

**Ako uzimate medikamente, onda...  
...vodite računa o sljedećim tačkama:**

- Djeci i po pravilu mladima bi trebalo davati medikamente bez recepta samo ako je to preporuka stručnih osoba (ljekara/ke, apotekara/ke).
- Stručne osobe treba informisati u slučaju da su uzimani neki drugi medikament (protiv astme, ritalin, itd.).
- Preporučenu dozu i vremensko ograničenje upotrebe medikamenta ne treba mijenjati bez dogovora sa stručnom osobom.
- Ukoliko se pojave propratne pojave ili se simptomi pogoršaju, tražite stručni savjet.
- Ne dajte nikada Vašem djetetu cijelo pakovanje medikamenta, nego samo pojedinačne tablete.
- Medikamente koji se dobijaju bez lje-karskog recepta, takođe treba čuvati izvan dohvata djece.
- Medikamente koji su Vama propisani, nikada ne dajte drugim osobama.
- Sve ove preporuke i savjeti vrijede i za medikamente koji se kupuju van Švicarske.
- Prilikom kupovine medikamenata pu-tem interneta treba biti jako oprezan: ne postoji mogućnost savjetovanja i postoji opasnost, da sadržaj ne odgovara podacima na pakovanju, a može se desiti da medikament sadrži štetne materije.

## Savjetovanje i informacije

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) Savjetovalište za prevenciju ovisnosti u kantonu Ciri-h nudi online informacije, samotest za testiranje na medikamente kao i individualno savjetovanje.

[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch) Ciriško savjetovalište je specijalizirano za prevenciju od zloupotrebe alkohola i medikamenata.

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) Sucht Schweiz nudi online-informacije i velikii broj brošura kao i savjetovanje putem emaila i telefona.

[www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch) Švicarsko informativno savjetovalište o medikamentima nudi savjeto-vanje. Telefon: 0900 573 554 (Fr. 1.49 Fr./min., nemački, francuski)

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz) Centri za pomoć djeci i omladini u kantonu Ciri-h savjetuju porodice u vezi različitih pitanja odgoja.

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) Edukacija roditelja nudi seminare i kurseve u vezi odgojnih i porodičnih tema u svim regijama kantona Ciri-h.

U knjižarama se mogu naći razni priručnici po pitanju odnosa prema bolesnoj djeci, primje-ricice od izdavačke kuće Beobachter.

## Naružbe

Ovaj flajer kao i drugi flajeri za roditelje o prevenciji od ovisnosti (takodje i na stranim jezicima) mogu se naći na internet stranici [www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen) → Informationsmaterial → Familie ili se mogu naručiti putem tel. 044 63449 99. Naružbe u kantonu Ciri-h su besplatne.

**Ovaj flajer se može dobiti na više jezika:**  
Albanski, arapski, bosanski-hrvatski-srpski, engleski, farsi, francuski, nemački, portugal-ski, somalski, španski, tamilski, tigrinija, tai i turski.

Adresu za naružbe naći ćete u gore navedenom tekstu

1. Izdavanje, august 2014



# Medikamenti kod djece i omladine

## Odgovorani način korištenja lijekova u svakodnevici

### Preporuke za roditelje

## Djeca i omladina, kao i odrasli, pate ponekad od glavobolje i bolova u stomaku ili nesanice. Za njihovo liječenje preporučuje se vrlo oprezno korištenje medikamenata, a na taj način se izbjegava i problem ovisnosti.

### Medikamenti djeluju kod djece drugačije

Kod lakših zdravstvenih problema, poput glavobolje ili problema sa probavom, odrasli često uzimaju medikamente za koje im nije potreban ljekarski recept. Ovi medikamenti ne djeluju kod djece i mladih isto, jer njihov tjelesni razvoj još nije završen i oni raspolažu manjom tjelesnom masom. Zato određeni medikamenti djeluju štetno na djecu. Bez stručnog savjeta apotekara ili ljekara i bez tačnog čitanja uputstva za upotrebu istog, djeci ne treba davati medikamente.

### Korištenje medikamenta uz minimalan rizik može se naučiti

U Švicarskoj je oko 60'000 ljudi ovisno od lijekova. Naročito sredstva za spavanje i umirenje ili bolove, koja sadrže benzodijecpine ili opioide, mogu dovesti do jake ovisnosti. Ovisnost uvijek ima puno uzroka: pored hemijskog svojstva medikamenta, jedan od uzroka je i sam odnos prema medikamentima koji može biti faktor rizika. Ako djeca nauče odmah da uzmu medikament i onda kada se samo malo loše osjećaju, takav model ponašanja kasnije može uticati na razvoj ovisnosti. Djeca uče ove negativne navike tako što relativno često već i kod malih problema dobiju medikament i/ili zato što odrasli brzo i često uzimaju medikamente. Djeca posmatraju kako se odrasli ponašaju i njihov model ponašanja preuzimaju kao svoj uzor. Ovo vrijedi takodje i za odnos prema homeopatskim preparatima ili placebo proizvodima (medikamenti bez hemijskog djelovanja).

