εάν λέει να παίρνετε ένα φάρμακο μία φορά την εβδομάδα, μπορείτε να επιλέξετε να το παίρνετε τις Δευτέρες. Γράψτε την επιλογή σας για τον Κατάλογο Κατ' οίκον φαρμάκων δίπλα στο φάρμακο.

Ο Κατάλογος Κατ' οίκον φαρμάκων μπορεί να μην αναφέρει ποια ώρα της ημέρας να το παίρνετε. Εάν ισχύει κάτι τέτοιο, επιλέξτε την ώρα του θέλετε να το πάρετε. Για παράδειγμα, ο Κατάλογος Κατ' οίκον φαρμάκων σας μπορεί να λέει να παίρνετε το φάρμακο καθημερινά, αλλά όχι τι ώρα της ημέρας. Μπορείτε να επιλέξετε να παίρνετε το φάρμακο αυτό κάθε πρωί. Γράψτε την επιλογή σας στη Κατ' οίκον Λίστα Φαρμάκων σας δίπλα στο φάρμακο.

Οι οδηγίες στον Κατάλογο Κατ' οίκον χορήγησης φαρμάκων μπορεί να διαφέρουν από τις οδηγίες στα μπουκαλάκια. Αυτό μπορεί να συμβεί εάν ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης σας αλλάξει τη δόση του φαρμάκου σας ή την προγραμματίσει για πιο συχνά από την αναπλήρωση των φαρμάκων σας.

Πάντα να χρησιμοποιείτε τις οδηγίες που υπάρχουν στον Κατάλογο Κατ' οίκον χορήγησης φαρμάκων σας και όχι στις οδηγίες που υπάρχουν επάνω στα μπουκαλάκια. Η Κατ' οίκον Λίστα Φαρμάκων σας διαθέτει τις πλέον ενημερωμένες πληροφορίες για τα φάρμακά σας.

Γεμίζετε το κουτί χαπιών σας μία φορά την εβδομάδα. Είναι καλύτερα να γεμίζετε το κουτί χαπιών σας κάθε εβδομάδα ή μετά από μία επίσκεψη παρακολούθησης.

Κάθε φορά που το γεμίζετε, βάζετε όλα τα τρέχοντα φάρμακά σας για την εβδομάδα.

Ζητήστε βοήθεια όταν γεμίζετε το κουτί χαπιών σας, εάν την χρειάζεστε.

Εάν έχετε αρθρίτιδα, περιφερική νευροπάθεια ή πρόβλημα με την μνήμη σας, μπορεί να σας είναι δύσκολο να γεμίσετε το κουτί χαπιών σας. Ζητήστε από ένα μέλος της οικογένειάς σας, από έναν φίλο ή έναν νοσηλευτή που σας επισκέπτεται να σας βοηθήσει. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από το φαρμακείο σας να βάζει τα φάρμακά σας σε μπουκαλάκια με ασφάλεια για τα παιδιά που ανοίγουν πιο εύκολα.

Οδηγίες πλήρωσης του κουτιού χαπιών

\



Please visit www.mskcc.org/el/cancer-care/patient-education/video/how-fill-pill-box to watch this video.

Τοποθετείτε τις προμήθειές σας επάνω σε καθαρή, επίπεδη επιφάνεια. Θα χρειαστείτε:

- Το κουτί χαπιών σας.
- Τα φάρμακα που παίρνετε σύμφωνα με το πρόγραμμα.

- Τον Κατάλογο Κατ' οίκου φαρμάκων.
- Μία πετσέτα μια χρήσης (χάρτινη).
- Σαπουνάδα ή απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.

Καθαρίζετε τα χέρια σας

Εάν πλύνετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι, βρέχετε τα χέρια σας και μετά βάλτε το σαπούνι. Τρίβετε τα χέρια σας για 20 δευτερόλεπτα και κατόπιν ξεπλύνετε το σαπούνι. Στεγνώνετε τα χέρια σας με χαρτοπετσέτα μια χρήσης. Χρησιμοποιήστε την ίδια πετσέτα για να κλείσετε την μπαταρία.

Εάν χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα, καλύπτετε τα χέρια σας. Κατόπιν τρίψτε τα χέρια σας μεταξύ τους μέχρι να στεγνώσουν.

Βάλτε στη σειρά τα μπουκαλάκια με τα φάρμακά σας

Βάλτε τα μπουκαλάκια με τα φάρμακά σας στη σειρά που εμφανίζονται στον Κατάλογο Κατ' οίκου φαρμάκων. Εάν έχετε περισσότερα από 1 μπουκαλάκια για το ίδιο φάρμακο, βάλτε τα μπουκαλάκια το ένα δίπλα στο άλλο.

