

## Ha már gyógyszer, akkor...

### ... tartsa be a következő pontokat:

- A gyermekek és általában a serdülők is nem vényköteles gyógyszereket csak szakember (orvos, gyógyszerész) tanácsára szedjenek.
- A szakembereket tájékoztatni kell minden esetlegesen alkalmazott egyéb gyógyszerről (asztma elleni szerek, Ritalin, stb.).
- A javasolt adagolást és a kezelés időtartamát soha nem szabad módosítani anélkül, hogy azt szakemberrel egyeztetné.
- Amennyiben mellékhatások jelentkeznek, vagy súlyosbodnak a tünetek, szakemberhez kell fordulni.
- Soha ne adjon gyermekének egy egész doboz gyógyszert, csak egy-egy tablettát.
- Még a nem vényköteles gyógyszereket is gyermekektől távol kell tárolni.
- Az Önnek felírt gyógyszert soha ne adja tovább más személynek.
- Az itt felsorolt összes tanács a Svájcban kívül vásárolt gyógyszerekkel kapcsolatban is érvényes.
- Az interneten keresztül történő gyógyszervásárlás során fokozott elővigyázatossággal kell eljárni: Ilyen esetekben hiányzik a tanácsadás, és fennáll annak veszélye, hogy a tartalma nem felel meg a csomagoláson szereplő adatoknak, vagy hogy a gyógyszer káros anyagokat tartalmaz.

## Tanácsadás és tájékoztatás

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) A zürichi kantonban található függőség-megelőző központok online információkat, a gyógyszerfogyasztással kapcsolatos önellenőrző tesztet és személyes tanácsadást kínálnak.

[www.zfps.ch](http://www.zfps.ch) A ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) a téma szakértője.

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) A Sucht Schweiz mélyreható online információkat és számos brosrút biztosít, valamint e-mailben és telefonon tanácsot nyújt.

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz) Zürich kanton gyermek- és ifjúságvédelmi központjai számos nevelési kérdésben adnak tanácsot a családoknak.

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) Rendezvényeket és tanfolyamokat kínál a neveléssel és családdal kapcsolatos témákban a zürichi kanton minden régiójában.

A könyvesboltokban különféle tanácsadó könyv vásárolható a gyermekkori betegségek kezelésével kapcsolatban, például a Beobachter kiadótól.

## Megrendelések

Ez a szórólap, illetve a szülőknek szóló további brosrúrák (számos nyelven) megrendelhetők a [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) címen.

Ez a szórólap számos további nyelven elérhető.

1. kiadás, 2014. Augusztus, 2019-os verzió



# Gyógyszerek alkalmazása gyermekeknél és serdülőknél

## Felelősségteljes használat a mindennapi életben

## Ötletek szülők számára

Ungarisch

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich

**A gyermekek és serdülők – akárcsak a felnőttek – időnként olyan panaszokban szenvednek, mint a fejfájás, hasfájás vagy álmatlanság. Az ezek kezelését szolgáló gyógyszereket nagyon óvatosan kell alkalmazni a függőségi problémák megelőzése érdekében is.**

### **A gyógyszerek a gyermekeknél másképp fejtik ki hatásukat**

A felnőttek az enyhébb panaszok, például fejfájás vagy emésztési problémák kezelésére gyakran nem vényköteles gyógyszereket szednek. Az ilyen gyógyszerek hatása a gyermekeknél és serdülőknél nem feltétlenül azonos, mivel fizikai fejlődésük még nem fejeződött be, és testtömegük kisebb. Bizonyos gyógyszerek ezért ráadásul még károsak is lehetnek a gyermekek számára. Gyógyszerész vagy gyermekorvos tanácsa, valamint a betegtájékoztató gondos elolvasása nélkül ezért nem adható gyógyszer a gyermekeknek.

### **Alacsony kockázatú használat elsajátítása**

Svájcban több mint 60'000 ember él gyógyszerfüggőségben. Különösen a benzodiazepin vagy opioid hatóanyagú altatók, nyugtatók és fájdalomcsillapítók okozhatnak erős függőséget. A függőségnek mindig több oka van: A hatóanyag mellett a megtanult használat is egy kockázati tényező. Ha a gyermekek azt tanulják meg, hogy rosszullett esetén azonnal gyógyszert kell bevenni, az elősegítheti egy későbbi függőség kialakulását. A gyermekek akkor tanulják meg ezt a káros viselkedési mintát, ha viszonylag gyakran és már a kis panaszoknál is gyógyszert szednek be, és/vagy ha a felnőttek maguk is gyorsan és gyakran gyógyszerekhez nyúlnak. A gyermekek megfigyelik a felnőttek viselkedését, és példaként tekintik azt. Ez vonatkozik a homeopátiás készítményekre vagy placebo termékekre (hatóanyag nélküli gyógyszerek) is.

