

## Kur janë në pyetje medikamentet, atëherë...

...duhet pasur kujdes për këto pika:

- Fëmijëve, dhe sipas rregullit edhe të rinjve, u duhen dhënë medikamente të liruara nga receta vetëm me këshillën e një specialisti (mjekja/mjeku, farmacisti/-ja).
- Specialistët duhen informuar për medikamentet tjera eventuale të konsumuara (mjetet kundër astmës, ritalini etj).
- Doza e rekomanduar dhe afati i marrjes nuk duhen ndryshuar kurrë pa një bisedë paraprake me një specialist.
- Në rast se shfaqen ndikime anësore, ose nëse simptomat përkeqësohen, duhen siguruar këshilla profesionale.
- Mos ia jepni kurrë fëmijës suaj kutinë e plotë të medikamentit, por vetëm tableta të veçanta.
- Edhe medikamentet e liruara nga receta duhen ruajtur jashtë fushës ku mund të arrihen prej fëmijëve.
- Medikamentet që u janë caktuar juve, mos ua jepni kurrë personave të tretë.
- Të gjitha këto këshilla vlejné edhe për medikamentet e blera jashtë Zvicrës.
- Në rastin e blerjes së medikamenteve në internet duhet pasur shumë kujdes: këtu mungon këshillimi paraprak dhe ekziston rreziku që përmbajtja e tyre të mos u përgjigjet të dhënave në paketim dhe që medikamenti të përmbajë substanca të dëmshme.

## Këshillim dhe informim

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) Qendrat për parandalim varësie në Kantonin e Cyrihut ofrojnë informacione online, një vetëtestim lidhur me konsumin e medikamenteve si dhe një këshillim personal.

[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch) Qendra profesionale për parandalimin e abuzimit me alkool dhe medikamente, e specializuar për temën.

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) Varësia Zvicër ofron informacione të thelluara online, një numër të madh broshurash, si dhe këshillim përmes e-mailit dhe telefonit.

[www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch) Qendra informative zvicerane për medikamente ofron këshillime. Telefoni: 0900 573 554 (1.49 franga për minutë, gjermanisht, fregjisht)

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz) Qendrat ndihmuese për fëmijë dhe të rinj në Kantonin e Cyrihut këshillojnë familjet për çështje të ndryshme të edukimit.

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) Arsimitimi prindëror ofron aktivitete dhe kurse lidhur me tema edukative dhe familjare në të gjitha regjionet e Kantonit të Cyrihut. Nëpër librari mund të gjenden libra udhërrëfyes lidhur me qasjen ndaj sëmundjeve të fëmijëve, psh. nga shtëpia botuese Beobachter.

## Porositë

Kjo afishe, si dhe afisheet tjera lidhur me parandalimin e varësive për prindër (edhe në gjuhë të huaja) mund të porositen nën [www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen) → Informationsmaterial → Familie ose në nr. e tel. 044 634 49 99.

Porositë në Kantonin e Cyrihut janë falas.

Kjo afishe mund të sigurohet në shumë gjuhë: Shqip, arabisht, boshnjakisht-kroatisht-serbisht, anglisht, farsi, gjermanisht, frëngjisht, portugalisht, somalisht, spanjisht, tamilisht, tigrinisht, tailandisht dhe turqisht. Shiko lart adresën e porosisë.



# Medikamentet te fëmijët dhe të rinjtë

## Qasje plotësisht e përgjegjshme në jetën e përditshme

## Këshilla për prindër

## **Fëmijët dhe të rinjtë herë pas here vuajnë njësoj si të rriturit nga shqetësime të tilla si dhimbjet e kokës e të barkut ose nga pagjumësia. Gjatë trajtimit të tyre, medikamentet duhen përdorur me shumë kujdes, kjo për të shmangur edhe problemet e varësisë.**

### **Medikamentet tek fëmijët ndikojnë ndryshe**

Të rriturit shpesh marrin medikamente të liruara nga receta edhe kundër shqetësimeve të lehta, si dhimbjet e kokës apo problemet e tretjes. Medikamente të tilla tek fëmijët dhe të rinjtë nuk ndikojnë medoemos njësoj, pasi që zhvillimi i tyre trupor akoma s'është i përfunduar dhe disponojnë një masë trupore më të ulët. Për këtë shkak, medikamente të caktuara te fëmijët kanë, madje, ndikim të dëmshëm. Për këtë shkak, pa një këshillë profesionale nga farmacia ose nga mjeku i praksës së përgjithshme, dhe pa një lexim të saktë të udhëzimeve përcjellëse të paketimit, nuk u duhen dhënë barëra fëmijëve.

### **Të mësohet qasja me më pak rrezikim**

Në Zvicër mbi 60'000 persona janë të varur nga medikamentet. Sidomos mjetet gjumëndjellëse, qetësuese ose kundër dhimbjeve, ato të klasës së lëndëve aktive benzodiazepine ose opoide, mund të shkaktojnë varësi të fuqishme. Varësia ka gjithmonë shumë shkaqe: krahas lëndës aktive, edhe qasja e mësuar përbën një faktor rrezikues. Nëse fëmijët mësojnë që, kur janë "pa qejf", të marrin menjëherë një medikament, kjo mund të favorizojë lindjen e një varësie të mëvonshme. Fëmijët e mësojnë këtë model të keq sjelljeje kur relativisht shpesh, edhe në raste shqetësimesh të vogla, u jepet një medikament, ose kur vetë të rriturit shpesh dhe pa vonesë u drejtohen barërave. Fëmijët vëzhgojnë sjelljet e të rriturve dhe i marrin si model. Kjo vlen edhe për preparatet homeopatike ose produktet placebo (barëra pa substancë vepruese).

