

# Voordat jy neem dit...

## WEET

jou medisyne hou 'n lys

## TJEK

daardie jy gebruik die regte medisyne op die regte manier

## VRA

u gesondheidsorg professioneel as jy onseker is



## Wat is my Medisyne Lys?

My Medisyne Lys is 'n lys van al die medisyne en aanvullings wat jy neem.

## Hoekom moet ek dit gebruik?

Om 'n bygewerkte lys te hou, kan jou help om jou medisyne te ken. Dit kan u ook help as u u medisyne met 'n gesondheidswerker bespreek.

## Hoe moet ek dit invul?

Jy het al jou medisyne voor jou nodig. Nog 'n opsie is om jou apteker te vra om 'n lys vir jou uit te druk. Maak seker dat jy alle voorgeskrewe, oor-die-toonbank, tradisionele en kruie medisyne en aanvullings insluit.

## Hoe moet ek dit gebruik?

Hou jou lys op datum. Bring dit saam met jou wanneer jy enige gesondheidsorgafspraak bywoon. Jy kan dit nuttig vind om 'n foto van hierdie lys op jou foon te hou.

## Hoe kan ek 'n ander vorm kry?

Om nog 'n kopie te kry, kan u druk uit [www.hse.ie/safermeds](http://www.hse.ie/safermeds)



Inligting vir mense wat medisyne en hul gesinne neem

# My Medisyne Lys



My apteek se naam	
Telefoonnommer	
My huisdokter se naam	
Telefoonnomme	
Noodkontaknaam	
Telefoonnomme	

**WEET**

**TJEK**

**VRA**

# My medisyne



My allergieë en hoe ek reageer

(Allergies):

Naam

Geboortedatum

Datum wat ek  
hierdie vorm  
ingevul het

Naam van medisyne of aanvulling	Sterkte	Hoeveel ek elke keer neem	Ek neem dit	Ek neem dit elke dag (Ja / Nee)	Hoekom vat ek dit?	My Notas
Voorbeeld: ABC tablette	25mg	2 tablette	Ek vat dit eenmaal in die oggend	Ja	Vir my hart	Neem saam met kos
Example: ABC Tablets	25mg	2 tablets	Once in the morning	Yes	For my heart	Take with food