

كيفية تنظيم أدويةك باستخدام علبة حبوب الدواء

إن استخدام علبة حبوب الدواء يُمكن أن يساعدك علي تتبع الأدوية التي تحتاج إلى أخذها كل يوم. يمكن أيضاً أن يساعدك على اتباع الموعد المحدد لأدويةك. إليك بعض الخطوات حول كيفية تعبئة علبة حبوب الدواء:

احضر جميع أقراص دوائك واكتب قائمة

- اقرأ محتويات الملصق الخاص بكل زجاجة ودون الإرشادات المتعلقة بكيفية تناول الدواء بنفس الطريقة المطبوعة بها.
- قم بأخذ الأقراص التي لم تعد تتناولها للصيدلي لكي يتخلص منها على نحو صحيح. لا تتخلص من الأقراص بالقائها بعيداً أو برميها في المجاري.
- إذا طرأت تغييرات على وصفتك الطبية فيجب عليك التخلص من الأقراص القديمة أو منتهية الصلاحية على نحو صحيح.



كيفية تعبئة علبة حبوب دوائك

- افتح جميع أغطية علبة حبوب دوائك.
- ابدأ بتعبئة الأقراص المُدرّجة أولاً على قائمتك ثم قم بتعبئة كل قسم يلزم تعبئته للاستخدام على مدى الأسبوع بأكمله.
- عند الانتهاء من هذا أغلق الزجاجة وانقلها بعيداً عن الزجاجات الأخرى التي لم يتم استخدامها بعد.
- بعد وضع كل قرص في علبة حبوب الدواء افحص جميع الأقسام للتأكد من احتواء القسم المُخصَّص لكل يوم على العدد الصحيح من الأقراص التي تحتاج لتناولها.

توقع ما لا يُمكن توقُّعه

- كن مستعداً لحدوث أي أمور خارجة عن سيطرتك، مثل: الزلازل وانقطاع التيار الكهربائي وإغلاق الطرق. أثناء هذه الأحداث قد لا تتمكن من الوصول إلى صيدلية.
- احتفظ بكمية من الأقراص تعادل ما تستخدمه في أسبوع كجزء من صندوق الطوارئ الخاص بك على الأقل.

نموذج لقائمة الأدوية

أدويتي	صباحاً	ظهراً	مساءً	وقت النوم
مثال: Cipro 250 mg : تناول 2 حبة باليوم حتي ينتهي	مثال 09:00 : صباحاً أو مع الإفطار			