### **Kisebb panaszok kezelése**

#### **a) gyermekeknél**

A gyermekek legtöbbször nehezen tudják pontosan megnevezni a panaszait. A kisgyermekek a rosszullettet gyakran csak „hasfájásnak” mondják, még akkor is, ha teljesen másra gondolnak. A rosszullettnek sokszor nincs orvosi oka, hanem a stressz, fáradtság, mozgáshiány, veszekedés más gyermekekkel vagy egyéb fizikai megterhelés váltja azt ki.

Rossszullett esetén gyakran már a fokozott figyelem és törődés vagy az olyan házi csodaszerek, mint a tea vagy borogatás is segít. Elegendő alvás, kiegyensúlyozott táplálkozás, továbbá a sok játék és mozgás szintén fontos a gyermeki jóllét szempontjából. Mindenesetre megéri beszélni a gyermekkel, és közösen megkeresni a panaszok okát.

Ha bizonytalanok vagyunk azzal kapcsolatban, hogy mi baja lehet a gyermeknek, érdemes beszélni más gondozókkal (bölcsődei vagy napközis személyzet, tanítók, nagyszülők stb.). Amennyiben a panaszok nem szűnnek, javasolt szakemberhez (orvos, gyógyszerész, védőnő, pszichológus) fordulni.

#### **b) serdülőknél**

Az enyhébb panaszok gyógyszeres kezelése valamivel kevésbé problematikus a serdülőkorban, mint gyermekkorban: A serdülők jobban körül tudják írni a panaszait, és fizikai fejlettségük is előrehaladottabb. Ugyanakkor mindig be kell tartani az egyes gyógyszereknél megadott életkori útmutatásokat.

A lányok eleinte gyakran szednek gyógyszert a menstruációs fájdalmak enyhítésére. Ez hasznos és megfelelő lehet. Azonban itt is érvényes, hogy fontos kikérni gyógyszerész vagy szakorvos tanácsát.

A fiúknál és lányoknál egyaránt érvényes, hogy a szülőknek figyelemmel kell kísérniük gyermekük gyógyszerfogyasztását, és erről mindig beszélgetniük kell gyermekükkel. Néha a serdülők az interneten keresztül saját maguk rendelnek gyógyszereket (pl. Viagrát vagy bódító hatású köhögéscsillapítót). Tájékoztassa gyermekét arról, hogy soha nem szabad interneten keresztül gyógyszert rendelni, mivel részben hamisított gyógyszereket árusítanak online, amelyek veszélyesek.

A vizsgadrukkot, idegességet, alvászavarokat vagy gyenge teljesítőképességet rendszerint nem szabadna gyógyszerekkel kezelni. A gyógyszerek csak a tünetekre hatnak, ráadásul elősegítik a függőség kialakulását. Gyermektől és helyzettől függően más-más intézkedések lehetnek hasznosak: néha az is segít, ha egyszerűen „semmit” nem teszünk. Egyeseknek a rendszeres mozgás (teljesítménykényszer nélkül), másoknak pedig a relaxációs technikák vagy pszichológiai tanácsadás segíthet. Beszéljen a többi szülővel és kérje ki szakember (pszichológus, tanár, orvos) tanácsát.

## **Mit tehetnek a szülők?**

- Rosszullett esetén kérdezősködjön. Próbálja meg gyermekével közösen megtalálni az okokat.
- Lehetőség szerint szakember javaslata nélkül ne alkalmazzon nem vényköteles gyógyszereket.
- Figyelem, törődés, elegendő alvás, pihenés és mozgás, valamint egészséges étkezés gyakran a legjobb gyógyír rosszullett esetén.
- Figyelje meg gyermekét, hogy kiderítse, mi jó neki. Adjon neki időt, hogy kikúrálja a panaszait.
- Vegye komolyan példakép szerepét, és Ön is alacsony kockázatú módon használja a gyógyszereket.
- Bizonytalanság esetén kérje ki szakember (orvos, gyógyszerész, védőnő, pszichológus) tanácsát.
- Ha azt gyanítja, hogy gyermeke az Ön beleegyezése nélkül szed gyógyszereket – nyugtatás, teljesítményfokozás vagy bódítás céljából –, beszéljen vele erről és tájékoztassa a kockázatokról. Kérjen segítséget a védőnőtől vagy a gyermekorvostól, ha bizonytalan, vagy ha nem tud beszélni gyermekével.