



23.7x33.27	1	עמוד 32	המוסף	מערב -	12/04/2024	89908354-6
חבריים לרפואהברוך ליברמן - מנכ"ל עמותת חבריים לרפוא - 16110						

שלומית דיליאון



דיאטניות קליניות נאוה רוזנפלד

בריאות

office@avocados.co.il קידום בריאות - אבוקדוס -

להקדים תרופה

במהלך הסדר שאתם עושים בארונות לקראת החג - אל תפסחו על התרופות שלכם

עם פרוץ המלחמה פתחה "חבריים לרפואה" מרכז לוגיסטי שדרכו ניהלה את אופרציית מיון וחלוקת התרופות והציוד הרפואי בהתאם לצרכים שעלו מהשטח. עד כה, העבירה ציוד ותרופות בשווי של יותר ממיליון שקל. כ-5 טונות ציוד חי-רום רפואי הועבר לגדודים בתוך עזה וכי-צפון, יותר מ-500 אלף פריטי סיוע שונים לעומדים בחזית המלחמה ולכיתות הכוננות, וכ-16 אלף משלוחי תרופות לפצועים ולמפונים מהדרום ומהצפון, בכלל זה למחלקות שיקום ייעודיות בבתי החולים.

פסח מזמן לנו משימה ייחודית שמקבלת משנה תוקף בתקופה זו - לא רק לסדר את הבית, אלא גם לת-רום לקהילה ולסביבה מארון התרופות שלנו. כשאנחנו מעבירים תרופות שאין בהן צורך למי שכן זקוק להן, זו נתונה המקדמת עולם בריא יותר וירוק יותר.

אחסון נכון של תרופות

1. לקרוא את עלון היצרן המצורף לתרופה. עבור מרבית התרופות, טמפרטורת אחסון המיט-בית היא "טמפרטורת החדר" - כלומר 15-25 מעלות, רצוי בחדר ממוזג, שבו ניתן לשלוט בקלות על הטמפרטורה גם במהלך הקיץ. יש תרופות רגישות הדורשות אחסון במקרר, בטמפרטורה נמוכה יותר של 2-8 מעלות. לשמור את התרופות בבית, בקופסה סגורה היטב, ולא באופן קבוע במכונית או בתיק למשל, שנמצאים לעתים בסביבה מוארת או שהטמפרטורה בה גבוהה לאורך זמן.
2. להימנע מאחסון תרופות בחללים לחים או בחדרי אמבטיה. מחשש שהלחות תשפיע לרעה על איכות התרופות.
3. למקם את מגירת התרופות או ארון התרופות במ-קום גבוה, אפילו נעול, הרחק מהישג ידיהם של ילדים, במיוחד תכשירים נוזליים וסירופים.
4. להשאיר את התרופות באריזתן המקורית, כך מצמ-צמים את הסיכון לבלבול, לזיהום או לטעויות מיותרות.
5. להפריד בין תרופות לשימוש חיצוני (משחות, קר-מים), לבין תרופות המיועדות לבליעה (כדורים, סירופ), ובטח שלא לאחסן יחד עם תרופות המיועדות לחיות מחמד, למניעת בלבול.
6. לבדוק מדי חודשיים-שלושה את תאריך התפוגה של התרופות, ולהוציא את התרופות שפג תוקפן.
7. לארגן את התרופות בצורה מסודרת ונוחה לאיתור.
8. בכל מקרה כדאי להתייעץ עם רוקח לגבי תנאי האח-סון של כל תרופה. ♦



