



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

اعتبارًا من بداية 2023، سوف تدفع مقابل فيتامين (د) بنفسك



Samen gezond, fit en veerkrachtig

لقد حصلت على وصفة طبية من طبيبك للحصول على فيتامين (د). اعتباراً من 1 يناير/كانون الثاني 2023 سيتعين عليك دفع تكاليف فيتامين (د) بنفسك. فقد قررت الحكومة اتخاذ هذا القرار بعد توصية من المعهد الوطني للرعاية الصحية.

ما هي تكلفة فيتامين (د)؟

سوف تدفع ذلك بنفسك من الآن فصاعداً

- يمكنك شراء فيتامين (د) من الصيدلية أو من بائع المستحضرات الطبية والعقاقير غير الصيدلانية أو من السوبر ماركت دون وصفة طبية يتوفر فيتامين (د) بسعر يبدأ من 8 يورو في السنة. وتعتمد التكلفة على العلامة التجارية لفيتامين (د) الذي تشتريه وتبدو العبوة أحياناً مختلفة عما اعتدت عليه.
- فيتامين (د)، جميع أنواع تركيز الجرعات
- فيتامين (د3) (كوليكالسيفيرول)
- فيتامين (د) مع الكالسيوم
- فيتامين (د) مع حمض الندرونك
- كالسيفيدول (هيدروفيرول®)

استمر في تناول فيتامين (د)

لقد أعطاك طبيبك وصفة طبية لتناول فيتامين (د) لأنك بحاجة إلى فيتامين (د). حيث يدعم فيتامين (د) قوة العظام والأسنان والعضلات. بالنسبة للكثير من الأشخاص، تضمن الشمس أن تنتج أجسامهم ما يكفي من فيتامين (د) بمفردهم. ولكن الكمية التي ينتجها جسمك ليست كافية. ويحدث ذلك عادة في الحالات التالية:

- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات
- إذا كان عمرك يزيد عن 50 سنة
- إذا كنت حاملاً
- إذا كانت بشرتك داكنة
- إذا كنت لا تخرج من المنزل كثيراً

إذا كان جسمك لا ينتج ما يكفي من فيتامين (د)، فإنك تحتاج إلى الحصول على جرعات إضافية من فيتامين (د). تناقش مع طبيبك أو الصيدلي بشأن تركيز الجرعة التي تحتاجها.

ما أفضل نوع فيتامين (د) يمكنك شراؤه؟

انظر إلى عبوة فيتامين (د) الذي تتناوله حالياً. حيث ستجد على العبوة مقدار تركيز جرعة الفيتامينات. اشتر تركيز الجرعة الذي تستخدمه حالياً. ويتم ذكر ذلك على الملصق بطريقتين:

- أحياناً يكون مكتوباً IE أو IU. IE تعني الوحدة الدولية باللغة الهولندية، و IU تعني الوحدة الدولية باللغة الإنجليزية.
- في بعض الأحيان يكون مكتوباً mcg أو µg. وذلك يعني ميكروغراماً.

الميكروغرام الواحد هو نفسه الـ 40 وحدة دولية.

1 ميكروغرام = 40 وحدة دولية

الميكروغرام الواحد هو نفسه الـ 40 وحدة دولية.

أضف فيتامين (د) إلى قائمة أدويةك

استشر طبيبك أو الصيدلي لمعرفة ما إذا كان من الضروري إضافة فيتامين (د) إلى قائمة أدويةك. هل سوف تستخدم تركيزاً مختلفاً من فيتامين (د)؟ قم بإضافة ذلك إلى قائمة أدويةك.

ههل تحتاج إلى تركيز مرتفع جداً من فيتامين (د)؟

هل تعاني من نقص فيتامين (د)؟ إذا، سوف تحتاج أحياناً بشكل مؤقت إلى الحصول على تركيز مرتفع جداً من فيتامين (د). ستحتاج إلى وصفة طبية من طبيبك من أجل الحصول عليه. ويمكنك الحصول على فيتامين (د) من الصيدلية. وعندئذ يتعين عليك أن تدفع ثمن فيتامين (د) وخدمات الرعاية التي تقدمها الصيدلية. وقد تختلف التكاليف الإجمالية من صيدلية لأخرى.

هل يجب عليك تناول فيتامين (د) في أوقات مُحددة مع أدويةك؟

ربما يجب عليك تناول أدويةك في أوقات مُحددة". وبالتالي، فإنك تضع جميع الأدوية التي تحتاج إلى تناولها في وقت معين في حقيبة منفصلة. هل فيتامين (د) ضمن هذه الأدوية في الحقيبة؟ يمكنك الاستمرار في ذلك، ولكن اعتباراً من 1 يناير/كانون الثاني 2023 سوف تدفع تكاليف فيتامين (د) بنفسك.

هل تريد الحصول على مزيد من المعلومات عن فيتامين (د)؟

هل ترغب في معرفة المزيد من المعلومات حول أهمية فيتامين (د) بالنسبة لك؟ يمكنك زيارة أحد هذه المواقع الإلكترونية:

- rijksoverheid.nl/vitamine-d;
- www.thuisarts.nl/vitamine-d/ik-heb-misschien-extra-vitamine-d-nodig;
- www.apotheek.nl/medicijn/vitamine-d.