



ساماندهی دارو

برای فایل PDF کلیک کنید

به کانال تلگرام ما به پیوندید



چگونه بر نگرانی و وسواس پایدار خود غلبه میکنید که مبادا در مصرف داروی بیمارتان اشتباهی رخ داده باشد؟

چگونه میتوان از استرس مراقب، دردرست مصرف نکردن دارو، کم کرد؟

اهمیت ساماندهی دارو

با مدیریت صحیح در مصرف منظم دارو، دو نتیجه عمده بدست میآید: اول، اطمینان از مصرف دقیق دارو به مقدار درست و در زمان مقرر؛ دوم، جلوگیری از اشتباهات رایج و بعضاً خطرناک و جبران ناپذیر.

جعبه های هفت خانه دارو

جعبه های هفت خانه (شکل شماره 1) بهترین وسیله برای ساماندهی هفتگی نوبتهای مختلف داروئی بیمار میباشند. بکار گرفتن آنها، علاوه بر آسان کردن کار مصرف دارو، این اطمینان را به مراقب میدهد که دارو کمتر یا بیشتر از حد مقرر مصرف نشود.



شکل شماره 1 جعبه هفت خانه دارو

- جعبه های هفت خانه را به طریق زیر آماده کنید:
- شما به تعداد دفعات مصرف روزانه دارو، نیاز به جعبه های جداگانه دارید. مثلاً برای سه وعده صبح و ظهر و شب، به سه عدد جعبه نیاز است.
- این جعبه ها را میتوانید از داروخانه ها یا فروشگاههای کالای پزشکی خریداری کنید.
- با بکار بردن برجسپ، معین کنید که هر یک از جعبه های هفت خانه به کدام نوبت دارویی تعلق دارد.

سامان دادن داروی هفتگی

- پرکردن جعبه های هفت خانه در یک زمان معین، و تبدیل آن به یک روال عادی و مستمر، باعث بهبود مراقبت دارویی بیماران میشود.
- یک روز هفته که هم آهنگ با مشغله هفتگی شماست، مثلاً عصر جمعه را، برای آماده کردن دارو انتخاب کنید.
- جعبه هفت خانه مربوط به هر نوبت را که با برجسپ مشخص کرده اید بردارید، و برپایه لیست داروئی مربوط به آن نوبت پر کنید.
- از کس دیگری بخواهید کار شما را کنترل کند. تعداد داروها، وعده های دارویی، و جعبه ها زیادند و احتمال اشتباه هم به همین نسبت زیاد است. همکاری دو نفر امکان اشتباه را کم میکند. بعلاوه، آرامش خاطر بیشتری ایجاد میکند که با وجود پشتیبان، بیمار فقط به یکنفر متکی نیست.
- همزمان با پر کردن هفتگی جعبه ها، با توجه به موجودی دارو در منزل، لیست داروهای مورد نیاز هفته بعد را تهیه کنید. شما یک هفته زمان دارید تا داروی مورد نیاز را از داروخانه تهیه نمائید.

اطمینان از مصرف صحیح دارو

- با استفاده از جعبه های هفت خانه، امکان اشتباه در مصرف دارو به حد اقل میرسد:
- جعبه متعلق به هر نوبت، مطابق لیست داروئی بیمار و بر اساس دستور پزشک، بدور از هر گونه اشتباه، برای مصرف یک هفته پر شده و با اطمینان خاطر آماده مصرف است.

- در صورتیکه سهواً برای مصرف دوباره یک نوبت دارو سراغ جعبه هفت خانه مربوطه بروید، بلافاصله متوجه میشوید آن نوبت دارو قبلاً مصرف شده است و از مصرف دوباره آن جلوگیری میشود.
 - چنانچه مصرف یک نوبت دارو را فراموش کرده باشید، با مراجعه بعدی به جعبه هفت خانه مربوطه، فوراً متوجه این اشتباه خواهید شد.
 - اگر مصرف یک نوبت دارو فراموش شده است به محض آگاهی، نوبت فراموش شده را به بیمار بخورانید. ولی اگر زمان مصرف نوبت بعدی دارو نزدیک است، در مورد خوردن یا نخوردن نوبت فراموش شده، از پزشک راهنمایی بگیرید.
- برای اطمینان بیشتر از مصرف درست دارو، در صورتی که به تلفن هوشمند دسترسی دارید، میتوانید از برنامه های مختلفی که برای یاد آوری زمان مصرف، نوع، و میزان دارو وجود دارند استفاده کنید.
- مقاله [ایمنی دارویی](#) به شرح تهیه لیست دارویی بیمار به منظور جلوگیری از اشتباه در مصرف دارو می پردازد.
- مقاله [خوراندن دارو](#) به شرح مشکلات و ترفندهای خوراندن دارو به بیمار، با توجه به مراحل پیشرفت بیماری می پردازد

مراجع و منابع

وبسایت [آلزامر کرمان](#)

وبسایت [آلزامر ایران](#)

[ایمنی دارویی، کتابخانه مراقبین آمریکا](#)

[ایمنی دارویی، وبسایت آلزامر آمریکا](#)

مطالب این مقاله جایگزین مشاوره شخصی و خصوصی خواننده با اشخاص ذیصلاح و متخصص در رشته های حرفه ای آنها از جمله پزشکان، روانشناسان، حقوقدانان، و سایر حرف مربوطه نیست. توصیه میشود همواره، برای هر مورد بخصوص که با آن روبرو هستید، با متخصص مربوطه

مشورت نمایید