

Следите за приёмом лекарств с помощью органайзера



Использование органайзера для таблеток позволяет отслеживать лекарства, которые вам нужно принимать каждый день, а также помогает соблюдать режим и принимать лекарства вовремя. Если вам нужна помощь в организации приёма лекарств, обратитесь к своему врачу или фармацевту. Ниже приведены шаги, как правильно заполнить органайзер:

Шаг 1: Составьте список всех ваших лекарств

- Прочитайте этикетку на каждой упаковке и запишите инструкции по приёму в точности так, как они указаны.
- Ваш список должен включать все лекарства, которые вы принимаете, включая те, которые нельзя класть в органайзер, например ингаляторы, жидкие формы, инъекционные препараты.



Шаг 2: Заполните органайзер для таблеток

- Откройте все ячейки органайзера.
- Начните с первого лекарства в вашем списке и разложите его по ячейкам на всю неделю, согласно инструкции.
- После того как вы разложили лекарство, закройте флакон и отложите его в сторону, чтобы не перепутать с теми, что ещё не разложены.
- После размещения каждого лекарства проверьте все ячейки, чтобы убедиться, что на каждый день недели положено нужное количество таблеток.
- Закройте все крышки органайзера.



Шаг 3: Безопасно утилизируйте ненужные или просроченные лекарства

- Если в любом из ваших рецептов произошли изменения, как можно скорее избавьтесь от ненужных или просроченных лекарств безопасным способом. Это можно сделать, отнеся их в полицейский участок или аптеку, участвующие в программе по приёму лекарств (Drug Take Back Program). Чтобы найти ближайший пункт приёма лекарств, посетите сайт: www.dea.gov/takebackday.



Шаг 3 (продолжение): Безопасно утилизируйте ненужные или просроченные лекарства

- Если поблизости нет пункта приёма лекарств, сильнодействующие обезболивающие или опиоиды можно смыть в унитаз — это поможет обезопасить ваш дом. Лекарства, которые нельзя смывать, можно выбросить в бытовой мусор, предварительно смешав их с несъедобным веществом, например, с кофейной гущей или наполнителем для кошачьего туалета.
- Чтобы узнать больше о том, как правильно утилизировать лекарства и какие из них можно смывать, посетите сайт:
www.hhs.gov/opioids/prevention/safely-dispose-drugs/index.html.

Будьте готовы к неожиданному

- Подготовьтесь к событиям, которые могут выйти из-под вашего контроля — таким как землетрясения, отключения электроэнергии или перекрытие дорог.
- В подобных ситуациях доступ к аптеке может быть невозможен.
- Храните запас лекарств как минимум на одну неделю в составе вашего «тревожного чемоданчика».



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телетайп **711**) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт www.caloptima.org/healthandwellness.