Moje leki i ważne informacje zdrowotne

Aktualna karta do lekarza, apteki, szpitala i dla osoby pomagającej

Po co? Jedna aktualna lista leków zmniejsza ryzyko pominięcia preparatu, podwójnego wpisu albo przeoczenia suplementów i leków bez recepty. Zabieraj ją na wizyty i aktualizuj po każdej zmianie leczenia. [1][2]

Imię i nazwisko	Data urodzenia

Data aktualizacji	Osoba, która uzupełniła kartę

Ważne Nie odstawiaj i nie zmieniaj dawek na podstawie tej karty. Karta odzwierciedla aktualne zalecenia, ale nie jest zleceniem lekarskim.

Alergie i poważne działania niepożądane

Lek / substancja i reakcja

Stałe leki na receptę

Nazwa leku + moc	Dawka	Godzina / pora	Po co / wskazanie	Szczególne zalecenia

Leki doraźne

Nazwa i moc	Kiedy można podać	Dawka / maks. częstość	Uwagi

Leki bez recepty, witaminy, zioła i suplementy

Nazwa	Dawka / częstość	Po co jest stosowany	Od kiedy

Leki niedawno zmienione lub odstawione

Lek	Co się zmieniło	Kiedy	Powód / kto zalecił

Ważne informacje zdrowotne

Obszar	Informacja
Najważniejsze rozpoznania	
Przebyte poważne operacje / hospitalizacje	
Rozrusznik / implant / proteza / stomia / pompa / CGM	
Padaczka / omdlenia / hipoglikemie / inne epizody	
Trudności w połykaniu / zalecenia żywieniowe	
Ostatnie istotne wyniki lub ograniczenia	

Zespół i kontakty

Rola	Nazwa / osoba	Telefon
Lekarz POZ		
Neurolog / geriatra / psychiatra		
Inny specjalista		
Apteka		

Praktyczna zasada

W karcie wpisuj także leki przepisane przez innych lekarzy oraz preparaty bez recepty i suplementy. Przy wizycie miej ze sobą aktualną listę - NIA zaleca przekazywanie jej wszystkim osobom zaangażowanym w opiekę. [1]

Uwagi dla lekarza / farmaceuty

Źródła i podstawa merytoryczna

1. National Institute on Aging - Managing medications and supplements - wzorzec jednej aktualnej listy leków na receptę, OTC i suplementów, udostępnianej opiekunom i personelowi medycznemu.
https://www.nia.nih.gov/health/caregiving/caregiver-worksheets

2. NIA - Taking Someone to a Doctor’s Appointment - zalecenie zabierania nazw, dawek i schematów wszystkich leków, witamin, ziół i suplementów.
https://www.nia.nih.gov/health/medical-care-and-appointments/taking-someone-doctors-appointment-tips-caregivers

3. Pacjent.gov.pl - Poznaj swoje IKP - polskie źródło informacji o historii recept, dokumentacji medycznej i udostępnianiu danych.
https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/poznaj-swoje-ikp

4. Pacjent.gov.pl - Krok 3. Upoważnij bliską osobę - aktualne zasady udostępniania bliskiej osobie e-recept, e-skierowań i wybranych danych na IKP.
https://pacjent.gov.pl/krok-3-upowaznij-bliska-osobe

Materiał edukacyjny. Nie zastępuje indywidualnej porady medycznej, prawnej ani socjalnej. W sytuacji nagłego zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod 112 lub 999.