

Zdrowie na talerzu

Polipragmazja dotyczy co trzeciej osoby powyżej 65 roku życia. Ale dla zdrowia seniorów ważne jest nie tylko to, by przyjmować leki zlecone przez lekarza. Liczy się też **zbilansowana dieta**, która dostarczy niezbędnych substancji odżywczych.

Zapraszamy na stronę
www.diety.nfz.gov.pl.
Znajdziesz tam jadłospisy w
diecie DASH SENIOR



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Polipragmazja.
Bądź świadomym
pacjentem.**

**Polipragmazja to inaczej wielolekowość.
Oznacza przyjmowanie wielu rodzajów
leków jednocześnie.**

Kiedy mówimy o polipragmazji?

Polipragmazja to problem, który dzieje się, kiedy:

- stosujesz 5 lub więcej różnych rodzajów leków, w tym leki bez recepty
- przyjmujesz środki rutynowo
- leki zażywasz przez dłuższy czas
- stosujesz leki o wykluczającym się działaniu
- stosujesz niewłaściwe leki.

Przygotuj się na wizytę u lekarza

- Policz, ile tabletek dziennie przyjmujesz.
- Przygotuj listę przyjmowanych leków i ich dawki.
- Informuj swojego lekarza o lekach przepisanych przez innych specjalistów.

W aplikacji **MojeIKP** znajdziesz kod e-recepty, a także przeczytasz ulotkę do zleconego leku.

Dostęp do bezpłatnych leków

Otrzymasz lek bezpłatnie, jeżeli:

- masz ukończone 75 lat w dniu wystawienia recepty
- masz wpisany kod „S” na recepcie
- masz receptę wystawioną przez uprawnionego lekarza lub uprawnioną pielęgniarkę
- przepisany Ci lek znajduje się w wykazie leków refundowanych
- Twoje schorzenia znajdują się na liście schorzeń, które są wskazaniem do refundacji.



Więcej informacji na stronie
www.pacjent.gov.pl

Jak sobie nie zaszkodzić

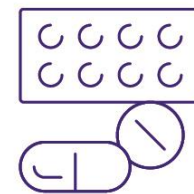
- Stosuj tylko te leki, które przepisał Ci lekarz.
- Czytaj ulotkę dołączoną do leku. Zwróć uwagę na działania niepożądane.
- Przyjmuj leki w dawce przepisanej przez lekarza.
- Konsultuj każdą wątpliwość z lekarzem lub farmaceutą.

Tańsze leki

Masz prawo zapytać o tańszy lek.

Tańszy odpowiednik nie może powodować żadnych różnic terapeutycznych. Musi mieć też takie same:

- nazwę międzynarodową
- dawkę
- postać farmaceutyczną
- wskazanie terapeutyczne.



Pamiętaj: większość leków ma swoje tańsze odpowiedniki, które nie powodują różnicy terapeutycznej. Zapytaj o nie w aptece.