

NHỮNG LỜI KHUYÊN VỀ AN TOÀN KHI DÙNG THUỐC

Việc tích cực chăm sóc sức khỏe cho chính mình có thể giúp ngăn ngừa các sai sót về y khoa. Hãy duy trì Danh Sách Thuốc riêng và giữ trong ví (bóp) hoặc giỏ xách để dễ sử dụng. Xin nhớ rằng bác sĩ, y tá, và dược sĩ của quý vị luôn sẵn sàng trả lời các thắc mắc của quý vị.

Lưu Giữ Danh Sách Thuốc

Giữ riêng một danh sách các loại thuốc quý vị dùng, kể cả thuốc theo toa, thuốc mua tại quầy không cần toa, các loại sinh tố và thuốc bổ dưỡng. Bệnh viện, y viện hoặc tiệm thuốc tây của quý vị có thể cung cấp một mẫu danh sách quý vị có thể sử dụng; quý vị cũng có thể tìm mẫu danh sách gọi là Danh Sách Thuốc Của Tôi do Liên Minh Bảo Vệ An Toàn Cho Bệnh Nhân Minnesota (Minnesota Alliance for Patient Safety) cung cấp, tại trang mạng điện toán www.mnpatientsafety.org hoặc gọi số (651) 641-1121.

Hoặc quý vị có thể bắt đầu bằng cách ghi vào giấy trắng tên các loại thuốc khác nhau mà quý vị dùng. Khi quý vị đưa cho các bác sĩ, y tá, dược sĩ và các nhà cung cấp dịch vụ khác, danh sách này sẽ cung cấp cho họ các thông tin cần thiết để giúp quý vị sống khỏe mạnh. Danh Sách Thuốc sẽ giúp họ bảo đảm là các loại thuốc hỗn hợp quý vị dùng là phù hợp với quý vị.

Lập Danh Sách Thuốc riêng của quý vị – và thường xuyên cập nhật danh sách – là một bước đơn giản quý vị có thể thực hiện để bảo đảm giữ gìn sức khỏe và bảo đảm sự an toàn của chính bản thân mình.

Biết Mỗi Loại Thuốc Quý Vị Dùng

Các câu hỏi nên tự hỏi gồm có:

- Tên của mỗi loại thuốc là gì?
- Công dụng của thuốc là gì?
- Thuốc trông như thế nào?
- Tôi nên dùng thuốc vào thời gian nào?
- Mỗi lần tôi nên dùng liều lượng bao nhiêu?
- Tôi nên dùng thuốc như thế nào?
- Tôi có nên dùng thuốc khi ăn không?
- Tôi nên dùng thuốc trong bao lâu?
- Tôi cần phải làm gì nếu bỏ lỡ một liều thuốc?
- Có các phản ứng phụ không? Tôi cần phải làm gì nếu có phản ứng phụ?
- Tôi nên cất giữ thuốc như thế nào?
- Có an toàn không nếu dùng thuốc này với các loại thuốc khác tôi đang dùng, kể cả thuốc mua không cần toa, các loại sinh tố hoặc thảo dược?
- Tôi cần tránh dùng các loại thực phẩm, đồ uống, hoặc các hoạt động nào khi dùng thuốc?



Minnesota Alliance for Patient Safety
2550 W. University Ave., Suite 350-S
St. Paul, MN 55114-1900
Tel: (651) 641-1121;
www.mnpatientsafety.org

MAPS xin gửi lời cảm ơn tới Hiệp Hội Bệnh Viện South Carolina (South Carolina Hospital Association) vì đã cung cấp các tài liệu làm tài liệu tham chiếu chính giúp biên soạn Danh Sách Thuốc Của Tôi. Chúng tôi cũng muốn cảm ơn Liên Minh Ngăn Ngừa Các Sai Sót Y Khoa Tiểu Bang Massachusetts (Massachusetts Coalition for the Prevention of Medical Errors), AHRQ và JCAHO.

