



### İlaçlarım reflekslerimi etkiler mi?

Bazı ilaçlar refleksleri sınırlandırabilir, bazılarında yorgunluğa sebep olabilir. Bu nedenle bu tür ilaçları aldığınız zaman araba veya makina kullanmamanız gerekir.

### Hangi ilaçları birarada kullanabilirim?

Bazı ilaçlar aynı anda alındığında birbirlerinin etkisini azaltabilir ve ya çoğaltabilirler. Bu tür ilaçları farklı zamanlarda almak sorunu çözer. Nadiren birbirleriyle ters etkileşen ilaçlar vardır. Özellikle yeni kullanmaya başlayacağınız ilaçlarda buna dikkat etmeli, doktorunuza veya eczacınıza varsa kullandığınız diğer ilaçları bildirip bilgi almalısınız.

### Hastanede kullandığım ilaçlarla, daha sonra kullandığım ilaçlar neden hastanede verilenlerden farklı?

Birçok sağlık sigortası belirli ilaç firmaları ile anlaşma yapmıştır. Hastalar ancak anlaşma yapılan firmaların ilaçlarını alabilirler. Sigortanız birçok ilaç firmasıyla anlaşma yapmışsa, önünüzde aynı etken madde ile yapılmış pek çok değişik ilaç bulabilirsiniz. Bu durumda mümkün olduğu kadar, ilacınızı aynı firmadan almaya çalışınız. Hastanelerde seçenekler sınırlı olduğu için genellikle daha sonra ilacınız değişecektir. Bazı ilaçların ise sadece hastanede kalındığı sürece alınması gerekir.

### İlaçlara karşı alerjim ya da hassasiyetim var mı?

Daha önce bir defa dahi olsa belirli ilaçlara veya ilaçlardaki yardımcı maddelere ya da süt şekeri, alkol, konserve maddelerine karşı hassasiyet gösterdiyseniz ve alerjiniz olduysa mutlaka bir alerji kimliğinizin olması ve bunu ihtiyaç durumunda doktorunuza göstermeniz gerekir.

### İlaca bağımlı olma riski varsa nelere dikkat etmeliyim?

Bazı ilaçlarda bağımlılık yapma potansiyeli olabilir. Bir maddeye bağımlı olan kişilerin bu tür ilaçları kullanmadan önce mutlaka doktorlarıyla görüşmeleri gerekir.

### Bilgilenme konusunda hangi kaynaklar benim için doğru seçimdir?

Bugünlerde bilgi almak için pek çok imkan var. Bizim için doğru olan: Doktorlar, Eczacılar, Sağlık Sigortaları, Sivil Toplum Kuruluşlarından alınan bilgilerdir. İnternden alınan her bilginin doğru olmadığını bilmelisiniz!

Impressum:

Apothekerverband Köln e.V.  
Gustav-Heinemann-Ufer 92  
50968 Köln-Bayenthal  
www.apothekerverband-koeln.de  
apothekeverband-koeln@t-online.de

ViSdP: Apothekerin Iris Zeien, Auf der Driesch 9, 51107 Köln.

# Uyarılar & Yan etkiler?



## İlaçlarınızı doğru ve emin şekilde kullanabilmeniz için bazı tavsiyeler

Türkische Übersetzung von:  
Risiken & Nebenwirkungen?  
Was Sie selbst für den sicheren Umgang mit Ihren Medikamenten tun können.

Im Auftrag der kommunalen Gesundheitskonferenz Köln:



Gesundheitsamt der Stadt Köln



Apothekerverband Köln e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln



AG Selbsthilfe im Paritätischen



Gesundheitsladen Köln e.V.

Herbimiz geçici veya sürekli olmak üzere ilaç kullanıyoruz. İlaçların faydaları olduğu gibi, beraberinde getirdiği riskleri de var. Bu nedenle her tedavide başarılı olma oranı, hastanın ilaçlarını bilinçli ve doğru şekilde kullanmasıyla ilgilidir. Aşağıda en çok sorulan soruları ve ilaçlarla ilgili en önemli noktaları bulacaksınız. Bilinçli ve doğru şekilde ilaç kullanma konusunda bu bilgilerden faydalanabilirsiniz. Sorularınız olduğunda ya da kullandığınız ilaçlar konusunda şüpheleriniz varsa, konunun uzmanı olan doktorunuzdan veya eczacınızdan bilgi alabilirsiniz. İhtiyacınız olduğunda yardım istemekten çekinmeyiniz.