### Liječenje manjih zdravstvenih problema

#### a) kod djece

Djeci je obično teže jasno opisati tegobe koje osjećaju. Kada se ne osjećaju dobro, mala djeca često kažu da ih „boli stomak“, takodje i onda kada se to odnosi na nešto sasvim drugo. Razlog za ovaj osjećaj slabosti često nije medicinske prirode, nego nastaje putem stresa, umora, nedostatka kretanja, svadje sa drugom djecom ili drugih psihičkih opterećenja.

Kod ovakvih tegoba najčešće će pomoći ako se djetetu posveti pažnja ili mu se da neki domaći lijek kao čaj ili obloga. Dovoljno spavanja, pravilna ishrana i mnogo igre i kretanja je takodje važno za zdravlje i blagostanje djece. U svakom slučaju se isplati sa djecom razgovarati i zajednički razloge za bolove pronalaziti.

Ako ste nesigurni u vezi toga šta djetetu nedostaje, pomoći će Vam razgovor sa nekom osobom koja je bliska Vašem djetetu (u jaslicima ili vrtiću, učiteljima, djedom i bakom, itd.). Ukoliko ove tegobe potraju, preporučuje se razgovor sa stručnom osobom (ljekarom/kom, apotekarom/icom, psihologom/injom ili se obratite Savjetovalištu za roditelje).

#### b) kod mladih

Davanje medikamenata protiv lakših tegoba je kod mladih manje problematično nego u dječijem uzrastu:

Mladi mogu bolje opisati tegobe i njihov tjelesni razvoj je napredniji. Preporuke za starosnu dob kod uzimanja pojedinačnih medikamenata se moraju uvijek slijediti.

Djevojčice često uzimaju po prvi put medikamente kod problema sa menstrualnim ciklusom. Ovo može biti smisleno i od pomoći. Ali i ovdje vrijedi: važno je stručno savjetovanje u apoteci ili kod ljekara/ke.

Za dječake kao i za djevojčice vrijedi: roditelji trebaju imati uvid u vezi konzumiranja medikamenata njihove djece i, naravno, sa njima moraju o tome razgovarati.

Ponekad mladi sami putem interneta naručuju medikamente (npr. viagru ili sirup za kašalj sa opojnim djelovanjem). Informišite Vaše dijete o tome, da se medikamenti nikada ne smiju naručivati preko interneta, jer se preko interneta prodaju djelomično lažni medikamenti, a to je opasno.

Strah od ispita, nervoza, problemi sa spavanjem ili nedostatak dobrih rezultata u školi po pravilu, ne bi trebali biti liječeni medikamentima. Medikamenti „liječe“ samo simptome i još prikrivaju opasnost razvoja ovisnosti. Zavisno od djeteta ili situacije mogu pomoći sasvim druge mjere: Ponekad će pomoći jednostavno „ništa“ ne činiti, nekima pomaže redovno kretanje (bez prisile na uspjeh), a ponekad su od koristi tehnike opuštanja ili psihološko savjetovanje. Razgovarajte i razmjenite iskustva sa drugim roditeljima i potražite savjet neke stručne osobe (psihologa/psihologinje, učitelja/ice, ljekara/ke).

## Šta roditelji mogu da učine

- Kod bolova i tegoba pitajte o čemu se radi. Pokušajte zajedno sa Vašim djetetom pronaći uzroke.
- Bez stručne preporuke ne treba koristiti medikamente bez ljekarskog recepta.
- Pažnja, briga, dovoljno spavanja, odmor i kretanje kao i zdrava ishrana često pomažu kada se djete ne osjeća dobro.
- Posmatrajte Vaše dijete kako bi saznali šta mu čini dobro. Dajte mu vremena da zaliječi svoje probleme.
- Ne zaboravite da ste Vi uzor djetetu te budite dobar primjer kako se medikamenti uz mali rizik koriste.
- Ako ste nesigurni, pitajte stručne osobe za savjet (ljekar/ka, apotekar/ka, psiholog/inja ili se obratite Savjetovalištu za roditelje).
- Ako sumnjate da Vaše dijete uzima medikamente bez Vaše saglasnosti – kao na primjer sredstva za umirenje, za poboljšanje uspjeha ili učinka ili za opijanje – razgovarajte s njim i informišite ga o rizicima. Ako ste nesigurni ili razgovor sa djetetom nije moguć, potražite pomoć stručnih osoba.