



Lietuvos sveikatos
mokslų universiteto

**Kauno
ligoninė**

GERIATRIJOS KLINIKA

Kaip vartoti vaistus, kai esate senyvo amžiaus žmogus?

Šis tekstas yra parašytas lengvai suprantama kalba.

Lengvai suprantama kalba reikalinga žmonėms,
kuriems yra sunku skaityti ir suprasti įprastus tekstus.

Lengvai suprantama kalba padeda jiems
sužinoti naujos informacijos.

Tokių tekstų jau yra įvairiose pasaulio šalyse.

© Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

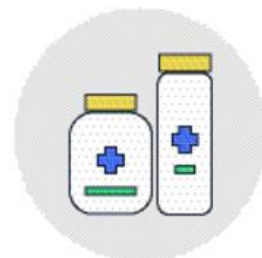


1

Kaip saugiai vartoti vaistus?

Jeigu Jūs turite vartoti vaistus:

- Kiekvieną kartą, prieš vartodami vaistus, perskaitykite vaistų pavadinimą.
Tada tikrai žinosite, kad vartojate tuos vaistus, kuriuos ir norite vartoti.
Jeigu Jums sunku perskaityti vaisto pavadinimą, galite užsidėti akinius.
- Atidžiai perskaitykite, kada šiuos vaistus reikia vartoti.
- nelaužykite tablečių į mažesnius gabalėlius.
Tai reiškia, kad Jūs turite gerti visą tabletę.
Gali būti, kad gydytojas Jums pasakys gerti tik pusę tabletės.
Tada galite tabletę perlaužti per pusę.
Jeigu gydytojas Jums pasakė, kad reikia gerti visą tabletę, tada gerkite visą tabletę.
- Jeigu pamiršote išgerti vaistus, paskambinkite, pavyzdžiui:
 - gydytojui,
 - vaistininkui.Jie galės Jums pasakyti, ką reikia daryti, jeigu pamiršote išgerti vaistus.
- Jeigu Jūs geriate vaistus,



neduokite jų gerti kitam žmogui.

Gydytojas šiuos vaistus liepė gerti tik Jums.

Jeigu Jūs turite vartoti vaistus:

- negerkite vaistų, jeigu jie yra ne Jūsų.

Pavyzdžiui, jeigu gydytojas liepė

gerti vaistus Jūsų vaikui,

Jūs tų vaistų gerti negalite.

Tuos vaistus turi gerti tik Jūsų vaikas.

Kada reikia vartoti vaistus?

2

Jeigu Jūs turite vartoti vaistus:

- Jūs turite žinoti,
kurią valandą turite vartoti vaistus.

Vaistus galima gerti:

- ryte,
- vakare,
- po valgio,
- prieš valgį.

Jeigu nežinote, kelintą valandą

turite gerti vaistus:

- galite paprašyti pagalbos
žmonių, kurie jums padeda.
Jie Jums pasakys,
kada vartoti vaistus.
Tada vaistą išgersite laiku.
- galite paskambinti savo gydytojui.
Gydytojas Jums pasakys,



kurią valandą turite vartoti vaistus.

Jeigu geriate tabletes,
jas užsigerkite vandeniu.
Jeigu nežinote, kiek vandens gerti,
paklauskite savo gydytojo.



Jeigu vartojate daugiau vaistų,
paklauskite gydytojo,
ar šiuos skirtingus vaistus galima gerti kartu.
Pavyzdžiui, gali būti,
kad kai kurių vaistų gerti kartu negalima,
nes tada Jums gali pasidaryti bloga.
Gydytojas Jums pasakys,
ar galite gerti kelis skirtingus vaistus kartu.

Jeigu esate pavargę arba išsiblaškę,
vaistų negerkite.
Taip pat vaistų negerkite tamsoje.
Tada galite nematyti, kokius vaistus geriate.
Tada galite:

- išgerti ne tuos vaistus,
- vaistų išgerti per daug.

Būkite atsargūs.

Vaistus gerkite tik tada, jeigu pasakė gydytojas.
Taip pat vaistus gerkite tiek laiko,
kiek pasakė gydytojas.

Negerkite vaistų:

- trumpiau,
- ilgiau.

