

## ÇOK MU FAZLA İLAÇ KULLANIYORUM?



Foto: © IrisArt - Fotolia.com

### SEVGİLİ OKUYUCU,

İlaçlar yerinde kullanıldığında hastalıkları önlemeye, şikayetleri dindirmeye ve hastalıkları iyileştirmeye yardımcı olurlar. Ancak çok sayıda rahatsızlık nedeniyle sürekli tedavi gören bir kişi genellikle bol miktarda hap içmek zorundadır. Birçok ilacın birden alınmak zorunda olmasını uzmanlar *çoklu ilaç kullanımı* veya *polifarmasi* olarak adlandırırlar. Bu durumu sorunlu hale getiren ise alınan ilaç sayısındaki artışla birlikte istenmeyen etkilerin de artmasıdır.

Bu bilgilendirme metninde hastalara neden çok sayıda ilaç verildiğini ve bundan kaynaklanan riskleri okuyabilirsiniz. Siz de yalnızca ihtiyacınız olan ilaçları kullanarak buna katkıda bulunabilirsiniz.

### Genel Bir Bakış: Çoklu İlaç Kullanımı Nedir?

- Farklı ilaçların aynı anda kullanılmasına çoklu ilaç kullanımı denir.
- Farklı ilaçlar karşılıklı olarak birbirleriyle etkileşime girebilir ve mide bulantısı, kabızlık, baş ağrısı, sersemlik veya kanama gibi daha çok sayıda istenmeyen etkilere yol açabilirler. Hastanede tedavi görme zorunluluğunun doğması ve en kötü ihtimal olarak ölüm de çoklu ilaç kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkabilir.
- Alınması gerekli olan ilaçların sayısını ve istenmeyen etkilerini azaltmak için bir dizi olanak mevcuttur: Artık gerekli olmayan ilaçların kullanımına son vermek veya etkisiz olan ilaçları kullanmamak gibi.
- En önemlisi ise: Doktorunuzla konuşun. Doktorunuz tam olarak hangi ilaçların kullandığınızı bilmek zorundadır. Böylelikle sizinle, hangi ilaçları kullanmak zorunda olduğunuzu ve hangilerini bırakabileceğinizi kararlaştırır.

### ÇOKLU İLAÇ KULLANIMININ NEDENLERİ?

Birbirinden farklı çok sayıda ilacın aynı anda alınmasının birçok nedeni vardır:

- Bir hastanın sürekli olarak tedavi edilmesi gereken birçok hastalığı olabilir. Yaş ilerledikçe daha çok sağlık sorunu meydana geldiğinden özellikle yaşlı insanlar aynı anda çok farklı ilaçlar kullanabilirler.
- Kullanılan ilaçlara zaman içerisinde yenileri eklenir ancak "eski" ilaçlar değiştirilmezse.
- Başarısız tedavilere son verilmezse.
- Ani gelişen şikayetler ya da hastalıklar nedeniyle ek ilaçlar verilebilir. Hasta daha sonra kendisini iyi hissettiği halde bu ilaçların kullanımını kesilmezse.
- Bir hasta birçok doktor tarafından tedavi edilebilir. Bu doktorlar kendi aralarında diğer doktorların verdiği ilaçlardan haberdar değillerse veya yetersiz bilgiye sahipse.
- Hastada yan etkiler görülür ancak bunların yan etki olduğu fark edilmez. Böylelikle yan etkileri olan ilacın kullanımını kesmek veya dozunu azaltmak yerine hastaya yan etkileri giderecek başka bir ilaç daha verilir.
- Hasta kendi kendine reçetesiz satılan bir ilacı alarak kullanmaya başlar ve doktorunun bundan haberi olmazsa.
- Çoğunlukla ya hasta ya da doktor her türlü sağlık sorununun ilaçlarla tedavi edilmesi gerektiğini düşünür. Halbuki birçok rahatsızlık geçicidir yani ya kendiliğinden iyileşir veya ilaçla tedaviye ihtiyaç yoktur.
- İlaçla yapılan tedaviden beklentiler çok yüksektir.
- Çok düşük kan şekeri değeri veya tansiyon değerleri elde etmek gibi çok katı tedavi hedefleri konulabilir. Bundan dolayı ya daha fazla ilaç kullanılır ya da ilaçlar çok yüksek dozda kullanılır.

