

How to ask the right questions and get the most from your medicines

TALK TO YOUR DOCTOR AND PHARMACIST.



**Cómo hacer las preguntas
correctas y obtener lo máximo
de sus medicamentos**

HABLE CON SU MÉDICO O FARMACÉUTICO



HEALTH / FINANCES / CONNECTING / GIVING / ENJOING

How to ask the right questions and get the most from your medicines

TALK TO YOUR DOCTOR AND PHARMACIST.



When it comes to your health, you have the right and responsibility to ask any question you like about how medications may affect your body and your life. Yes, doctors are busy, but they can and will take time to answer your questions.

You may want to request extra time when you set up your appointment. Let the office know you need a few extra minutes or “drug consultation time.” This way you’ll feel less rushed.

Conversation Is the Best Medicine.

- Write down your questions and take them to your appointment.
- Ask the questions for each drug that you take.
- Bring both your questions and answers to your doctor and pharmacist.

Questions to Ask

Use these questions to help you write your own list of things you want to know.

1. What is the name of this medication? What is it supposed to do? What are the side effects?
2. When do I start and stop taking this medication?
3. Will this medication work safely with the other medications I am taking?
4. Can non-drug actions help my

symptoms in addition to, or instead of, this drug therapy?

5. Are there other medications that can be used to treat my condition? If so, how do these medications compare in safety, effectiveness and price?
6. Why is this the right medicine for my condition, age and gender?
7. When will I stop taking it or will I take it forever? What should I do if I feel better?
8. Should I avoid certain foods, alcohol, dietary supplements or driving while taking this medication?

What to Say

It is important for you to tell your doctor about all the medications you take: prescription, over-the-counter and dietary supplements. The best way to track your medications and help your doctor and pharmacist is to create a medications list or “personal medication record” (PMR).

A PMR is a list of everything that you take, the dose and how you take them. Consider using a pencil so that you can update your record easily.

Be sure to include the following information:

- Your personal information, name and contact details
- Your doctors’ names and contact information
- Your emergency contact information
- Your pharmacy contact information, including hours
- The name of your medication(s), reason for use, form (e.g., pill, liquid, injection), dose and start and stop dates for each medication.

Meet-the-pharmacist Days in September

You go to the doctor for a checkup. Isn’t it time your medicines got a checkup, too?

Join AARP at one of four Meet-the-pharmacist Day events in September. Pharmacists will be available for medication review.

Take part in the concurrent senior resource fair and informational presentations on health and other issues important to YOU.

To receive a free personal medication review, bring all your prescription medications in their original pill bottles and any over-the-counter medicines, including vitamins, dietary supplements, drops and creams.

You can register by calling 1-877-926-8300.

**Tuesday
September 13**
9:00 a.m. to noon
Cameron Family
YMCA
10123 Riverwalk Dr.
Santee

**Wednesday
September 14**
10:30 a.m. to 2:30 p.m.
Escondido Library
239 Kalmia St.
Escondido

**Tuesday
September 27**
9:00 a.m. to 2:00 p.m.
War Memorial Bldg.
Balboa Park
3325 Zoo Dr.
San Diego

**Wednesday
September 28**
10:00 a.m. to 2:00 p.m.
Kimball Senior Center
1221 “D” Ave.
National City



Cómo hacer las preguntas correctas y obtener lo máximo de sus medicamentos

HABLANDO CON SU MÉDICO O FARMACÉUTICO



Cuando se trata de su salud, usted tiene derecho y responsabilidad de hacer todas las preguntas sobre cómo le pueden ayudar o afectar a su cuerpo, y a su vida los medicamentos que va a empezar a tomar. Aunque los médicos están muy ocupados, ellos pueden tomar tiempo para responder a sus preguntas. Incluso, cuando haga su cita, usted puede solicitar tiempo extra. Comente que usted necesita de unos minutos extra en su "tiempo de consulta" para preguntar sobre los medicamentos. De esta manera, tanto usted como su médico se sentirán menos apresurados.

La conversación es la mejor medicina.