Tik gydytojas gali pasakyti,
kiek Jums laiko reikia gerti vaistus.

Ką daryti, jeigu blogai jaučiatės, kai vartojate vaistus?

3

Kartais kai kurie vaistai gali Jums netikti.
Pavyzdžiui, kai juos vartosite,
Jums bus bloga.
Tai vadiname šalutiniu poveikiu.



Pavyzdžiui, jeigu Jūs vartojate vaistus ir:

- Jūs matote ir girdite keistus dalykus,
- Jūs neryškiai matote,
- Jūs viduriuojate,
- Jus pykina,
- Jums skauda kūną,
- Jūs jaučiatės pavargę,
- Jums sunku užmigti,
- Jūsų burna labai sausa,
- Jums svaigsta galva,
- Jums sunku šlapintis.

Gali būti, kad Jums tie vaistai netinka.

Jeigu blogai jaučiatės, kai vartojate vaistą,
būtinai kreipkitės į gydytoją.

Gydytojas Jums pasakys, ką daryti toliau.

Pavyzdžiui, jis:

- gali pakeisti vaistą,
- gali liepti šio vaisto gerti mažiau.

Taip pat, jeigu vartojate vaistus,
negerkite alkoholio.

Tada Jums gali pasidaryti bloga.

Jeigu vartojate vaistus ir jaučiatės blogai,
kreipkitės į savo gydytoją.

Jis Jums pasakys, ką daryti toliau.

Taip pat, jeigu blogai jaučiatės,

Jūs galite:

- pranešti apie tai
Valstybinės vaistų kontrolės tarnybai.

Ji prižiūri, kaip žmonės jaučiasi,
kai geria vaistus.

Tada Jūs galite užpildyti anketą,
kurioje parašysite:

- kaip jaučiatės,
- kokius vaistus vartojate.

Anketą užpildyti galite:

- tada Jums reikia suvesti interneto nuorodą,
kuri yra apačioje:

[https://vapris.vvkt.lt/vvkt
web/public/nrv/PATIENT_PUBLIC](https://vapris.vvkt.lt/vvkt/web/public/nrv/PATIENT_PUBLIC)

Šią interneto nuorodą suveskite:

- į kompiuterį,

- į telefoną,
- į planšetę.

Jeigu vartojate vaistus ir blogai jaučiatės, taip pat galite:

- užpildyti anketą, kuri yra skirta pacientams.
Anketą reikia nusiųsti elektroniniu paštu: NepageidaujamaR@vvkt.lt
- paskambinti telefonu.
Telefono numeris:
0 800 73 568.

4

Kur laikyti vaistus, kuriuos vartojate?

Jeigu vartojate vaistus, juos galite laikyti:

- pakuotėse, kuriose vaistus nusipirkote.

Pavyzdžiui:

- dėžutėse,
- buteliukuose.

Taip pat nenulupkite

vaisto pavadinimo nuo dėžutės.

Tada žinosite, kokį vaistą geriate.

Daug tablečių būna panašios.

Todėl, kai nusiperkate tabletes,

laikykite jas atskirai vienas nuo kitų.

Taip nesumaišysite tablečių.

Jeigu turite tablečių dėžutę,



Paveikslėlis:
tablečių dėžutė

galite ten sudėti tabletes.

Tablečių dėžutėje yra skirtingi skyreliai.

Į kiekvieną skyrelį galite sudėti skirtingos dienos tabletes.

Pavyzdžiui:

- į pirmą skyrelį sudėkite tabletes, kurias geriate pirmadienį,
- į antrą skyrelį sudėkite tabletes, kurias geriate antradienį.

Tada žinosite:

- kurią dieną ir
- kurias tabletes geriate.



Paveikslėlis:
tablečių dėžutė

Jeigu pamirštate, kada ir kokius vaistus turite vartoti, užsirašykite tai.

Pavyzdžiui, ant lapo užrašykite:

- kokią dieną,
- kelintą valandą ir
- kuriuos vaistus turite gerti.

Kai viską užsirašysite,

Padėkite lapą ten, kur dažnai jį matysite.

Pavyzdžiui, užklijuokite lapą ant šaldytuvo.

Tada niekada nepamiršite

išgerti vaistų.

Taip pat, jeigu turite telefoną,

galite nusistatyti priminimą.

Pavyzdžiui, jeigu geriate vaistus 12 valandą,

galite nustatyti,
kad telefonas Jums pradėtų skambėti
būtent 12 valandą.
Gali būti, kad Jūs geriate skystus vaistus.
Tada yra labai svarbu,
kad Jūs išgertumėte vaistų tiek,
kiek jų turite išgerti.
Jeigu jų išgersite daugiau,
Jums gali pasidaryti bloga.
Jeigu norite skystų vaistų išgerti tiek, kiek reikia,
naudokite, pavyzdžiui:

- specialų šaukštą arba
- specialų puodelį.

Ant tokių indų būna parašyta,
kiek skysto vaisto į juos įsipylėte.

Šiuos indus galite nusipirkti vaistinėje.

Nenaudokite paprastų virtuvinių šaukštų.

Ant tokių šaukštų
nėra parašyta,
kiek skysto vaisto į juos įsipylėte.

Todėl galite vaisto išgerti:

- per daug,
- per mažai.

Vaistus laikykite vietoje, kurioje yra vėsu.

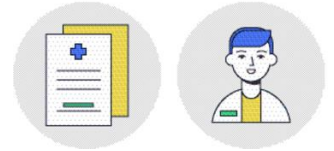
Pavyzdžiui, nelaikykite vaistų vonios kambaryje.

Vonios kambaryje dažnai būna šilta.

Tada vaistai gali sugesti.

5

**Ką galiu padaryti,
kad kiti žmonės žinotų, kokius vaistus aš geriu?**



Jeigu vartojate daug vaistų,
visų vaistų pavadinimus užsirašykite
vienoje vietoje.

Pavyzdžiui, ant lapelio arba telefone.

Taip pat galite užsirašyti:

- kodėl vartojate šiuos vaistus,
- kada vartojate šiuos vaistus,
- kiek šių vaistų vartojate,
pavyzdžiui, 1 tabletę per dieną.

Jeigu vartojate ne tik vaistus,
bet ir, pavyzdžiui:

- vitaminus,
- maisto papildus,

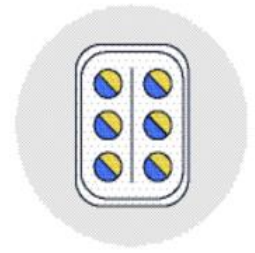
juos irgi įrašykite į savo sąrašą.

Jeigu kokių nors vaistų nebevartojate,
išbraukite juos iš savo vaistų sąrašo.

Kai eisite pas gydytojus,
savo vaistų sąrašą pasiimkite kartu su savimi.

6

Ką turiu pasiimti su savimi, jeigu eisiu pirkti receptuose išrašytų vaistų?



Kai kurie vaistai yra receptiniai.

Tai reiškia, kad gydytojas juos išrašė tik Jums.

Šiuos vaistus galėsite nusipirkti tik Jūs,

ir tik tada, jeigu vaistinėje

parodysite savo dokumentą,

pavyzdžiui:

- savo pasą,
- savo tapatybės kortelę.

Jeigu Jūsų receptinius vaistus Jums

nori nupirkti kažkas kitas, jis gali tai padaryti.

Tačiau tada Jūs turite pažymėti tai

e-sveikatoje.

E-sveikata yra interneto puslapis,

kuriame gydytojas gali Jums parašyti,

kokius vaistus Jūs turite nusipirkti.

E-sveikatos interneto puslapyje

Jūs turite pažymėti,

kad kitas žmogus, pavyzdžiui,

Jūsų vaikas, gali nupirkti Jums vaistus.

Kai kuriuos vaistus Jūs galite nusipirkti internetu.

Tai reiškia, kad Jums nereikės važiuoti į vaistinę.

Jūs galite užsisakyti vaistus kompiuteriu

ir juos atveš Jums į namus.

Kai kurios vaistinės parduoda vaistus internetu.

Jeigu norite sužinoti kurios vaistinės parduoda vaistus internetu galite tai pažiūrėti internete.