### **Trajtimi i shqetësimeve të vogla**

#### **a) te fëmijët**

Fëmijët e kanë kryesisht të vështirë që shqetësimet e tyre t'i përcaktojnë qartë. Fëmijët e vegjël gjendjen "pa qejf" shpesh e thërrasin "dhimbje barku", edhe kur kanë tjetër gjë ndërmend. Gjendja "pa qejf" të shumtën nuk ka shkaqe medicinale, por lind nga stresi, lodhja, mungesa e lëvizjes, grindja me fëmijë të tjerë ose nga ngarkesa të tjera psikike.

Shpesh në raste gjendjesh të tilla "pa qejf" ndihmon një vëmendje e shtuar dhe përkushtimi, ose një mjet rrethor shtëpiak, si çaji ose kompresa. Gjumi i mjaftueshëm, një ushqim i baraspeshuar, si dhe shumë lojë dhe lëvizje, janë gjithashtu faktorë të rëndësishëm për të ndierët mirë të fëmijëve. Në secilin rast ia vlen të bisedohet me fëmijën dhe bashkërisht të gjenden shkaqet e shqetësimeve.

Nëse jeni i pasigurt për faktin se çfarë i mungon fëmijës, do të shpaguehet një bisedë me persona të tjerë referentë (personeli i çerdhes ose kopshtit të fëmijëve, mësuesit, gjyshërit etj.). Nëse shqetësimet nuk ikin, rekomandohet një bisedë me një specialist (mjek/mjeke, farmacistë, këshillimore për prindër, psikologe/psikolog).

#### **b) te të rinjtë**

Dhënia e medikamenteve kundër shqetësimeve të vogla në moshën e rinisë është paksa më pak problematike se sa në moshën e fëmijërisë: të rinjtë mund t'i përshkruajnë më mirë shqetësimet e tyre ndërsa zhvillimi i tyre trupor ka përparuar më shumë. Megjithatë, për medikamente të caktuara, gjithnjë duhen ndjekur të dhënat e moshës.

Vajzat shpesh nisin të marrin medikamente për herë të parë për shkak të shqetësimeve menstruale. Kjo mund të jetë një ndihmë e mirëseardhur dhe me vend. Mirëpo edhe në këtë rast vlen rregullisht të bisedohet me rëndësi këshillimi profesional në farmaci ose te mjekja/mjeku.

Si në rastin e djemve, ashtu dhe te vajzat, vlen një gjë: prindërit duhet të mbajnë gjithmonë në vëmendje konsumin e medikamenteve nga fëmijët e tyre dhe të mos e shpëruan bisedën për to. Ndonjëherë të rinjtë porosisin edhe vetë medikamente në internet (psh. viagren ose një shurup kolli me ndikim dehës). Informoni fëmijën tuaj për faktin se medikamentet nuk duhen porositur kurrë në internet, ngaqë në këtë rrugë shiten medikamente pjesërisht të falsifikuara dhe kjo përbën rrezik.

Frika nga provimi, nervozizmi, problemet e gjumit ose rënies së performancës, sipas rregullit, nuk duhen trajtuar me medikamente. Medikamentet trajtojnë vetëm simptomat dhe fshehin rrezikun e një zhvillimi të varësisë. Sipas fëmijës dhe situatës konkrete mund të ndihmojnë dhe masa të tjera: ndonjëherë ndihmon që thjesht hë për hë të mos bëhet „asgjë“, disave u ndihmon lëvizja e rregullt (pa presion performanse), ndonjëherë ndihmojnë teknikat e relaksimit ose këshillimet psikologjike. Këmbeni përvoja me prindër të tjerë dhe pranoni këshillimin me një person të kualifikuar (psikolog/psikologe, mësues, mjek/mjek).

## **Çka mund të bëjnë prindërit**

- Pyesni për shkakun e të ndierit keq. Përpikuni që bashkë me fëmijën tuaj të gjeni shkaqet.
- Pa një rekomandim specialistik, mundësisht të mos jepen medikamentet e liruara nga receta.
- Vëmendja, përkushtimi, gjumi i mjaftueshëm, pushimi dhe lëvizja, si dhe ushqimi i shëndetshëm, ndihmojnë mirë kundër të ndierit keq.
- Vëzhgojeni fëmijën tuaj për të zbuluar se çfarë i bën mirë. Jepini kohë për të kuruar shqetësimet e tij.
- Merreni me seriozitet rolin tuaj si model dhe kultivoni një qasje më të parrezikshme kundrejt medikamenteve.
- Në rast pasigurie, drejtojeni për këshilla tek personat e kualifikuar (mjeku/mjekja, farmacisti/-ja, këshillimoret për prindër, psikologia/psikologu).
- Në qoftë se keni dyshime se fëmija i juaj merr medikamente pa aprovimin tuaj - psh. për qetësim, për shtim performanse ose për dehje – flisni me të për këtë fakt dhe informojeni mbi rreziqet. Nëse ndjeheni i pasigurt, ose nëse biseda me fëmijën është e pamundshme, kërkoni ndihmë nga persona të kualifikuar.