יש מה לעשות. ארון תרופות

הרפואיות ותאריך התפוגה, ודואג להעביר אותן לידיים הנכונות - ללא עלות. השירות הזה הוא גלגל הצלה עבור אוכלוסיות מוחלשות, הזקוקות לתרופות אך מת-קשות לעמוד בנטל הכלכלי הכרוך ברכישתן. בין מקבלי הסיוע של העמותה חולים כרוניים, רבים מהם קשישים ושוורדי שואה, צעירים שמצבם הרפואי מונע מהם לעבוד ולהתפרנס. אלה מוצאים בעמותה מענה לצורך הרוחף בתרופות שיאפשרו להם לשמור על איכות חיים סבירה. לעמותה מגיעות גם תרומות של תרופות יקרות במיוחד, לטיפול ממושכים כמו פוריות או סרטן. "תרופות שפג תוקפן עוברות להשמדה ירוקה על ידי העמותה", מציין ליברמן, "כדי שהחומרים הרעילים, שהן מכילות, לא יחלחלו למי התהום ויזיקו לסביבה, לחקלאות ולמזון. הארגון מפעיל צוות מקצועי של עש-רות רוקחים האמונים על בדיקת מכלול התרופות שמת-נקזות אצלנו, לא לוקחים סיכונים מיותרים ורק תרופות טובות עוברות הלאה". קל ופשוט להעביר את התרופות לעמותה, בתנאי שני-שמרו בתנאים ראויים. ישנן אלף נקודות איסוף בפריסה ארצית, מן ועד אילת, כולל כל סניפי רשת הסופר-פארם.

1 אביב מסדרים את ארונות הבגדים, מחליפים את בגדי החורף בבגדי הקיץ, וכידוע, אחד מס-מליו הלא רשמיים של פסח הוא ניקיון. פסח הוא הזדמנות ל"ניקיון יסודי" - לעשות סדר בחדרי הבית השונים, למיין חפצים שהצטברו במהלך השנה או השנים (...), להעביר לאחרים כאלה שאינם בשי-מוש, ואחרים - למחזור או לפח האש-פה. ויש כאלה שנשמח "למצוא" מחדש ולעשות בהם שימוש. מי שמתייחס ברצינות למשימת הסדר והניקיון מכיר את הסיפוק בל-מצוא בית חדש לחפצים שאין לו בהם צורך. להעביר אותם למי שיכול לה-פיק מהם תועלת ממשית. מה שנחשב כפסולת לאדם אחד, הופך למציאה יקרת ערך עבור האחר. הדבר נכון במיוחד מאז 7 באוקטובר. אבל כשמגיעים לסידור ולפיוני של ארון התרופות הביתי, נדמה שההיגיון קצת נזנח. "עשה מזונותיך תרופותיך ולא תרופו-תיך מזונותיך", דרש הרמב"ם, ויש המייחסים את הדברים להיפוקרטס. בכל מקרה רבים יס-כימו עם האמירה הזו. המדע יודע להעריך היום כי לתזונה יש כוח למנוע מחלות או לצמצם את עוצמתן. אך הפעם, לקראת פסח, נתרכז דווקא במצבים שבהם אין מנוס מנטילת תרופות, כמו במקרים של מחלות כרוניות - סוכרת, למשל, או לחץ דם גבוה, שבהם הת-זונה לא מספיקה, והתרופות הכרחיות בשגרה. אולי בגלל חוסר מודעות, רובנו נוטים להשליך לפח את התרופות שפג תוקפן או שכבר אין לנו צורך בהן. לכאורה, זו גישה סבירה. תרופות מרשם, שנועדו לטיפול במצב רפואי ספציפי של אדם מסוים, אמורות להתאים לו בלבד, בין שמדובר בתרופה להורדת כולסטרול או באנטיביוטיקה. אבל תרופה שאנחנו משאירים במגירה, בארון, או מתכוונים לזרוק לאשפה, בתנאים מסוימים יכולה לסייע למישהו אחר שזקוק לאותה התרופה.

מה עושים עם תרופה שהתיישנה?

"השנה, יותר מתמיד, בצל המלחמה שהכניסה חלקים גדולים מהציבור למצוקה כלכלית, יש צורך בהירתמות רחבה", מסביר ברוך ליברמן, מנכ"ל עמותת "חבריים לרפואה". "עבור אנשים רבים, השאלה אם לקנות תרופה או לוותר עליה כדי לקנות לחם וחלב - היא התלבטות ממשית. לכן זה הזמן להתגייס למאמץ ולתרום את הת-רופות שלא בשימוש - למחזור". העמותה עושה יותר מאיסוף וחלוקה. צוות מקצועי מקבל את התרופות, מבצע מיון קדני על פי ההתוויות