

# Pacienti chtějí převzít zodpovědnost za své zdraví, nevědí ale, jak na to

26.4.2024 - | PROTEXT

**Petr Fifka, který kulatý stůl na podobné téma pořádal již podruhé, na úvod představil hlavní výhody samoléčby pro pacienty. "Samoléčba přináší mnoho příležitostí a je potřeba toto téma více otevřít ve veřejném i odborném prostoru, aby se stala běžnou a přirozenou volbou pro informované pacienty. Přináší nejen úspory pro zdravotnický systém, ale i výhody pro samotné pacienty. Léčba lehčích onemocnění prostřednictvím samoléčby ušetří pacientovi v průměru hodinu jeho času oproti tomu, kdyby se stejným onemocněním navštívil lékaře," zahájil setkání Petr Fifka a citoval data z bílé knihy z roku 2023 "Nové vymezení role samoléčby v Evropě".**

Účastníci kulatého stolu se věnovali tématu zdravotní gramotnosti obyvatel a dostupnosti ověřených zdrojů, které pacientům poskytují důvěryhodné informace. Vedle příbalového letáku většina výrobců léčiv provozuje specializované webové stránky, kde mohou pacienti získat spolehlivé informace o správném užívání léků a zacházení s nimi. *"Není vhodné hledat informace kdekoliv na internetu a kliknout na první odkaz. Spolehlivé informace lze vždy získat u výrobce nebo na webových stránkách Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Jako zdravotnický průmysl poskytujeme spotřebitelům velmi kvalitní a důvěryhodné přípravky založené na vědeckých poznatcích a inovacích, které jsou dostupné bez receptu,"* říká **Tomáš Sedláček** ze Sdružení výrobců volně prodejných léčivých přípravků. Vyzdvihl také roli lékárníků a farmaceutických asistentů, s nimiž by pacienti měli konzultovat správné užívání léků.

*"Lékárna je pro pacienta vždy prvním místem, kde může získat relevantní informace a podporu pro samoléčbu. Přibližně 58 % lidí v Evropě žije v docházkové vzdálenosti do 5 minut od lékárny, a tak při řešení drobných potíží najde pacient odbornou pomoc téměř na každém rohu,"* upozorňuje **Jan Žák**, zástupce Asociace provozovatelů lékárenských sítí. Alena Šindelářová, předsedkyně České komory farmaceutických asistentů, toto tvrzení podpořila a vyzdvihla roli lékáren v celém procesu samoléčby. *"Konzultace v lékárně je velmi důležitá. Odborníci, kteří mají potřebné znalosti i zkušenosti poradí s výběrem vhodného léčivého přípravku. To je klíčové zejména v případech, kdy pacient užívá více léků najednou kvůli jejich možným interakcím."*

## Prevence před zásahem

*"Je důležité začít se samoléčbou včas a nečekat, až se příznaky zhorší. Jen pak může být samoléčba skutečně účinná. Pokud si nejste jisti, obraťte se můžete na zdravotníky v lékárně. Při déletrvajících obtížích, je nutné kontaktovat svého praktického lékaře,"* dodává **Martin Kopecký** z České lékárnické komory.

Ke správné samoléčbě patří také zodpovědné zacházení s léky. Je nutné dodržovat jejich správné skladování a likvidaci, jak upozornil **Petr Davídek** z Ministerstva zdravotnictví. *"Pacienti by měli s léky zacházet zodpovědně a dodržovat zásady správného zacházení. Za žádnou cenu nepoužívat prošlé léky. Léky po expiraci mohou ztratit svou účinnost a některé mohou dokonce vyvolat nežádoucí reakci."* Zmínil také důležitost správného nakládání s prošlými léčivy, kdy jediným správným způsobem je odnést léky do lékárny. Ta se již postará o jejich správnou likvidaci.

Diskutující upozornili na to, že léky musí být vždy uchovávány v původním obalu a mimo dosah dětí a domácích zvířat. Malým dětem by měly léky podávat dospělí, nikdy by nemělo dojít k tomu, aby si lék

vzaly samy. K zodpovědné samoléčbě patří také kontrola lékárníčky každých několik měsíců, zda léky nejsou prošlé.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/pacienti-chteji-prevzit-zodpovednost-za-sve-zdravi-nevediale-jak-na-to/2511025>