### ► ÇOKLU İLAÇ KULLANIMININ SONUÇLARI?

İlaçların düzenli ve doğru bir şekilde kullanılması şikayetlerin ya da hastalıkların başarılı bir şekilde tedavi edilebilmesi konusunda belirleyicidir. Ancak ilaçları talimatlarına göre kullanmak genelde çok kolay değildir. Çok sayıda ilaç kullanan bir kişi, doğru ilacı doğru dozda ve doğru zamanda kullanma konusunda daha çok zorlanabilir. Çok kapsamlı bir ilaç kullanma planı, ilaçlarınızı doğru kullanmamanıza neden olabilir.

Kullanılmaya başlanan her bir ek ilaçla birlikte istenmeyen etkilerin görülme riski de artar. Yorgunluk, iştahsızlık, baş dönmesi, mide bulantısı, zihin bulanıklığı veya sersemlik gibi genel şikayetler meydana gelir. Düşme ve ağır yaralanmalar da ortaya çıkabilir. Kan sulandırıcı ilaçların kullanımı sırasında ani, daha şiddetli veya daha uzun süren kanamalar meydana gelebilir. Bazı hastalar ilaçların neden olduğu yan etkilerden dolayı hastanede tedavi görmek zorunda kalırlar.

Sonuç olarak: Birçok ilaç aynı anda kullanıldığında bunların etkileri, karşılıklı etkileşimleri ve istenmeyen etkileri sonucunda bedende nelerin olabileceğini öngörmek mümkün değildir. Bazen daha az ilaç daha faydalı olur!

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çok sayıda ilaç kullanmak zorunda olmanın önüne her zaman geçilemez ancak bazen de bu ilaçlardan bazıları gereksiz yere kullanılır. Aşağıdaki tavsiyeler ilaçla tedavinizi doktorunuzla birlikte kişisel ihtiyaçlarınıza göre kararlaştırmanıza yardımcı olabilirler:

- Sizi tedavi eden doktorlardan biri, kullandığınız ilaçlara dair tüm sorular konusunda ana muhatabınız olmalıdır. Ona güvenin. O doktor hangi ilacı nasıl kullandığınızı ve hangisini verildiği halde kullanmadığınızı ya da talimatına uygun kullanmadığınızı ayrıntılı olarak bilmelidir.

### ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

#### Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Bu bilgilerin kaynağını Ev Doktorları Kılavuzu "Çoklu İlaç Kullanımı" oluşturmaktadır. Kullanılan tüm kaynakları, yöntem belgesini ve ilave linkleri aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/multimedikation)

Hastalar için kısa bilgilendirme metni „Güvenli İlaç kullanımı“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) ve

Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Posta/Başvurulacak kişi: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



- Doktorunuza isteklerinizi, korkularınızı ve endişelerinizi anlatın. Hangi rahatsızlıkların ya da hastalıkların en acil şekilde tedavi edilmesi gerektiğine birlikte karar verebilirsiniz.
- Doktordan ilaçları görüşmek üzere özel bir randevu alın ve bu randevuya reçetesiz olarak aldıklarınız dahil olmak üzere kullandığınız tüm ilaçları ve ilaç prospektüslerini götürün.
- 5 ya da daha fazla ilaç kullanıyorsanız ya da en az 3 kronik hastalığınız varsa doktorunuzun bunları sizinle birlikte yılda bir kere gözden geçirmesi tavsiye edilir.
- Reçetesiz aldıklarınız dahil olmak üzere kullandığınız tüm ilaçları bir liste haline getirin. Bu listeye hapların yanı sıra örneğin spreyleri, damlaları veya merhemleri de yazın. Listede kullandığınız bitkisel maddeler, vitaminler ve benzerleri de yer almalıdır.
- Bu listeyi her zaman yanınızda bulundurun. Her bir doktor muayenesinde, eczanede veya hastaneye yattığınızda bu listeyi gösterin.
- Bir ilaçla tedaviniz sırasında yeni şikayetler ortaya çıkarsa bunu doktorunuzla konuşun.
- Doktorunuza tüm bu ilaçlara gerçekten ihtiyacınız olup olmadığını çekinmeden sorun. Araştırmalar göstermiştir ki hastalar ne kadar az hap kullanmak zorunda kalırlarsa onları o kadar doğru kullanıyorlar.
- Doktorunuzla görüşmeden hiçbir ilacın kullanımını kesmeyin. Aynı zamanda kullandığınız ilaçların miktarını da kendi başınıza değiştirmeyin.
- Her sağlık sorunu ilaçla tedavi edilmek zorunda değildir. Çoğu zaman şikayetler tedavi edilmeden de kendi kendine geçer ya da başka bir şekilde dindirilir. Doktorunuzla sadece beklemek yeterli mi yoksa örneğin hareket veya başka bir tedbir almak fayda sağlar mı diye konuşun.

Samimi tavsiyelerle