



# Skład chemiczny tabletek i leków

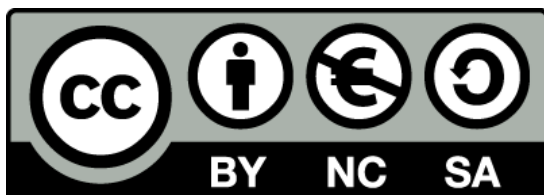
*BRinging STEM into Active agING – BRAIN*

*Erasmus+ 2020-1-PL01-KA204-081805*

*Nazwa Partnera: Mine Vaganti NGO*



Open Educational Resources



*Niniejszy materiał powstał w ramach projektu BRAIN "BringING STRM into Active AgING" (UMOWA GRANTOWA 2020-1-PL01-KA204-081805). Projekt ten został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.*



## Struktura modułu

### 1. Czym są leki?

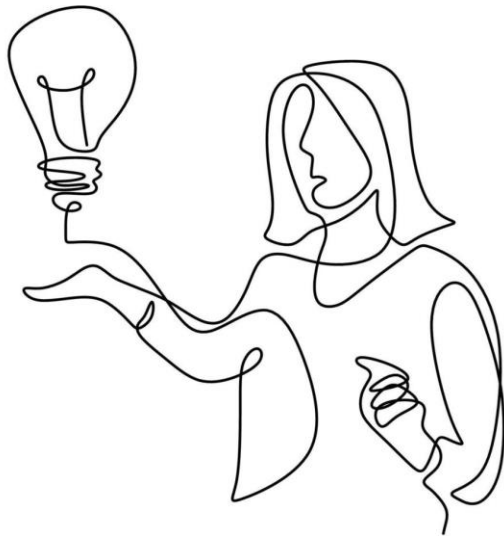
- Z czego się składają?
- Kształty leków
- Typy leków

### 2. WSKAZÓWKI: W jaki bardziej bezpieczny sposób używać leków?

- Znaj nazwy swoich leków
- Przyjmuj swoje leki!
- Trzymaj leki w bezpiecznym miejscu
- Kiedy jesteś w szpitalu
- Inne wskazówki

### 3. Quiz

### 4. Praca grupowa





## *Czym są leki?*

Leki to związki chemiczne lub substancje stosowane w celu:

- leczenia, zatrzymywania lub zapobiegania chorobom;
- łagodzenia objawów;
- pomocy w diagnozowaniu chorób;
- leczenia wielu chorób i ratowania życia.



## Z czego składają się leki?

- Leki pochodzą z różnych źródeł: wiele z nich zostało opracowanych na bazie substancji występujących w naturze, a nawet dziś wiele z nich jest pozyskiwanych z roślin.
- Niektóre leki są wytwarzane w laboratoriach poprzez **mieszanie wielu substancji chemicznych**. Inne, takie jak penicylina, są produktami ubocznymi **organizmów** takich jak grzyby.
- Niektóre z nich są nawet **modyfikowane biologicznie** poprzez wprowadzenie do bakterii genów, które sprawiają, że produkują one pożądaną substancję.



## *Kształty leków*

Kiedy myślimy o przyjmowaniu leków, często myślimy o tabletkach. Ale **leki mogą być dostarczane na wiele sposobów**, takich jak:

- płyny, które są połykane;
- krople, które są aplikowane do uszu lub oczu;
- kremy, żele lub maści, które są wcierane w skórę;
- inhalatory (jak spraye donosowe albo inhalatory na astmę);
- plastry przyklejane do skóry (zwane plastrami transdermalnymi);
- tabletki umieszczane pod językiem (zwane lekami podjęzykowymi; lek jest wchłaniany przez naczynia krwionośne i dostaje się do krwiobiegu);
- zastrzyki lub leki dożylnie (wprowadzane do żyły).



## Typy leków

Leki działają na różne sposoby. Niektóre mogą **wyleczyć chorobę** poprzez zabicie lub powstrzymanie rozprzestrzeniania się zarazków, takich jak bakterie i wirusy.

Inne są stosowane w **leczeniu raka** poprzez zabijanie komórek w trakcie ich podziału lub zapobieganie ich namnażaniu. Niektóre leki **zastępują brakujące substancje lub korygują niski poziom naturalnych substancji chemicznych** w organizmie, takich jak niektóre hormony lub witaminy.

Leki mogą nawet **wpływać na części układu nerwowego**, które kontrolują procesy zachodzące w organizmie.





