

RECORDA

Prendre la medicació de forma adequada i segura és part fonamental de la cura de la teva salut..

- És important que coneguis els teus medicaments de quina manera s'han de prendre.
- Pregunta als professionals sanitaris tots els dubtes sobre la teva medicació.
- Comunica'ls qualsevol problema que et sorgeixi, com dificultats per prendre-la, dubtes sobre els seus efectes, etc.
- Organitza la teva medicació d'acord amb com s'hagi de prendre i les teves preferències, perquè et sigui més fàcil recordar-te'n i ho facis bé.
- Mantén els medicaments en el seu envàs original per evitar confusions.
- Conserva el prospecte per poder-lo consultar en qualsevol moment.
- No prenguis pel teu compte medicaments d'una altra persona.

Implica't en el teu tractament. Els professionals de la salut t'ajudaran a aconseguir-ho.

Els **5 moments clau per a la utilització segura dels medicaments** mostren els cinc passos bàsics que segueixen les persones que prenen medicació. En cada un d'aquests moments se sugereixen les preguntes que s'han de fer els **pacients, familiars o cuidadors**, juntament amb els seus professionals sanitaris, per reduir el risc de dany associat a l'ús dels medicaments.

L'Organització Mundial de la Salut ha dissenyat aquesta eina, adreçada a tots els ciutadans, per promoure i difondre la importància de la seva participació quan acudeixen als serveis sanitaris, ja que així augmenta la seguretat en l'ús dels medicaments.

L'objectiu és animar els pacients a implicar-se més activament en la seva cura, a conèixer adequadament els medicaments que prenen i a ser capaços de comunicar-se obertament amb els professionals sanitaris que els atenen.



/Salut

 **Generalitat de Catalunya**

Adaptació de **5 Moments for Medication Safety**. <https://www.who.int/initiatives/medication-without-harm>. Ginebra: Organització Mundial de la Salut; 2019. Llicència: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. L'OMS no es fa responsable ni del contingut ni de l'exactitud de l'adaptació. En cas de discrepància, la versió autèntica i vinculant serà l'original en anglès. Es pot disposar de l'adaptació en virtut de la llicència CC BY-NC-SA 3.0.

5 Moments Clau per a la utilització segura dels medicaments



1 Abans de **COMENÇAR** a prendre un medicament

- ▶ Quin nom té i per a què serveix?
- ▶ A més de prendre aquest medicament, hi ha altres formes de tractar la meva malaltia?
- ▶ Quins són els seus possibles efectes secundaris i què he de fer si n'observo algun?
- ▶ He informat el professional sanitari sobre les meves al·lèrgies, altres malalties i altres medicaments o productes que estic prenent?
- ▶ Com he d'emmagatzemar aquest medicament?

3 Quan cal **AFEGIR** un altre medicament

- ▶ He entès que calia prendre un medicament més?
- ▶ He informat el professional sanitari de tots els medicaments, amb o sense recepta que estic prenent?
- ▶ Aquest nou medicament afecta o interfereix la resta del meu tractament?
- ▶ Què he de fer si sorgeix alguna complicació?
- ▶ Com m'he d'organitzar les preses d'aquest nou medicament amb les restants?

5 Abans de **FINALITZAR** la presa d'un medicament

- ▶ Quan he de deixar de prendre cada medicament?
- ▶ Puc deixar de prendre algun dels meus medicaments de forma sobtada?
- ▶ Què he de fer si em quedo sense medicació, però no he acabat de fer el meu tractament?
- ▶ Si he de suspendre la meva medicació per un efecte secundari, on ho he de comunicar i qui n'he d'informar?
- ▶ Què he de fer amb els medicaments que m'hagin sobrat o que hagin caducat?

2 Quan **PRENC** el medicament

- ▶ Quan i com he de prendre aquest medicament i quina dosi n'he de prendre cada cop?
- ▶ L'he de prendre en dejú o amb els àpats?
- ▶ Com puc organitzar bé les preses?
- ▶ Què he de fer si m'oblido de prendre'n una dosi?
- ▶ Com he de controlar que no se m'acabi la medicació?

4 Quan **REVISEN** la meva medicació

- ▶ Mantinc una llista actualitzada amb tots els medicaments i productes que prenc?
- ▶ Fins quan he de prendre cada medicament?
- ▶ Estic prenent algun medicament que ja no necessito?
- ▶ He comunicat al professional sanitari els efectes secundaris que he notat perquè m'ajudi a manejar-los?
- ▶ Quan he de tornar a la consulta perquè revisin la meva medicació?

