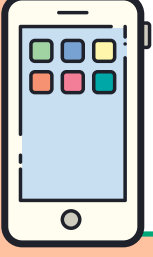


# முதியோருக்கான மருந்து மேலாண்மை

(Medication Management For Elderly)

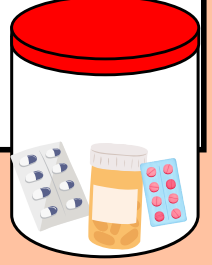
நினைவூட்டல்களுக்கு  
அலாரங்களை அமைக்கவும்



தொலைபேசியில், கால  
அட்டவணையின்படி மருந்துகளை  
எடுத்துக்கொள்ளவும், உணவு  
போன்ற தினசரிப் பணிகளைச் சுற்றி  
உங்கள் நேரத்தை அமைக்கவும்

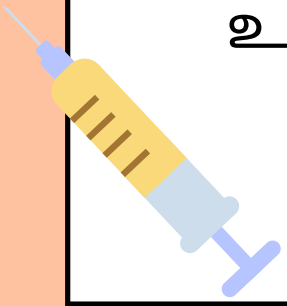
உங்கள் தினசரி மருந்துகளை  
ஒழுங்கமைக்கவும்

வாராந்திர அடிப்படையில் உங்கள்  
மாத்திரை பெட்டியை நிரப்பவும்.  
அதே மருந்தகத்தில் மீண்டும் ஆர்டர்  
செய்ய, மருந்துகளின் இருப்பை  
அவ்வப்போது சரிபார்க்கவும்



தடுப்பூசி  
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

இது பெரியவர்களுக்கு நோய்  
எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க  
உதவுகிறது. உங்கள் மருந்து வகை  
மற்றும் நேரம் குறித்து உங்கள்  
மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்



உங்கள் மருத்துவரிடம்  
முழுமையான மருத்துவத்  
தரவை வழங்கவும்

மருந்துச் சீட்டுகள், வெளியேற்ற  
பரிந்துரைசீட்டு, நோயறிதல்  
சோதனைகள் ஆகியவற்றின் நகல்களை  
எடுத்து குடும்ப உறுப்பினர் மற்றும்  
பராமரிப்பாளருடன் தொடர்பில்  
வைத்திருங்கள்.