- Escriba sus preguntas y llévelas a su cita.
- Haga preguntas para cada medicamento que usted toma.
- Lleve sus preguntas y respuestas con usted cuando vaya con su médico, y con el farmacéutico.

Preguntas que debe hacer.

Estas preguntas pueden ayudarle a escribir su propia lista de lo que debe saber.

1. ¿Cuál es el nombre de este medicamento? ¿Para qué es?
¿Cuáles son los efectos secundarios y qué hacer si se presentan?
2. ¿Cuándo debo comenzar y dejar de tomar este medicamento?
3. Este medicamento ¿Funcionará efectivamente y con seguridad junto con los otros medicamentos que estoy tomando?
4. ¿Podría hacer algo más para aliviar mis síntomas para aminorar la

necesidad de este medicamento, disminuir la dosis, o en lugar del tratamiento?

5. ¿Hay otros medicamentos que puedan tratar mi enfermedad? Si es así, ¿Cómo se comparan estos medicamentos en seguridad, eficacia y precio?
6. ¿Por qué es este el medicamento adecuado para mí?
7. Este medicamento ¿Cuándo voy a dejar de tomarlo o lo debo continuar para siempre? y ¿Qué debo hacer si me siento mejor?
8. ¿Debo evitar ciertos alimentos, tomar bebidas o productos con alcohol, vitaminas o suplementos dietéticos, o no manejar mientras tomo este medicamento?

De qué Hablar

Es muy importante que usted informe a su médico acerca de los medicamentos que toma. Usted debe mencionar todos los medicamentos de prescripción, los que no necesitan ser recetados, y las vitaminas, productos naturales y suplementos dietéticos.

La mejor manera de ayudar a su médico y farmacéutico a controlar sus medicamentos es haciendo una lista de todos sus

medicamentos, la cual será su registro personal de medicamentos: "personal medication record" (PMR). En esta lista llamada: record PMR (por sus siglas en inglés), se anotará todo lo que usted toma, así como las dosis, los tiempos y la forma en que las toma. Considere el uso de un lápiz para que pueda actualizar con facilidad su record PMR.

Asegúrese de incluir la siguiente información:

- Su información personal, nombre y datos de contacto
- Los nombres de sus médicos e información de contacto
- Su información de contacto de emergencia
- La información de su farmacia y contacto, incluyendo las horas
- El nombre de cada medicamento, la razón para el uso (por ejemplo, para la presión, dolor, oídos), la forma (por ejemplo, pastillas, líquido, inyección), dosis con horas y fechas de inicio, y cada cuanto tiempo se debe resurtir la receta de cada medicamento.

Los eventos Meet-the-pharmacist Days en septiembre son: Un Día Para Consultar al Farmacéutico

Si usted va a una consulta médica para una revisión de su salud, ¿no cree que también debería ir a una consulta con su farmacéutico para revisar sus medicamentos?

Únase a AARP en uno de los cuatro eventos que se realizarán en septiembre Un Día Para Consultar a su Farmacéutico. Varios farmacéuticos estarán disponibles para revisar los medicamentos de todos los participantes. También habrá mesas con información sobre los recursos de ayuda en la comunidad, conferencias sobre el cuidado de la salud, y otros temas importantes para USTED.

Traiga todas sus medicinas en los envases o cajas originales. Incluya las vitaminas, té, suplementos dietéticos, gotas y cremas para una revisión personalizada de sus medicamentos.

Martes
13 de Septiembre
9:00 a.m. a mediodía
Cameron Family
YMCA
10123 Riverwalk Dr.
Santee

Miércoles
14 de Septiembre
10:30 a.m. a 2:30 p.m.
Escondido Library
239 Kalmia St.
Escondido

Martes
27 de Septiembre
9:00 a.m. a 2:00 p.m.
War Memorial Bldg.
Balboa Park
3325 Zoo Dr.
San Diego

Miércoles
28 de Septiembre
10:00 a.m. a 2:00 p.m.
Kimball Senior Center
1221 "D" Ave.
National City



Usted puede registrarse llamando al 1-877-926-8300.

SALUD / FINANZAS / COMUNIDAD / SERVICIOS / ENTRETENIMIENTO