

কথা বলুন

আপনার ঔষধ নিয়ে

ঔষধ সংক্রান্ত নিরাপত্তা একটি দলীয় প্রচেষ্টা। আপনি সঠিক ঔষধ সঠিক পরিমাণে পাচ্ছেন কিনা এবং নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া এড়াতে পারছেন কিনা সে বিষয়গুলো নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে আপনার, আপনার চিকিৎসকের, আপনার ফার্মাসিস্টের এবং অন্যান্য পরিচর্যাকারীদের ভূমিকা আছে। নতুন ঔষধ সম্পর্কে কি ধরনের প্রশ্ন করতে হবে তা জানা এবং যদি মনে হয় যে ভুল কিছু হচ্ছে তবে সে বিষয়ে প্রশ্ন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



আপনার ঔষধের তালিকা ঠিকভাবে রাখা আপনার প্রথম দায়িত্ব

আপনাকে নতুন কোন ঔষধ দেওয়া হলে সাথে সাথে আপনার ঔষধের তালিকাটি আপডেট করুন। আপনার ঔষধের তালিকাটি আপনার সাথে রাখুন এবং আপনার চিকিৎসক, ফার্মাসিস্ট এবং অন্যান্য পরিচর্যাকারীদের সাথে শেয়ার করুন। আপনার তালিকায় যা যা অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত:

- প্রেসক্রিপশনের ঔষধ
- ওভার-দা-কাউন্টার ঔষধ
- ভিটামিন এবং অন্যান্য সাপ্লিমেন্ট
- হার্ব
- ন্যাচারাল রেমিডি



নতুন ঔষধ সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে আপনার যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা উচিত

- এই ঔষধটি আমাকে কিভাবে সহায়তা করবে?
- কোন ধরনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি? এ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া গুলো কি কি এবং এগুলোর স্থায়ীত্ব কতদিন হতে পারে?
- এই ঔষধ সেবন করার সময় এমন কোন ঔষধ কিংবা খাবার কি আছে যেগুলো আমি খেতে পারবো না?

- আমার কি এই ঔষধগুলো খালি পেটে গ্রহণ করতে হবে? অথবা তন্দ্রাচ্ছন্নভাবে হলে আমার কি এই ঔষধগুলো ঘুমোতে যাওয়ার আগে খাওয়া উচিত?
- আমি একটি ডোজ নিতে ভুলে গেলে আমার কি করা উচিত?
- আমি সুস্থ অনুভব করার সাথে সাথেই কি আমি ঔষধ সেবন করা বন্ধ করে দিতে পারি নাকি আমার নির্দেশনা দেওয়া তারিখ পর্যন্ত ঔষধগুলো খেয়ে যেতে হবে?
- আমার ঔষধ কেনার মত অর্থ না থাকলে আমার কি করা উচিত?

নতুন ঔষধ সম্পর্কে আপনার ফার্মাসিস্টকে আপনার যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা উচিত

- ঔষধটি তরল হলে সেটা কি সেবনের আগে ঝাঁকিয়ে নিতে হবে?
- ঔষধটি যদি ট্যাবলেট অথবা ক্যাপসুল হলে আপনার কি সেটি গিলে খেতে হবে নাকি চাবিয়ে খেতে হবে? প্রয়োজন হলে আপনি কি সেগুলো ভাঙতে অথবা গুড়ো করতে পারবেন?
- এই ঔষধ সেবনের পাশাপাশি মদপান করা কি নিরাপদ?



ঔষধ সম্পর্কিত নিরাপত্তার টিপস

- আপনাকে যে ঔষধগুলো দেওয়া হয়েছে সে ঔষধগুলো সম্পর্কে জেনে রাখুন।
- আপনার চিকিৎসককে আপনার প্রেসক্রিপশনে প্রতিটি ঔষধের সাথে সেটি সেবন করার কারণ উল্লেখ করতে বলুন, এর মাধ্যমে আপনার ঔষধের লেবেলেও সেবনের কারণ লেখা থাকবে।
- আপনার যদি মনে হয় যে ভুলবশত আপনাকে কোন ঔষধ দেওয়া হয়েছে তবে আপনার ফার্মাসিতে কল করুন এবং তাদের কাছে জানতে চান যে প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ঠিকমতো ঔষধ দেওয়া হয়েছিল কিনা। দেওয়া হলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

হাসপাতালে ঔষধ সম্পর্কিত নিরাপত্তার টিপস

- আপনাকে ঔষধ দেওয়ার আগে আপনার পরিচর্যাকারীগণ যেন আপনার রিস্ট ব্যান্ড দেখেন অথবা আপনার নাম জিজ্ঞেস করেন তা নিশ্চিত করুন।
- যদি ঔষধ দেখে আপনার কাছে ভিন্ন বলে মনে হয় তবে আপনার নার্সকে বলুন যে আপনার মনে হচ্ছে যে আপনি হয়তো ভুল ঔষধ সেবন করতে যাচ্ছেন।
- আপনি যদি সাধারণের তুলনায় বেশি অথবা কম পরিমাণে ঔষধ সেবন করে থাকেন তবে আপনার নার্সকে এ বিষয়ে জানান।
- কোন ঔষধ গ্রহণ করার পরে যদি আপনার অসুস্থ অনুভব হয় তাহলে আপনার চিকিৎসকে সে বিষয়ে জানান।
- আপনার যদি মনে হয় যে আপনি এই কাজগুলো করতে পারবেন না তাহলে একজন বন্ধু অথবা আত্মীয়কে এই বিষয়ে সহায়তা করতে অনুরোধ করুন।

নিরাপদে ঔষধ সংরক্ষণের জন্য টিপস

- ঔষধ সরাসরি সূর্যালোক থেকে দূরে ঠাণ্ডা ও শুকনো স্থানে সংরক্ষণ করুন – যেমন ক্যাবিনেটের মধ্যে অথবা ড্রয়ারে।
- নিশ্চিত করুন যে চাইল্ড সেফটি ক্যাপ ঠিকমতো কাজ করছে এবং শিশুদের নাগালের বাইরে সংরক্ষণ করুন।



- অব্যবহৃত ঔষধগুলো পরিবেশ বান্ধব উপায়ে নিষ্কাশন করুন। সব ধরনের ঔষধ টয়লেটে ফ্ল্যাশ করা অথবা আবর্জনার সাথে ফেলা যায় না।

- আপনার স্থানীয় ফার্মেসি অথবা পুলিশ স্টেশনে ঔষধ ফেরত নেওয়া সংক্রান্ত কোন ধরনের প্রোগ্রাম আছে কিনা তা জানুন।
- সিরিঞ্জ এবং অন্যান্য ইনজেক্টেবল ডিভাইস সহ অব্যবহৃত ঔষধ কিভাবে নিষ্কাশন করা যায় সেই বিষয়ে আপনার ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।

কোন ঔষধ সম্পর্কে আপনার যদি কোন ধরনের সন্দেহ বা প্রশ্ন থাকে অথবা আপনি যদি কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুভব করেন যা আপনার মনে উদ্বেগ সৃষ্টি করে তাহলে অনুগ্রহ করে নির্দিষ্টভাবে আপনার চিকিৎসক, ফার্মাসিস্ট অথবা পরিচর্যাকারীর সাথে এই বিষয়ে কথা বলুন। আপনার ঔষধ সম্পর্কে প্রশ্ন করুন!

Speak Up™-এর লক্ষ্য রোগী এবং তাদের প্রতিনিধীদের পরিচর্যা ক্ষেত্রে আরও সক্রিয় হয়ে উঠতে সহায়তা করা।

Speak Up™-এর ম্যাটারিয়াল জনসাধারণের ব্যবহারের উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয় এবং সর্বোচ্চ সংখ্যক মানুষের কাছে সহজে পৌঁছানোর জন্য এর সরলভাবে সহজে পাঠ করা যায় এমন উপস্থাপন করা হয়েছে। এগুলো মানদণ্ডের বিস্তারিত ব্যাখ্যা বা অন্যান্য স্বীকৃতির প্রয়োজনীয়তার সম্পূর্ণ বিবৃতি প্রদান করার উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়নি এবং এগুলো প্রমাণ ভিত্তিক ক্লিনিকাল অনুশীলন বা ক্লিনিকাল অনুশীলন নির্দেশিকা উপস্থাপনের উদ্দেশ্যেও তৈরি করা হয়নি। সূত্রাং, Speak Up™ ম্যাটারিয়াল গুলো ব্যবহার করার পূর্বে আপনার সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। সকল স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রতিষ্ঠানের কাছে Speak Up™ ম্যাটারিয়াল এভেইলেবল আছে। এগুলো ব্যবহার করার মানেই এই নয় যে সে প্রতিষ্ঠানটি The Joint Commission-থেকে স্বীকৃতি প্রাপ্ত।