### İlacımın ismi ve içindeki maddeler nelerdir?

Aynı etken madde genellikle çok değişik ilaç isimleriyle piyasada bulunur. Bu nedenle ilacınızın içindeki etken maddeyi tanımanız çok önemlidir. Böylece, farkına varmadan aynı etken maddeyi iki kere almayı engelleyebilirsiniz.

### İlaçlarım ne işe yarıyor, neye karşı bana yardımcı oluyor?

Özellikle aynı zamanda pekçok ilaç kullanmak durumdaysanız, ilaçlarınızın hangi hastalık için ya da hangi rahatsızlığa karşı kullanıldığını bilmeniz çok önemlidir.

### İlaçlarımı ne zaman ve günde kaç kez kullanmalıyım?

Antibiyotikler, Parkinson, Epilepsi ilaçları gibi bazı ilaçlar etkilerinin optimal olması için gün içine dağıtılarak alınır.

Örneğin:

- günde 1 x → her 24 saatte bir (hep aynı zamanda)
- günde 2 x → her 12 saatte bir
- günde 3 x → her 8 saatte bir alınma anlamı taşıyor.

Eczanelerde, alarmlı ilaç kutuları bulunmaktadır. Bunlar ilaçlarınızı düzenli kullanmanıza yardımcı olurlar.

Bazı ilaçlar "RETARD" tablet olarak bulunur. Bu tür tabletlerin içindeki etken madde gün boyunca belli miktarlarda salgılanır. Böyle bir ilacı alıp alamayacağınız konusunda doktorunuzla konuşup, ilaç alımınızı günde bir defaya indirip işinizi kolaylaştırabilirsiniz.

### İlaçlarımı ne kadar süreyle kullanmam gerekiyor?

Tansiyon ilacı gibi bazı ilaçlar sürekli kullanımı gerektirir. Ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar; ihtiyaç olduğu sürece, antibiyotikler paket içindekilerin tamamı tüketilinceye kadar kullanılır.

### İlaçlarımı yemekten önce mi, yemekten sonra mı alacağım?

Bazı ilaçların aç karnına veya yemekle alındığı zaman etkisinde azalma veya artma, yavaşlama ya da hızlanma olabilir. **Yemekten önce** yemekten yarım saat önce, **yemekle beraber** yemek yerken ya da yemekten hemen sonra anlamını taşır.



### İlaçlarımı alırken dikkat etmem gereken özel bir durum var mıdır?

Özellikle kemikler için kullanılan bazı ilaçlar yemek borusuna zarar verebilir. Bu nedenle böyle ilaçları alırken yeterince su içmek ve ilacı aldıktan sonra yatmamak gerekir. Böylece ilacınızın yemek borusuna yapışıp kalmasını önlemiş olursunuz. Aynı şekilde inhalasyon olarak kullanılan bazı ilaçlarda da doğru tekniği öğrenmek etkinin optimal olması için gereklidir. Doğru tekniği doktorunuza veya eczacınıza açıklayabilirsiniz.

### İlaçlarımı bölebilirmiyim?

Her ilaç, kırılacak biçimde dilimli olsa bile kırılmayabilir. Eğer ilacınızın prospektinde, bölünebilirliğine dair bir bilgi yoksa, bilgi edinmek için doğru seçeneğinizdir. Eczanelerde bulunan – tablet kırıcı – size bu konuda kolaylık sağlar.

### İlaçlarımı hangi yiyecek ve içeceklerle beraber almalıyım?

Yediğimiz, içtiğimiz bazı besinler ilacımızın etkisini değiştirebilir. Bazı besinler ilacın etkisinin azalmasına, bazen de etkinin artmasına sebep olurlar. Alınacak ilaç ile yemek arası 2 saatlik mesafe bu problemi ortadan kaldırabilir. Doğru olan, ilacı yeterli miktarda normal su ile almaktır.

### Yan etkiler hakkında neler bilmeliyim?

İlaçların prospektlerinde belirtilmiş olan yan etkiler; her kişi ilaçlara değişik tepki verdiği için, ortaya çıkabilir veya çıkmayabilir. Alerjik bünyeli kişilerin bu konuda daha dikkatli olup, prospekti dikkatli okumalıdır. Yan etkilerin sıklıkla görüldüğü bazı ilaç grupları vardır. Kuşkulandığınız durumda doktorunuzla ya da eczacınızla görüşüp, yan etkilerin derecesini, varsa alternatif ilaçları öğrenebilirsiniz.