## *Czy przyjmujesz leki? Jeśli tak, to jakie?*

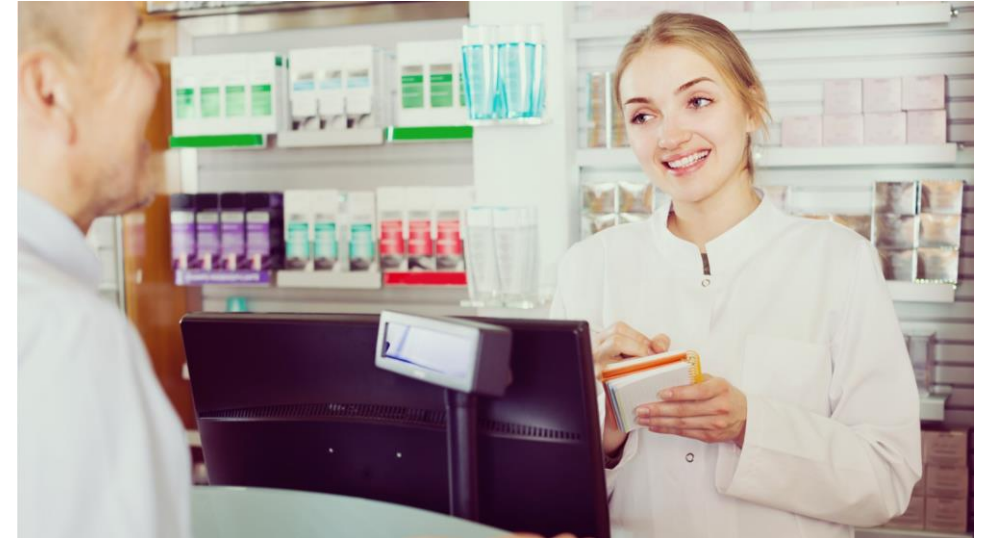
Jeśli chcesz, podziel się z nami swoim doświadczeniem!





## *Jak używać leków w bardziej bezpieczny sposób?*

Leki poprawiają jakość życia wielu ludzi:  
mogą pomóc nam wyzdrowieć i zachować zdrowie.



W każdym razie, bez względu na rodzaj leku przepisanego przez lekarza, zawsze ważne jest, aby być bezpiecznym i przestrzegać kilku podstawowych zasad.





## *Znaj nazwy swoich leków*

- Znaj nazwę i dawkę swojego leku.
- Wiedz dlaczego lek jest ważny i na co pomaga.
- Czytaj ulotki leków, aby dowiedzieć się co przyjmujesz, jak i kiedy zażywać dany lek, itp.
- Znaj skutki uboczne.
- Wiedz, jakie interakcje mogą mieć twoje leki ze sobą oraz z innymi lekami zażywanyymi bez zalecenia lekarza, włączając w to leki przeciwbólowe, leki na przeziębienie oraz alkohol.
- Wiedz co zrobić, jeśli pominiesz dawkę leku.
- Wiedz, czy jesteś uczulony na jakiś lek.



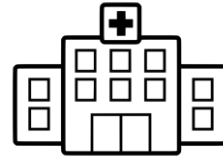
## *Przyjmuj swoje leki*

- Upewnij się, że przyjmujesz właściwą dawkę leku. Używaj miarki do odmierzenia leków w postaci płynu.
- Zażywaj kapsułki albo tabletki w całości (bez rozgryzania), chyba, że lekarz zalecił inaczej.
- Zażywaj swoje leki o właściwych porach.
- Zaopatrz się w zapas leku, aby Ci go nie zabrakło w trakcie leczenia.



## *Trzymaj leki w bezpiecznym miejscu*

- Trzymaj swoje leki z dala od źródła światła i ciepła.
- Trzymaj leki z dala od zwierząt i dzieci.
- Nie trzymaj swoich leków razem z lekami członków Twojej rodziny albo ze środkami czystości.
- Zawsze przechowuj leki w oryginalanych opakowaniach.



## *Kiedy jesteś w szpitalu*

- Potwierdź swoją tożsamość z pielęgniarką zanim przyjmiesz jakiegokolwiek leki.
- Upewnij się, że personel medyczny wie, o wszystkich lekach jakie przyjmujesz.
- Upewnij się, że personel medyczny wie o wszystkich lekach, na które możesz być uczulony.
- Upewnij się, jakie leki będziesz musiał przyjmować po wyjściu ze szpitala.



