

BacSi1.com

Bảng theo dõi đa thuốc cho người cao tuổi

Uống nhiều loại thuốc dễ nhầm liều & tương tác — quản lý một chỗ, an toàn hơn

✓ Bảng thuốc đang dùng

✓ Lịch uống trong ngày

✓ Chống tương tác & té ngã

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

Vì sao cần quản lý đa thuốc?

Người cao tuổi thường dùng nhiều thuốc cùng lúc (tim mạch, tiểu đường, khớp, an thần...). Càng nhiều thuốc, nguy cơ **nhầm lẫn, quên/uống trùng, tương tác thuốc và tác dụng phụ** càng cao. Một bảng ghi chung giúp bác sĩ rà soát và giảm thuốc không cần thiết.

Mẹo an toàn: mang bảng này (hoặc chụp ảnh) mỗi lần đi khám — kể cả khám chuyên khoa khác — để mọi bác sĩ đều thấy toàn bộ thuốc. Hỏi lại nếu được kê thêm thuốc mới: "có trùng/tương tác với thuốc cháu/ông bà đang dùng không?".

Bảng thuốc đang dùng

Tên thuốc	Hàm lượng	Công dụng	Liều & số lần/ngày	Bác sĩ kê

Cảnh giác tác dụng phụ hay gặp ở người già: chóng mặt, tụt huyết áp khi đứng dậy (dễ té ngã), lú lẫn, buồn ngủ, táo bón, hạ đường huyết. Báo bác sĩ nếu xuất hiện — đừng cho là "do tuổi già".

Lịch uống thuốc trong ngày

Buổi	Thuốc & liều	Trước/sau ăn	Đã uống? (tick)
Sáng			
Trưa			
Chiều			
Tối			

Nguyên tắc dùng thuốc an toàn

- Dùng hộp chia thuốc theo ngày/buổi để tránh quên hoặc uống trùng.
- Không tự ý ngưng/tăng/giảm liều; không dùng đơn của người khác.
- Cẩn thận thực phẩm chức năng & thuốc nam — vẫn có thể tương tác (vd với thuốc chống đông).
- Giữ danh sách dị ứng thuốc; đọc kỹ hạn dùng; bảo quản nơi khô mát, xa tầm trẻ.
- Định kỳ (6–12 tháng) nhờ bác sĩ/dược sĩ "rà soát thuốc" để bỏ thuốc không còn cần.

Phòng té ngã: nếu thấy chóng mặt/choáng sau khi uống thuốc (nhất là thuốc huyết áp, an thần, lợi tiểu) — ngồi/đứng dậy từ từ, bám vịn, báo bác sĩ. Té ngã ở người già có thể gây gãy xương nặng.

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, ADA, hội chuyên khoa...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).