Γεμίστε το κουτί χαπιών σας

Ξεκινήστε με το πρώτο φάρμακο στην Κατ' οίκου Λίστα Φαρμάκων σας. Βάζετε όλες τις δόσεις του φαρμάκου

στο κουτί χαπιών σας πριν περάσετε στο επόμενο.

Για κάθε φάρμακο:

1. Δείτε τον Κατάλογο Κατ' οίκον φαρμάκων για να δείτε ποια είναι η δόση που πρέπει να πάρετε.
2. Ελέγχετε την περιεκτικότητα των φαρμάκων που αναγράφεται στο/στα μπουκαλάκι(α). Υπολογίστε τον αριθμό των χαπιών που χρειάζονται για να συμπληρωθεί η σωστή δόση. Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε περισσότερα από 1 χάπια για να συμπληρωθεί η σωστή δόση.
3. Μερικές φορές, ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε χάπια διαφορετικής περιεκτικότητας για να καλύψετε την σωστή δόση. Για παράδειγμα, για μία δόση 2,5 milligram (mg), μπορεί να χρειαστείτε 1 χάπι (του 0,5 mg) και 2 χάπια (του 1 mg).
4. Δείτε τον Κατάλογο Κατ' οίκον φαρμάκων για να δείτε πότε πρέπει να παίρνετε το φάρμακο.
5. Βάλτε 1 δόση του φαρμάκου στο/στους αντίστοιχο(ους) χώρο(ους). Για παράδειγμα:
 - ο Για τα φάρμακα που παίρνετε καθημερινά το πρωί, βάλτε 1 δόση στον χώρο για το πρωί κάθε ημέρας.
 - ο Για τα φάρμακα που παίρνετε ανά 12 ώρες, βάλτε 1 δόση στον χώρο για το πρωί κάθε ημέρας. Μετά

βάλτε μία άλλη δόση στον χώρο για το απόγευμα κάθε ημέρας.

6. Βάζετε δόσεις για κάθε ημέρα στο κουτί χαπιών σας. Γεμίζετε όλες τις δόσεις για κάθε ημέρα στο κουτί χαπιών σας ή μέχρι την επόμενη επίσκεψή σας στην κλινική.
7. Τοποθετήστε και πάλι το καπάκι στη φιάλη χαπιών. Τοποθετήστε και πάλι τη φιάλη στο σημείο που αποθηκεύετε τα φάρμακα που παίρνετε σύμφωνα με το πρόγραμμα.

Επαναλάβετε τα βήματα αυτά για κάθε φάρμακο στον Κατάλογο Κατ' οίκον φαρμάκων.

Καθώς γεμίζετε το κουτί χαπιών σας, προσέχετε πόση είναι η ποσότητα του φαρμάκου που σας απομένει. Ζητήστε από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για αναπληρώσεις για 5 ή περισσότερες ημέρες πριν εξαντληθεί κάποιο φάρμακο. Μερικές φορές, χρειάζεται μια ολόκληρη ημέρα ή και 2 για να ετοιμαστεί το φάρμακο.

Τι να κάνετε αφού γεμίσετε το κουτί χαπιών σας

Όταν τελειώσετε με το γέμισμα του κουτί σας, κλείνετε καθένα από τα διαμερίσματα. Βάλτε το σε ένα πλαστικό

σακουλάκι. Έτσι, εάν το σπρώξει κάποιος και ανοίξει κατά λάθος, τα χάπια θα πέσουν μέσα στην σακούλα. Βάλτε τον Κατάλογο Κατ' οίκον φαρμάκων στη σακούλα μαζί με του κουτί χαπιών. Φυλάσσετε το κουτί χαπιών σας σε δροσερό και ξηρό μέρος μακριά από τον ήλιο.

Μπορεί να είναι επικίνδυνο να χάσετε δόσεις ή να πάρετε επιπλέον δόσεις από το φάρμακό σας.

Πάντα να παίρνετε τα φάρμακά σας με τον σωστό τρόπο, τη σωστή ώρα και στη σωστή δόση. Διαβάστε το *\How to Take Your Medications Safely* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-take-your-medications-safely) για περισσότερες πληροφορίες.

Καλέστε τον πάροχο υγειονομικής φροντίδας σας εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς για τα φάρμακά σας.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

How To Fill a Pill Box - Last updated on February 8, 2024

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering