Ippreparat minn **Dr Roberto DeBono**, HST Public Health,
Health Promotion Unit, HPDPD

b'saħħitna
tul ħajjitna

Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt

Ministeru tas-Saħħa, l-Anzjani
u Kura fil-Komunità

Ⓟ 2011

b'saħħitna
tul ħajjitna

Il-Konsum tal-Mediċini

Intervista

"Jien jisimni Manwela Dimech, għandi 77 sena. Fil-każ tiegħi, minħabba n-numru u t-tip ta' mediċini li qed nieħu, huwa mportanti ħafna li nieħu l-mediċini kif suppost. Nħossni ħafna aħjar meta nieħu l-mediċini kif jgħidli t-tabib u l-ispiżjar tiegħi."

- Il-mediċini[1] iservu biex jipprevenu jew ifejqu l-mard, u biex itaffu s-sintomi tal-mard.
- Il-proċess naturali tax-xjuħija jġib miegħu bidliet fil-ġisem li jaffettwaw il-mod ta' kif il-mediċini jaħdmu
- L-effetti tal-mediċini huma differenti fuq it-tfal, l-adulti u l-anzjani

Oqgħod attent kif tieħu l-mediċini

- Informa lit-tabib jew lill-ispiżjar tiegħek b'mediċini jew *herbal medicines* li qed tieħu u b'mard jew kundizzjonijiet li tbati minnhom. Dan il-għaliex il-mediċini jistgħu jaħdmu b'mod differenti jekk jittieħdu flimkien, ma' l-ikel jew ma' l-alkoħol, b'tali mod li l-effett tagħhom jista' jonqos jew jiżdied, u xi kultant anki jkollhom *side effects*.
- Dejjem żomm il-mediċini fil-kaxxa oriġinali tagħhom
- Tiħux medicini mingħajr ma tieħu parir mediku
- Ftakar dejjem li ċerti mediċini jistgħu jaffettwawlek il-kontrol tas-sewqan, il-konċentrazzjoni jew l-attenzjoni tiegħek.
- Il-mediċini li ġew preskritti lilek huma għalik biss. Mediċina li hija tajba għalik tista' tkun ta' ħsara għal ħaddieħor.

Kif għandek tieħu l-mediċini

- Ħu ħsieb li tkun taf eżatt kif għandek tieħu l-mediċini. Jekk għandek dubju dejjem staqsi lit-tabib jew lill-ispiżjar tiegħek.
- Meta ngħidu tieħu l-mediċini fuq stonku vojt, dak ifisser li għandek teħodhom siegħa qabel jew inkella sagħtejn wara l-ikel.
- Twaqqafx mediċini mingħajr ma' tikkonsulta mat-tabib tiegħek, jekk tibda tħossok aħjar. Bl-istess mod, ittawwalx il-kors tal-mediċini iktar milli suppost minn jeddek.
- Ċerti pilloli ma jistgħux jinqasmu e.ż. biex tieħu nofs doża.
- Qatt tħallat mediċini differenti fl-istess kontenitur.

Ftit pariri

- Wara vista għand it-tabib tiegħek, kun żgur li tikteb fuq biċċa karta l-isem tal-mediċini li ġew preskritti lilek u ta' kif għandek teħodhom.
- Huwa mportanti li wieħed jaqra l-fuljett li jinsab fil-kaxxa tal-mediċini.
- Żomm mal-ħinijiet tal-mediċini. Jekk tinsa tieħu doża, ħalliha, u ħu li jkun imiss. QATT M'GĦANDEK TIEĦU DOŻA DOPPJA sakemm ma tkunx ikkonsultajt mat-tabib jew l-ispiżjar tiegħek.
- Il-pilloli għandhom jittieħdu biss ma' l-ilma.

Qabel tieħu mediċina, tajjeb li tinforma ruħek fuq dan li ġej:

- Għal xiex tittieħed il-mediċina?
- Il-mod ta' kif teħodha e.ż. jekk hux ma' l-ikel jew le?
- X'doża hija meħtieġa?
- Għal kemm tul ta' żmien?
- Tistax teħodha ma' mediċini oħrajn?
- Tistax taffettwalek xi attivitajiet li tagħmel kuljum e.ż. sewqan, sports, xiri?
- X'*side effects* jista' jkollha l-mediċina u x'tagħmel f'każ li tara jew tħoss x'uħud minnhom?

Jekk għandek xi DUBJU dwar xi mediċina, dejjem STAQSI lit-tabib jew lill-ispiżjar tiegħek. Il-professjonisti li jaħdmu fil-qasam tas-saħħa għandhom l-aqwa interess biex itejbulek SAĦĦTEK.

[1] Il-kelma 'mediċini' tirreferi għall-pilloli, misturi, suppożitorji u injezzjonijiet.