Ở Nhà

- Thường xuyên cập nhật Danh Sách Thuốc của quý vị.
- Chỉ dùng loại thuốc được bác sĩ hoặc dược sĩ cung cấp. Không dùng chung thuốc với người khác.
- Mỗi khi dùng thuốc, hãy đọc kỹ nhãn thuốc để bảo đảm là quý vị dùng thuốc đúng cách. Nếu quý vị có thắc mắc, xin gọi bác sĩ hoặc dược sĩ của mình.
- Không bao giờ dùng thuốc trong bóng tối.
- Không ngừng dùng thuốc chỉ vì quý vị cảm thấy đỡ hơn, cho tới khi bác sĩ quý vị yêu cầu ngừng dùng.
- Luôn để thuốc trong lọ đựng ban đầu.
- cất toàn bộ thuốc ở nơi trẻ em và thú nuôi không thể với tới.
- Nếu quý vị dùng thuốc hàng ngày, nên dùng một chiếc hộp có ngăn chia thuốc.
- Không nên cất thuốc trong xe, cạnh bếp lò hoặc trong phòng tắm vì nhiệt độ nóng và hơi ẩm có thể ảnh hưởng tới công dụng của thuốc.
- Kiểm tra ngày hết hạn trên tất cả các loại thuốc. Vứt bỏ toàn bộ số thuốc nếu đã hết hạn sử dụng hoặc không còn cần tới nữa. (Nếu không có ngày hết hạn trên lọ thuốc theo toa, hãy cứ coi như là loại thuốc đó đã hết hạn nếu quý vị mua cách đây hơn một năm.)
- Nếu quý vị cảm thấy rằng bất kỳ loại thuốc nào đang gây bệnh hoặc gây đau cho quý vị, xin gọi ngay bác sĩ của mình.

Tại Phòng Mạch Bác Sĩ

- Luôn mang theo Danh Sách Thuốc cập nhật cùng quý vị. Danh sách này sẽ cho bác sĩ biết tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng, kể cả thuốc theo toa, thuốc mua không cần toa và thảo dược.
- Cho bác sĩ biết về các bệnh dị ứng và các loại phản ứng quý vị đã gặp phải đối với bất kỳ loại thuốc nào. Hãy ghi lại các phản ứng dị ứng này trong Danh Sách Thuốc của quý vị.

Tại Bệnh Viện

- Khi nhập viện, hãy mang theo Danh Sách Thuốc cập nhật hoặc tất cả các loại thuốc trong lọ đựng ban đầu. Trong đó bao gồm thuốc mua không cần toa, các loại sinh tố và thảo dược.
- Cho bác sĩ, y tá hoặc nhà cung cấp dịch vụ khác biết về bất kỳ bệnh dị ứng hoặc phản ứng nào đối với thuốc mà quý vị đã gặp phải. Đồng thời hãy ghi các phản ứng thuốc dị ứng này trong Danh Sách Thuốc của quý vị.
- Nếu quý vị cảm thấy rằng bất kỳ loại thuốc nào đang gây bệnh hoặc gây đau cho quý vị, hãy cho bác sĩ hoặc y tá biết ngay.
- Khi quý vị được xuất viện về nhà, hãy đề nghị bác sĩ hoặc y tá cho quý vị biết các loại thuốc nào quý vị nên dùng, và cách dùng các loại thuốc đó. Quý vị có thể nhận được một Danh Sách Thuốc cập nhật trước khi rời bệnh viện.

Tại Tiệm Thuốc

- Mua các toa thuốc mới và mua tiếp thuốc tại cùng một tiệm thuốc. Như vậy dược sĩ có danh sách các loại thuốc của quý vị. Dược sĩ có thể bảo đảm là tất cả các loại thuốc có thể kết hợp an toàn với nhau và sẽ không gây bệnh cho quý vị.
- Nếu quý vị mua thuốc tại hơn một tiệm thuốc, hãy bảo đảm là mỗi tiệm thuốc có danh sách tất cả các loại thuốc của quý vị.
- Hỏi dược sĩ để biết tên thuốc và cách dùng thuốc. Hãy bảo đảm là thông tin này khớp với những gì mà bác sĩ cho quý vị biết.
- Bảo đảm rằng số thuốc mua tiếp có cùng màu sắc, hình dạng và kích cỡ với thuốc cũ. Nếu có sự khác biệt, hãy hỏi lý do.
- Nếu quý vị có BẤT KỲ thắc mắc nào về thuốc của mình, hãy hỏi dược sĩ của quý vị.