## *Inne wskazówki*

- Poinformuj swojego lekarza albo farmaceutę, jeśli masz problem z przyjmowaniem leku z jakiegoś powodu, włączając w to koszty.
- Zapytaj czy dostępny jest zamiennik.
- Upewnij się, że otrzymałeś prawidłowy lek w aptece.
- Sporządź listę wszystkich przyjmowanych przez Ciebie leków.
- Wiedz, czy masz alergię na jakieś leki.
- Zgłaszaj nieprzewidziane skutki uboczne.
- Zapytaj, czy jest możliwe zastosowanie mniejszej dawki w zależności od Twojego wieku albo problemów z nerkami czy wątrobą.



## QUIZ!

Instrukcje:

1. Przeczytaj pytania
2. Zapisz prawidłową odpowiedź na papierze



## 1. Które zdanie jest prawdziwe?

- a) Wszystkie leki stają się przeterminowane po 1. roku.
- b) Ulotka mówi Ci, kiedy upływa termin ważności leku.
- c) Musisz zapytać farmaceutę, aby dowiedzieć się kiedy upływa termin ważności leku.
- d) Leki płynne tracą ważność po upływie 8. miesięcy.

## 2. Dlaczego jest ważne czy lek należy przyjmować z czy bez jedzenia?

- a) Niektóre leki są absorbowane przez organizm, jeśli są zażywane bez jedzenia.
- b) Jedzenie może czasem zamaskować smak leku.
- c) Niektóre leki są łatwiej przyswajane jeśli są przyjmowane razem z jedzeniem.
- d) Wszystkie z powyższych odpowiedzi są prawidłowe.





### *3. Jaka jest prawidłowa reguła zażywania leków dwa razy dziennie?*

- a) Przyjmij 2 dawki rano.
- b) Weź jedną dawkę rano i jedną w południe.
- c) Weź jedną dawkę rano i jedną wieczorem.
- d) Weź jedną dawkę w południe i jedną o północy.

### *4. Dlaczego ważne jest, aby powiedzieć swojemu lekarzowi jeśli przyjmujesz dwa różne leki o tej samej porze dnia?*

- a) Niektóre leki źle smakują jeśli są przyjmowane razem.
- b) Niektóre leki wchodzą w interakcje z innymi i mogą doprowadzić do choroby.
- c) Nie powinno się przyjmować dwóch różnych leków o tej samej porze.
- d) Wszystkie powyższe odpowiedzi są prawidłowe.



### *5. Skąd wiadomo, że masz alergię na lek?*

- a) Wypadają Ci włosy.
- b) Masz wysypkę, opuchliznę albo problemy z oddychaniem.
- c) Masz wymioty po przyjęciu leku.
- d) Masz siniaki.

### *6. Jeśli znajdziesz się na pogotowiu, dlaczego powinieneś powiedzieć o wszystkich lekach, które przyjmujesz?*

- a) Aby być pewnym, że nie pominąłeś dawki.
- b) Aby pomóc lekarzowi zrozumieć, co dokładnie przyjmujesz.
- c) Aby mieć pewność, że lekarz nie zaleci Ci leku, który może powodować interakcje z lekami, które przyjmujesz.
- d) Wszystkie z powyższych odpowiedzi są prawidłowe.



## *7. Co powinienieś zrobić, jeśli zgubisz lek?*

- a) Skontaktuj się z lekarzem bądź przychodnią, aby otrzymać kolejną receptę.
- b) Porozmawiaj o tym następnym razem z Twoim lekarzem.
- c) Zażyj więcej leków.
- d) Zadzwoń wcześniej do apteki i poproś o uzupełnienie.

## *8. Jakie informacje możesz znaleźć na ulotce leku?*

- a) Ile tabletek znajduje się w kupionym opakowaniu.
- b) Datę, kiedy lek może zostać uzupełniony.
- c) Jaka jest cena leku.
- d) Wszystkie z powyższych odpowiedzi są prawidłowe.



## ANSWERS

1 – B, 2 – D, 3 – C, 4 – B,  
5 – B, 6 – D, 7 – A, 8 – A



## ODGRYWANIE RÓL

Instrukcja:

1. Przyjmij rolę pacjenta, lekarza lub pielęgniarki
2. Jeśli jesteś pacjentem opowiedz personelowi o swoim problemie zdrowotnym.
3. Jeśli jesteś lekarzem lub pielęgniarką opracuj plan leczenia, aby uratować zdrowie lub życie. Weź pod uwagę wszystkie wspomniane wcześniej wskazówki i wiedzę z quizu.
4. Dyskutuj o tym, co pojawiło się podczas pracy zespołowej zarówno w wirtualnym pokoju, jak i w tym współdzielonym.



***PYTANIA?***



***DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ***