



Osakidetza

Debabarrena ESI
OSI Debabarrena

PASTILLA-KAXA BERRERABILGARRI BAT PRESTATZEKO AHOAK INSTRUCCIONES PARA PREPARAR UN PASTILLERO REUTILIZABLE



FARMACIA ZERBITZUA
SERVICIO DE FARMACIA

Pastilla-kaxa tresna erabilgarria da eguneroko medikazioa antolatzeko. Bereziki egokiak dira sendagai ezberdinak hartzen dituzten pazienteentzat, sendagai bakoitza behar bezala hartzen eta, beraz, preskripzio terapeutikoa betetzen laguntzen baitiete.

Pastilla-kaxa motak

Askotariko pastilla-kaxak merkaturatzen dira. Farmazian eros daitezke, baita Internet bidez ere, adibidez honako esteka hauetan:

- <http://www.lapastilla.com/>
- <http://www.mundoabuelo.com/>
- <http://www.ayudasdinamicas.com/>

Zure tratamenduaren premietara ondoen egokitzen den pastilla-kaxa aukeratu behar duzu. Pastilla-kaxetan, dosiak ordutegiaren arabera banatuta gordetzen dira; pastilla-kaxako ordutegiak zure preskripzio medikoan ezarri dizuten ordutegiarekin bat egin beharko du, eta beraz pastilla-kaxaren konpartimentu kopuruak bat egin beharko du egunean egin behar duzun hartualdi kopuruarekin. Barruan zenbat pastilla gorde behar duzun ere kontu izan beharko duzu; behar bezain handia den pastilla-kaxa bat aukeratu beharko duzu.

Pastilla-kaxa prestatzeko aholkuak

El pastillero es una herramienta que te permite organizar la medicación diaria. Está especialmente aconsejado para pacientes que toman varios medicamentos diferentes para facilitar su correcta administración y, por lo tanto, el cumplimiento terapéutico.

Tipos de pastilleros

Se comercializan una gran variedad de pastilleros. Se pueden comprar en la farmacia y también se venden por internet, por ejemplo en los siguientes enlaces:

Debes elegir el pastillero que mejor se adecúe a las necesidades de tu tratamiento. Los pastilleros dividen las dosis en horarios que debes hacer coincidir con tu prescripción médica, por ello, el pastillero deberá tener tantos compartimentos como tomas debas hacer al día. También deberás tener en cuenta la cantidad de pastillas que debes guardar en él, escoge uno lo suficientemente amplio.

Consejos para la preparación del pastillero



Osakidetza
Centro y Facultativo

Hoja de Tratamiento Activo para el paciente

Medicamento o Producto Sanitario: **Paciente**

Instrucciones: **TIC:** Desayuno Comida Merienda Cena Acostarse Revisión o Finalización

Tratamiento crónico de larga duración

Medicamento	Dosis	Frecuencia	Fecha
MYCOSTATIN 100MG EMBE. SUSPENSION 60 ML (NISTATINA 100000UM. SUSPENSION 60 ML) Instrucciones: Tomar después de las comidas. Agitar antes de usar. Mantener en la boca el mayor tiempo posible. Con o sin azúcar. Tomar directamente o diluir en otro líquido. Dejar tratarse hasta 48h después de desaparecer los síntomas.	1 (ML)	1 (ML)	
ESOMEPRAZOL CIMA 40MG 28 COMPRIMIDOS EFG (ESOMEPRAZOL 40MG 28 COMPRIMIDOS GASTRORES)	1 (ML)		03-02-2016
REON 60 COMPRIMIDOS MASTICABLES (CALCIO CARBATO D 1,250E2 600 MG CAJODOL 60 COMP MASTICAB)			03-02-2016
TRIFLUSAL 300MG 50 CAPSULAS (TRIFLUSAL 300MG 50 CAPSULAS)	1		03-02-2016
EXCELRGE HCT 100MG/50MG 28 COMPRIMIDOS RECUBIERTOS (AML COPRIPOLYBARTALACT 28/100/25MG 28 C)	1	1	03-02-2016

1-04-2015

Página 1 de 3

Eduki ezazu beti pastilla-kaxa ondo hornituta behar duzun medikazioarekin; igandea egun ona izan daiteke pastilla-kaxa betetzeko. Pazienteak berak presta dezake, posible bada behintzat, edo pazienteaz arduratzen den zaintzaileak bestela. Pertsona horrek ondo ezagutu behar ditu terapia osatzen duten sendagaiak, zertarako hartzen dituen eta egunean zer maiztasunez hartu behar dituen.

Horretarako, komenigarria da sendagai guztien zerrenda eguneratua edukitzea: dosiak, forma farmazeutikoa, indikazioa eta maiztasuna. (Tratamendu Aktiboaren Orria). Zerrenda horrek pastilla-kaxa akatsik gabe prestatzen lagunduko dizu.

Urratsak:

- 1- Sendagaiak eskuetan erabili baino lehen, eskuak garbitu.
- 2- Tratamendu aktiboaren Orria hartu. Orrian «iraupen luzeko tratamendu kronikoak» izenpean ageri diren sendagaiak dira pastilla-kaxan sartu beharrekoak, baita «tratamendu akutuak edo iraupen laburrekoak» izenpean ageri direnak ere, halakorik balego.
- 3- Pastilla-kaxan sartu beharko dituzun sendagaien ontziak hartu.
Gogoan izan konprimitu eta kapsula formako sendagaiak bakarrik sartu ahal izango dituzula pastilla-kaxan. Honako hauek ez dituzu sartu behar: kremak, inhalagailuak, partxeak, jarabeak, supositorioak, sendagai hoztuak, beharraren arabera erabiltzeko sendagaiak...
- 4- Banatu medikazioa konpartimentuetan, orrian adierazten den maiztasunari jarraituz (gosaria, bazkaria...). Sendagaiz sendagai egin behar da; hau da, sendagai bat banatzen bukatu arte ez hasi hurrengo sendagaiarekin.
- 5- Behin pastilla-kaxa betetakoan, barruan sartu ez dituzun gainontzeko sendagaien ondoan gorde ezazu, leku seguru batean, bero- eta hezetasun-iturrietatik urrun eta zuzeneko argitik babestuta.
Pastilla-kaxan sartu ez dituzun sendagaiak hartzea ez ahazteko, pastilla-kaxarekin batera tratamendu aktiboaren orria gordetzea gomendatzen dizugu, sendagai horien hartualdiak nabarmenduta.
- 6- Barruan gorde dituzun sendagaien ontziak pastilla-kaxatik aparteko leku batean gorde itzazu, medikazioa hartzean bikoiztasunik gerta ez dadin.

Eduki ezazu asteroko pastilla-kaxa ahalik eta hurbilen zugandik, medikazioa hartzea ez ahazteko. Pastilla-kaxa batzuek, gaur egun, alarma ere badute. Horietakoren bat erositara ere, eduki ezazu zugandik hurbil, soinua entzun ahal izateko.

Ten el pastillero siempre abastecido de tu medicación; el domingo es un buen día para rellenarlo. Lo puede preparar el propio paciente, siempre que sea posible, o el cuidador responsable. Esta persona debe conocer los medicamentos que componen la terapia, para qué los toma y la frecuencia diaria de administración.

Se recomienda tener el listado actualizado que incluye todos los fármacos prescritos con su dosis, forma farmacéutica, indicación y frecuencia. (Hoja de Tratamiento Activo). Este listado te ayudará a preparar el pastillero evitando el riesgo de cometer errores.

Pasos a seguir:

- 1- Antes de manipular los medicamentos, lávate las manos.
- 2- Coge la Hoja de Tratamiento Activo. Los medicamentos que deberá incluir el pastillero son los que aparecen en la hoja como “tratamientos crónicos de larga duración” y, en caso de que los haya, los “tratamientos agudos o de corta duración”.
- 3- Coge los envases de medicamentos que deberás incluir en el pastillero.
Recuerda que sólo podrás incluir en el pastillero los medicamentos en forma de comprimidos y cápsulas, quedando fuera cremas, inhaladores, parches, jarabes, supositorios, medicamentos refrigerados, medicamentos para usar en caso de necesidad o a demanda.
- 4- Reparte la medicación en los distintos compartimentos, según la frecuencia de administración que aparece en la hoja (desayuno, comida...). Se debe hacer fármaco por fármaco, es decir, completando el reparto de un medicamento antes de empezar con el siguiente medicamento.
- 5- Una vez finalizado el llenado del pastillero, consérvalo junto al resto de medicamentos no incluidos en el pastillero, en un lugar seguro, alejado de fuentes de calor, de humedad y sin exposición a luz directa.
Para evitar olvidos en la administración de los medicamentos no incluidos en el pastillero, se recomienda conservar junto al pastillero la Hoja de Tratamiento Activo, resaltando la toma de dichos medicamentos.
- 6- Guarda los envases de los medicamentos incluidos en un lugar distinto al pastillero para evitar duplicidades en la administración.

Ten tu pastillero semanal tan cerca de ti como sea posible para que no te olvides de tomar tu medicación. Ahora existen algunos pastilleros con alarma incorporada; si adquieres uno de ellos, tenlo cerca para escuchar el sonido.