



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

از 2023، شما خودتان هزینه ویتامین د را پرداخت خواهید کرد



Samen gezond, fit en veerkrachtig

شما برای ویتامین D از پزشکتان نسخه‌ای دریافت کرده‌اید. از 1 ژانویه 2023، هزینه‌های ویتامین D را خودتان پرداخت خواهید کرد. این اقدام بر اساس تصمیم دولت هلند و به دنبال توصیه موسسه ملی مراقبت‌های بهداشتی است.

هزینه ویتامین D چقدر است؟

از این پس شما خود هزینه اینها را پرداخت خواهید کرد

- شما می‌توانید ویتامین D را بدون نسخه از مکان‌های عرضه دارو، داروخانه، یا سوپرمارکت خریداری کنید. این هزینه، بسته به برند ویتامین D خریداری‌شده، 8 یورو برای اکثر افراد است. گاهی بسته‌بندی متفاوت از چیزی است که به آن عادت دارید.
- ویتامین D، تمام قدرت اثرها
- ویتامین D3 (کالی کلسیفرول)
- ویتامین D به همراه کلسیم
- ویتامین D به همراه آلدرونیک اسید
- کلسیفدیول (Hidroferol®)

به مصرف ویتامین D ادامه دهید

پزشکتان برای ویتامین D به شما نسخه داده است زیرا به ویتامین D نیاز دارید. ویتامین D به ایجاد استخوان‌ها، دندان‌ها و ماهیچه‌های قدرتمند کمک می‌کند. برای بسیاری از افراد، نور خورشید تضمین می‌کند که بدن آنها به تنهایی ویتامین D کافی تولید می‌کند. اگر چه، این برای شما کافی نیست. این اغلب در موارد زیر رخ می‌دهد:

- کودکان زیر 4 سال
- اگر بالای 50 سال هستید
- اگر باردار هستید
- اگر پوست تیره ای دارید
- اگر اغلب بیرون نمی‌روید

اگر بدن‌تان به تنهایی میزان کافی ویتامین D را نمی‌سازد، به ویتامین D بیشتری نیاز دارید. در مورد قدرت اثری که نیاز دارید با پزشک خود یا داروساز صحبت کنید.

کدام ویتامین D را باید خریداری کنید؟

به بسته بندی ویتامین D که در حال حاضر مصرف می‌کنید نگاه کنید. قدرت اثر دقیق ویتامین‌ها می‌بایست عنوان شده باشد. قدرت اثری که در حال حاضر مصرف می‌کنید را تهیه کنید. قدرت اثر می‌تواند به دو شیوه روی برچسب نوشته شود:

- گاهی IE یا IU نوشته می‌شود. که مخفف "Internationale Eenheid" عبارتی هلندی برای "واحد بین‌المللی"، یا IU است.
- گاهی mcg یا µg نوشته می‌شود. که به معنای میکروگرم است.

یک میکروگرم برابر با 40 واحد بین‌المللی است.

$$1 \text{ mcg} / \mu\text{g} = 40 \text{ IE} / \text{IU}$$

یک میکروگرم برابر با 40 واحد بین‌المللی است.

ویتامین D را به خلاصه دارویی خود بیافزایید

در مورد اینکه آیا نیاز است ویتامین D را به خلاصه دارویی خود بیافزایید با پزشک خود یا داروساز صحبت کنید. اگر می‌خواهید قدرت اثر متفاوتی را مصرف کنید، حتماً این مورد را در خلاصه دارویی خود نیز بیافزایید.

آیا به ویتامین D با قدرت اثر بالا نیاز دارید؟

اگر کمبود ویتامین D دارید، پس گاهی ممکن است نیاز باشد بطور موقت ویتامین D با قدرت اثر بالا مصرف کنید. برای این کار باید نسخه ای از پزشکتان داشته باشید. ویتامین D را می‌توانید از داروخانه تهیه کنید. در این مورد، شما هم هزینه ویتامین با قدرت اثر بالا را می‌پردازید و هم هزینه خدمات داروخانه را. هزینه کل بر اساس داروخانه متفاوت است.

آیا در رول دارویی خود ویتامین D دارید؟

ممکن است داروهای خود را به صورت "رول دارویی" دریافت نمایید. در این رول، تمام داروهایی که باید در زمان مشخصی مصرف کنید در کیسه ای مجزا قرار دارند. اگر داروهای شما شامل ویتامین D باشند، بنابراین به همان شکل می‌تواند باقی بماند. البته، از 1 ژانویه 2023 شما خودتان هزینه ویتامین D را پرداخت خواهید کرد.

آیا تمایل دارید در مورد ویتامین D اطلاعات بیشتری کسب نمایید؟

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آنچه ویتامین D برایتان انجام می‌دهد، به وب سایت‌های زیر مراجعه کنید:

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