**Ο. Α. Τ. Υ. Ε.**

# "ΠΟΛΥΦΑΡΜΑΚΙΑ"

## ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ

***Μια διεθνής πραγματικότητα με ποσοτικές και ποιοτικές διαφορές στις διάφορες χώρες. Στην Ελλάδα <u>το πρόβλημα είναι έντονο</u>, με επιπτώσεις για την υγεία του πληθυσμού:***

*** Η χρήση περιττών φαρμάκων δεν επιβαρύνει μόνο τα ασφαλιστικά ταμεία, αλλά και την ανθρώπινη υγεία.**

*** Προσοχή: Αρκετά φάρμακα δημιουργούν κλασσική εξάρτηση.**

*** Τα φάρμακα ωφελούν, όταν για ιατρικούς λόγους είναι απαραίτητα, λαμβάνονται όπως πρέπει και στη διάρκεια που απαιτούνται. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για άτομα άνω των 65 ετών.**

*** Χωρίς να αυξηθεί η νοσηρότητα, καθώς και η αύξηση του πληθυσμού στο διάστημα 1995-2003, αυξήθηκε η συνταγογράφηση για ηρεμιστικά 39%, αντικαταθλιπτικά 500%, αντιβιοτικά 45% και αναλγητικά 82%. Η αύξηση αυτή αποδεικνύει συνταγογράφηση εκτός ιατρικών αναγκαιοτήτων σε βάρος των ασφαλισμένων.**

*** Μειώστε την περιττή και βλαβερή χρήση φαρμάκων αναζητώντας χρήσιμες δραστηριότητες, συμμετέχοντας στην κοινωνική ζωή και ασκώντας σημαντική δραστηριότητα (κίνηση). Είναι εντυπωσιακό το πόσο βελτιώνονται οι παθήσεις και πόσο μειώνονται τα ενοχλήματα ή η εμφάνιση παθήσεων με αυτό τον τρόπο ζωής.**

*** Προστατεύετε τον εαυτό σας από τα περιττά φάρμακα, αν ρωτάτε το γιατρό σας: α) '- *Ποια είναι η συγκεκριμένη διάγνωσή σας, γιατρέ μου; Είναι απαραίτητα τα φάρμακα που μου δίνετε και γιατί;*' β) Αναφέροντας στο γιατρό όλα τα φάρμακα που παίρνετε (κίνδυνος αλληλοεπιδράσεων). γ) Μη αγοράζοντας φάρμακα χωρίς συνταγή (πολύ βασικό).**

*** Τα φάρμακα επιδρούν στην ικανότητα οδήγησης. Το 25% των ατυχημάτων οφείλεται στα φάρμακα.**

*** Πληροφορηθείτε για τις ανεπιθύμητες ενέργειες των φαρμάκων. Στη Γερμανία έχουν καταγραφεί 10 χιλ. θάνατοι, στις ΗΠΑ 40 χιλ., στην Ελλάδα άγνωστος ο αριθμός.**

*** Οι ηλικιωμένοι κινδυνεύουν περισσότερο από τα φάρμακα:**

- ***διότι ήδη υπάρχει φθορά οργανικών συστημάτων, ιδίως νεφρών και κεντρικού νευρικού συστήματος***
- ***διότι στην Τρίτη Ηλικία αυξάνουται οι αλλεργίες***
- ***διότι ορισμένοι ηλικιωμένοι λαμβάνουν με λάθος τρόπο φάρμακα, πιθανόν λόγω μειωμένης μνήμης***
- ***διότι ο ηλικιωμένος ψάχνει για θεραπεία και νομίζει ότι τα φάρμακα είναι λύση***
- ***διότι η συνεννόηση είναι ορισμένες φορές δύσκολη (και ο γιατρός ανυπόμονος)***
- ***διότι ο ηλικιωμένος έχει ευαίσθητα συστήματα ομοιοστασίας (νεφροφυτικό σύστημα, ισορροπία, θερμορύθμιση, ενδοκρινική λειτουργία, ύπνος, γνωσιακή λειτουργία, αυοσολογική άμυνα)***

*** Προσοχή στα αναποτελεσματικά φάρμακα που κυκλοφορούν και ανήκουν στις κατηγορίες: νοοιροπικά, περιφερικά, αγγειοδιασταλτικά, κεντρικά μυοχαλαρωτικά, ηπατοπροστατευτικά, φλεβοτονικά, χονδροπροστατευτικά, αποχρεμπτικά. Σε κανένα βασικό σύγγραμμα φαρμακολογίας δεν αναφέρονται αυτά τα φάρμακα με θετικά σχόλια.**

*** Τρεις καταστάσεις οι οποίες θα έπρεπε να έχουν άλλο μέσο αντιμετώπισης και όχι τα φάρμακα: *διαταραχές ύπνου, μη καρκινικοί πόνοι, δυσκοιλιότητα.***

*** Το πιο 'αποτελεσματικό φάρμακο' είναι ένας συνειδητοποιημένος γιατρός με λειτουργική σκέψη, ανεξάρτητος από εμπορικές εταιρείες, ο οποίος σας ακούει, έχει χρόνο για σας και τον εμπιστεύεστε. Αντίθετα, το πιο 'αναποτελεσματικό φάρμακο' είναι ένας γιατρός ο οποίος δεν παίρνει ιστορικό, δεν εξετάζει, αλλά γράφει αμέσως εξετάσεις και φάρμακα.**

*** Σε έρευνα 349 οικογενειών με 1.037 άτομα, βρέθηκαν 3.646 συσκευασίες φαρμάκων το 35% ήταν μόνο σε χρήση, το 47% δεν χρησιμοποιείτο και το 13% χρησιμοποιείτο περιστασιακά.**

***Συμπέρασμα: Τα πολλά φάρμακα βλάπτουν την υγεία και το Ταμείο σας που πρέπει να έχει τη δύναμη να σας στηρίζει, όταν το χρειάζεσθε. Είναι στο χέρι σας να βοηθήσετε και του εαυτό σας και το Ταμείο σας.***

**ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΕΝΩΝ ΤΑΜΕΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ**
*Ταμεία Υγείας των Τραπεζών: Εθνικής (Τ.Υ.Π.Ε.Τ.), Ελλάδος (Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε.), Αγροτικής (Τ.Υ.Π.Α.Τ.Ε.) και των Δημοσιογράφων (Ε.Δ.Ο.Ε.Α.Π.)*
Πανεπιστημίου 65, 10564 Αθήνα. Τηλ.: +30-210-32.11.753 & 210-32.11.595,
Fax: 210-32.11.595, aty1@ath.forthnet.gr, www.oatye.gr