



Down Alapítvány  
TÁMOGATOTT ÜGYINTÉZÉS  
1145 Budapest, Amerikai út 14.

Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: [down@downalapitvany.hu](mailto:down@downalapitvany.hu)



# Így szedem a gyógyszereimet

## Önálló és asszisztált gyógyszeresedés





# A gyógyszer

Ha betegek vagyunk, gyógyszereket kell szednünk, hogy meggyógyulhassunk.

A gyógyszereket az orvos vizsgálat után írja fel nekünk.

A gyógyszereket csak az orvos előírására szedjük!

A gyógyszereket, amit az orvos előír, mindig pontosan kell bevenni:

- csak annyit, amennyit felír
- annyi ideig kell szedni, amíg elrendeli

# A gyógyszerek nagy része csak orvosi vényre kapható a patikában

A gyógyszer szedés komoly dolog!

A gyógyszerek szedésének szigorú szabályai vannak, amelyeket gyógyulásunk érdekében be kell tartanunk!

Sose vegyünk be más gyógyszert, vagy nagyobb adagot az előírtnál!





# Gyógyszerek tárolása, kiadagolása

Figyelmesen válaszd ki  
az aktuális napra  
kiadagolt  
gyógyszereidet!



Ha eltávozol otthonról,  
ebbe a kék dobozba  
vidd magaddal a  
reggeli, a déli és az esti  
tablettáidat!



# Meddig kell szedni a gyógyszereket ?

- amíg meg nem gyógyulunk,
- vagy addig amíg az orvos utasít rá
- vagy amíg másik gyógyszert nem kapunk



Jaj de  
beteg  
vagyok !

Hurrá!  
meg-  
gyógyul  
tam!





# Fontos tudnod a gyógyszerekről !

Minden tablettának, lehetnek mellékhatásai.  
Ha kiütéseket látsz magadon, viszket a  
szemed, a bőröd, vagy dagad a torkod, azonnal  
jelezd a mentorod felé!



# Nem szívesen veszed be a tablettádat, vagy a kanalas szirupodat?

Itt az ősz, és ezzel  
beköszöntött a  
náthás,  
megfázós,  
időszak is.

Lássuk be, a  
visszataszító ízű  
szirupok és  
keserű pirulák  
elfogyasztásához  
nincs sok  
kedvünk !

rossz ízű gyógyszer előtt szopogass egy kis  
jégkrémet. Az elzsibbasztja az ízlelő-  
bimbókat, így majd a keserű íz  
kevésbé érződik.



a nyelv hátsó részére helyezd a gyógyszert  
mert a nyelv hátsó részén kevésbé  
érzed a keserű ízt



Keverd a tablettát egy kanál mézbe, vagy  
lekvárba





# Cukorbeteg vagyok, inzulinnal kell kezelnem magam!



## Hogyan és mivel?

- Az inzulint tűvel egybeépített, inzulinadagoló „tollal„ adjuk be magunknak.
- Inzulinbeadás előtt mindig mossunk kezet!
- Győződjünk meg róla, hogy a beadandó inzulinfajta, illetve mennyiség megfelel-e az előírtnak!
- A „homályos küllemű” inzulinokat felszívás vagy beadás előtt ne rázzuk, csak keverjük össze!
- Ügyeljünk arra, hogy a beadási terület tiszta legyen!
- Egyik kezünkkel vonjuk redőbe a bőrt, másik kezünkkel merőlegesen, gyorsan szúrjuk be a tűt a bőrbe, majd nyomjuk le a dugattyút ütközésig!
- A tű kihúzása előtt várjunk egy keveset, mondjuk számoljunk el lassan ötig!
- Ha nem vagyunk biztosak a beadandó adagban, inkább kérjünk segítséget!



**ÜGYES VOLTÁL!**



# Körömgomba kezelése

A körömgomba kezelését végezhetjük:

- házzilag,
- vagy gyógyszeresen.

A körömgomba kezelése egy hónapig is eltarthat, de kitartónak kell lennünk.

Ugye  
szeretnéd,  
hogy újra  
ilyen szép  
legyen a  
lábad?



Teafaolajjal házzilag



**Természetes gyógymód körömgombára**

- 20%-os ecet
- 1 gerezd fokhagyma



Öntsünk egy kis csészébe ecetet, majd reszeljük bele az 1 gerezd fokhagymát. Kezelés előtt mossuk meg lábunkat, majd kenjük be az ecetes fokhagymával, hagyjuk megszáradni, a végén szappanos vízzel mossuk le. Végezzük el naponta kétszer!

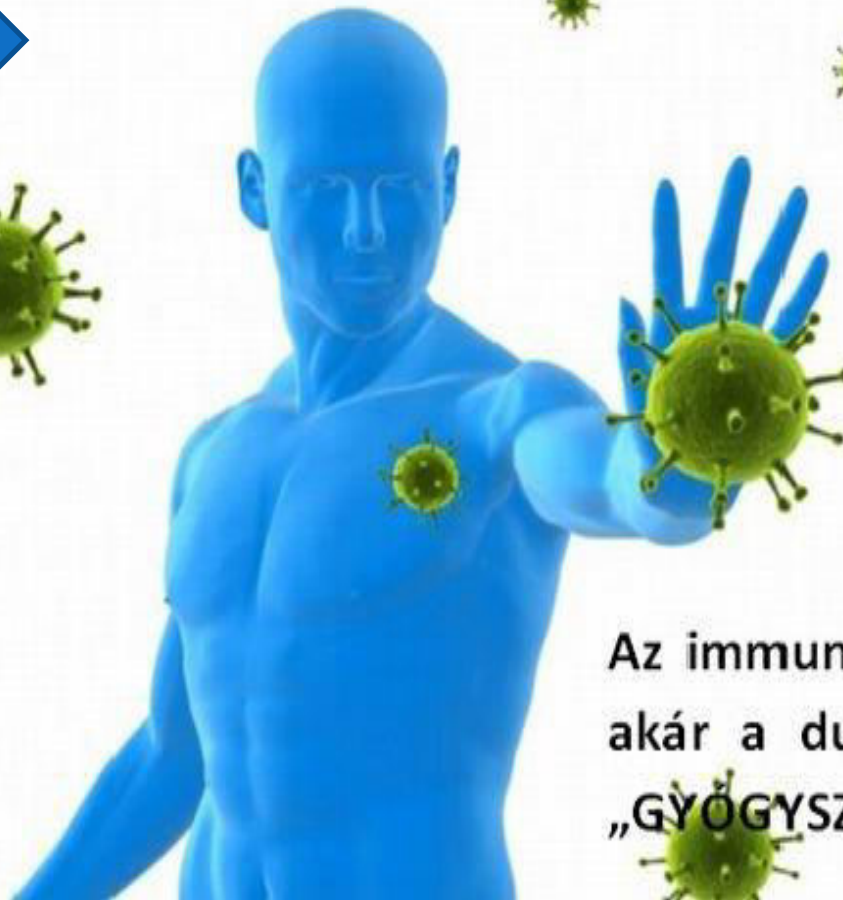


v  
a  
g  
y



A betegségeket meg lehet előzni, ha vigyázol magadra, és erősíted az immunrendszeredet. Ha egészséges maradsz nincs szükséged gyógyszerekre!

Tudtad



Az immunrendszered aktivitását,  
akár a duplájára is emelheted!  
„GYÓGYSZEREK” NÉLKÜL!



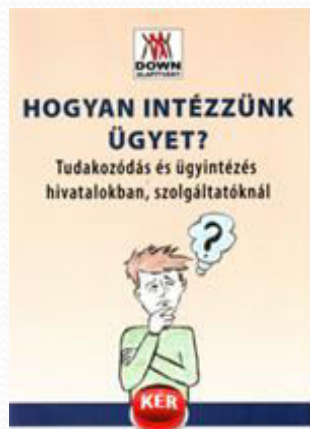
**KÉR** kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a  
<http://downalapitvany.hu/> oldalon:



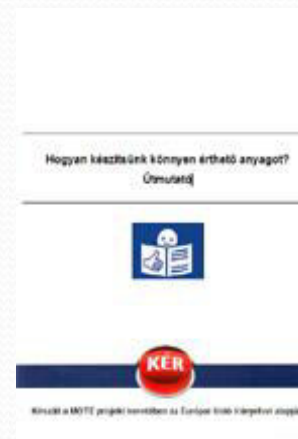
1. **TÜZVÉDELEM-**  
megelőzés, jelzés,  
menekülés



3. *Gruiz Katalin:*  
**MENTÁLIS  
AKADÁLYMENT  
ESÍTÉS- Elvek,  
Etika, Gyakorlat**



2. **HOGYAN  
INTÉZZÜNK  
ÜGYET?**  
Tudakozódás és  
ügyintézés  
hivatalokban,  
szolgáltatóknál



4. **HOGYAN  
KÉSZÍTSÜNK  
KÖNNYEN  
ÉRTHETŐ  
ANYAGOT? -  
Útmutató**