

# **„Nie (i)graj z lekami - w grę wchodzi Twoje zdrowie!” - program edukacyjny Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący polipragmazji**

2020-11-13

Pojawiające się w telewizji i Internecie spoty reklamowe i plakaty „Nie (i)graj z lekami - w grę wchodzi Twoje zdrowie!” mają na celu zwrócenie uwagi społecznej na zjawisko wielolekowości, by zminimalizować ryzyko nadmiernego oraz niekontrolowanego oddziaływania farmakologii na zdrowie oraz życie człowieka.

Poniżej prezentujemy treści edukacyjne przygotowane przez NFZ dotyczące programu edukacyjnego na temat polipragmazji. Więcej szczegółów na ten temat można odnaleźć na stronie internetowej NFZ

<https://akademia.nfz.gov.pl/polipragmazja/>

## **POLIPRAGMAZJA - czyli wielolekowość**

to przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia. Eksperci podkreślają – starzenie się społeczeństwa i równoczesne wydłużanie życia sprawiają, że polipragmazja pozostająca poza nadzorem jest zjawiskiem aktualnym i niebezpiecznym.

*- Wielolekowość często jest konieczna w stosowanych terapiach leczniczych. Jednak, aby była bezpieczna dla naszego zdrowia, powinna przebiegać zawsze pod kontrolą lekarską i w konsultacji z farmaceutą – podkreśla Filip Nowak, p.o. prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia*

*- Nawet najlepszy lek może wywołać objawy uboczne, a nieprawidłowo stosowany może doprowadzić do potencjalnie ciężkich powikłań. Osoby w starszym wieku, z racji częstego nakładania się licznych schorzeń, zażywają zwykle duże ilości leków. Wielolekowość, czasem konieczna, jednak zawsze potencjalnie obciążona możliwością rozwoju objawów niepożądanych, powinna być ograniczana – nie ma wątpliwości Andrzej Matyja, prezes Naczelnej Rady Lekarskiej.*

*- Niestety, wielu pacjentów nie jest świadomych zagrożenia jakie niesie ze sobą tzw. wielolekowość. Zagrożenie jest tym większe, że często o zakupie danego medykamentu decyduje reklama czy porada osoby nam bliskiej, która nie ma specjalistycznej wiedzy. Pamiętajmy, że każdy z nas ma indywidualne potrzeby zdrowotne. Preparat, który pomógł*

*znajomemu nie zawsze będzie odpowiedni również dla nas. Pacjent powinien być szczególnie czujny, jeśli oprócz preparatów leczniczych przepisanych przez lekarza, zażywa te bez recepty* - zauważa Elżbieta Piotrowska-Rutkowska, prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej.

## **POLIPRAGMAZJA - raport Narodowego Funduszu Zdrowia**

Aż 1/3 Polaków po 65 roku życia przyjmuje co najmniej 5 leków dziennie. Zażywanie wielu medykamentów jednocześnie, zwane polipragmazją, zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań i wzajemnych interakcji.

Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował specjalny raport o polipragmazji, który szczegółowo opisuje to zjawisko z polskiej perspektywy. Fundusz przywołuje dane z 2018 roku mówiące o liczbie wykupionych substancji czynnych. Według wyliczeń NFZ ponad 2 mln Polaków wykupiło w ciągu miesiąca więcej niż 5 substancji czynnych. Im większa liczba substancji wykupionych w krótkim czasie, tym wyższe ryzyko istnienia nieprawidłowej polipragmazji. Najbardziej zagrożone niepożądanymi reakcjami są osoby, które w ciągu miesiąca od zrealizowania pierwszej recepty w 2018 roku wykupiły ponad 20 substancji czynnych.

### **5 ZASAD - jak bezpiecznie przyjmować leki**

Ogranicz ryzyko niepożądanych skutków przyjmowania wielu leków:

1. Zawsze miej przy sobie aktualny spis leków wraz z dawkami. W spisie powinny

znajdować się wszystkie preparaty, łącznie z suplementami diety i lekami kupowanymi bez przepisu lekarza.

2. Kiedy idziesz do lekarza (każdego) pokaż mu aktualny spis swoich leków.
3. Każdorazowo informuj swojego głównego lekarza prowadzącego o innych wizytach i o wynikających z nich zaleceniach. Nawet nie pytany, informuj lekarzy wszystkich specjalności o tym, że leczysz się przewlekle.
4. Nie zażywaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji z Twoim lekarzem. To co im pomogło, Tobie może zaszkodzić. Dobrym przykładem są leki przeciwbólowe i przeciw przeziębieniowe o różnych nazwach handlowych i podobnym składzie, których łączne stosowanie może doprowadzić do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.
5. Przyjmowanie licznych leków bywa konieczne. Czasem ratuje życie. Zawsze może wywołać trudne do przewidzenia powikłania.

**Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest najważniejsze, dlatego zawsze informuj swojego lekarza o zażywanych lekach.**



ESKADRA\_NFZ\_KV\_pion.jpg