Tada Jums reikia suvesti interneto nuorodą, kuri yra apačioje:

https://vkt.lrv.lt/lt/farmacine-licencijuojama-veikla_pagr_menu/nuotolinio-platinimo-vaistines/

Šią interneto nuorodą suveskite:

- į kompiuterį,
- į telefoną,
- į planšetę.

7

Ką daryti su nenaudojamais vaistais?

Jeigu Jūs turite vaistų, kurių nebenaudojate, juos turite saugiai išmesti.

Svarbu, kad šių vaistų negertų kiti žmonės, nes šie vaistai buvo skirti tik Jums.

Jūs galite šiuos vaistus atnešti į vaistinę.

Vaistinė priims vaistus, kurių jau nebevartojate, ir saugiai juos išmes.

Jokių vaistų nemeskite į šiukšliadėžę.



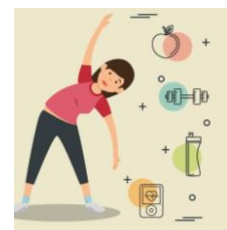
8

Kokią pagalbą Jums dar gali pasiūlyti gydytojas?

Jeigu Jūs sergate, Jums gali padėti ne tik vaistai.

Pavyzdžiui, gydytojas Jums gali pasiūlyti:

- dietą ir mankštą,
jeigu sergate cukriniu diabetu



ir Jums negali padėti insulinas.
Cukrinis diabetas yra liga,
kai Jūsų kūne yra labai daug cukraus.

Taip pat gydytojas Jums gali pasiūlyti:

- dieta,
jeigu Jūsų kraujyje yra daug cholesterolio.
Kiekvieno žmogaus kraujyje yra cholesterolio.
Tačiau jeigu Jūsų kraujyje yra
per daug cholesterolio,
Jūs galite sunkiai susirgti.
Pavyzdžiui, Jums gali būti infarktas.
Tai reiškia, kad Jums gali sustoti širdis.
Jeigu Jūsų kraujyje
yra per daug cholesterolio,
tada Jums reikia vengti riebalų.
Pavyzdžiui, Jums reikia valgyti mažiau:
 - sviesto,
 - grietinėlės.

Taip pat gydytojas Jums gali pasiūlyti:

- vartoti mažiau alkoholio ir druskos,
jeigu Jūsų kraujo spaudimas yra aukštas.
Jeigu Jūsų kraujo spaudimas yra aukštas,
tai reiškia, kad Jūsų širdis plaka labai greitai.
- apsilankyti pas psichologą,
jeigu Jums yra depresija.
Depresija yra sutrikimas.
Jeigu Jums yra depresija,

Jūs galite:

- dažnai jaustis liūdnas,
 - daug verkti,
 - nenorėti nieko daryti.
- apsilankyti pas psichoterapeutą,
jeigu Jūs blogai miegate.
Gydytojas padės Jums išsiaiškinti,
kodėl Jūs blogai miegate.

Taip pat gydytojas Jums gali pasiūlyti:

- apsilankyti pas ergoterapeutą,
jeigu Jums yra sunku judėti.
Ergoterapeutas,
kuris padės Jums lengviau judėti.
- apsilankyti pas kineziterapeutą,
jeigu sergate artritu.
Jeigu sergate artritu,
Jums gali, pavyzdžiui:
 - skaudėti rankas,
 - skaudėti kojas,todėl bus sunku judėti.
Kineziterapeutas padės Jums:
 - sumažinti skausmą,
 - lengviau judėti.

9

Parašykite svarbią informaciją.

Jūsų gydytojo arba gydytojos vardas ir pavardė:

Jūsų gydytojo arba gydytojos telefono numeris:

Jūsų slaugytojo arba slaugytojos vardas ir pavardė:

Jūsų slaugytojo arba slaugytojo telefono numeris:



Parengė: dr. Birutė Bartkevičiūtė, LSMU Kauno ligoninės Geriatrijos klinikos koordinatore.

Tekstą vertino: Birutė Pocevičiūtė.

Teksto vertinimą koordinavo: Viktorija Pilibaitienė.

Tekstą redagavo:

- Agnė Župerkaitė,
- Miglė Baltrūnaitė.