Чек-лист: как сэкономить на лекарствах?

Болеть всегда уныло. И еще уныло, что любое относительно серьезное недомогание сразу включает некий специальный аптечный пылесос по выкачиванию денег из вашего кармана. Как сэкономить на лекарствах читайте в нашем небольшом чек-листе.

1. Общее правило

- [ ] **1.1** Не верьте словам рекламы

  Беда с 90-х годов, что "наши люди" теряют последние остатки здравомыслия, когда смотрят, или читают про некую панацею, или волшебную пилюлю. Таких панацей нет. Таких пилюль не бывает. Никаких "тайных кремлевских ученых" не существует. Не отдавайте деньги за пустышки!

- [ ] **1.2** Прививайтесь всегда заранее

  Прививка от гриппа реально помогает. Стоит в разы дешевле Тамифлю. Не заболев в эпидемию, вы не потеряете деньги, время, не запустите рабочие дела, не пропустите интересное мероприятие... Но большинство людей не прививается. Они не думают об этом. Вы тоже не думаете?

2. По докторам

- [ ] **2.1** Критически слушайте докторов

  Знайте: далеко не каждый врач, что вам дает консультации, следует клятве Гиппократа. Есть врачи деловары. Они просто на вас зарабатывают. Им платят фармацевтические компании, дорогие лекарства которых они вам выписывают. Будьте бдительны.

- [ ] **2.2** Найдите своего врача

  Обязательно найдите врача, которому вы лично можете доверять. Кто реально вылечил людей, которых вы знаете. Только такой, реальный и осязаемый врач, вам может давать

советы покупать что-то дорогое.

☐ **2.3** Кооперируйтесь в дорогих лекарствах

Если у вас есть профильный врач, которому вы доверяете, то возможно вы можете участвовать в какой-то общей закупке препарата, что нужен не только вам, но и другим его пациентам. При такой схеме вы можете действительно очень сэкономить.

3. По препаратам

☐ **3.1** Ищите непатентованные аналоги

Практически у всех препаратов существуют непатентованные и не "фирменные" аналоги, которые стоят в разы меньше. Во всех возможных случаях для начала ищите именно их.

☐ **3.2** Изучайте выписанное вам дорогое лекарство

Вы должны про него все узнать: какая его основное вещество, какие вспомогательные. Кто его делает, кто еще что подобное делает? Ищите в интернете информацию. Тут еще важно понимать, почему именно вот эти вспомогательные вещества были употреблены. Зачем они там? Может, именно они столько стоят?

☐ **3.3** Мотивируйте дорогое лекарство.

Если все-таки приходится отказаться от непатентованного аналога в пользу дорогого, то вы должны быть уверены, что оно того стоит. Что именно этот препарат имеет особо усиленный эффект против дешевого. Чаще всего, это далеко не так.

☐ **3.4** Сравнивайте цены производителей

И речь здесь не идет о разных, патентованных и непатентованных наименованиях. А об одном и том же лекарстве. Сделанное в Воронеже оно может стоить одни деньги, Минского завода - другие, из Уфы - третьи, а произведенное в Латвии - четвертые. Выбирайте думая!

4. По аптекам

☐ **4.1** Найдите справочные аптек

В вашем городе скорее всего должны быть свои справочные сайты с вашими городскими аптеками и ценами на лекарства в них. Сравнивайте цены. Тот же примитивный активированный уголь может стоить и 2 рубля пластинка, и 15 рублей

пластинка. Просто в разных аптеках.

☐ **4.2** Научитесь допрашивать продавцов

У девочки в аптеке своя зарплата и свой план реализации. Добивайтесь нужного вам результата. Пентовит, российский аналог Нейромультивита, стоит в разы дешевле. Скорее всего, можно обойтись им. И скорее всего, вам это не подскажут в аптеке. И так почти всегда и почти везде. Изучите свои лекарства!

☐ **4.3** Избегайте пороговых скидок

Никогда не поддавайтесь на маркетинговые приемы аптек "Скидка 10% от 1000 руб." и подобные ухищрения. Если вам действительно надо купить на большую сумму - это одно и скидка не помешает. А докупать реально ненужное ради скидки - никогда!

5. Последнее и важное

☐ **5.1** Перестаньте копить лекарства

Никогда не покупайте ничего на годы вперед "А вдруг война". При войне уже мало что поможет. Если у вас какая хроническая болезнь, то можно иметь определенный запас, но не более того. Препараты имеют сроки годности. На всю жизнь не запасешься. Делать дома аптечный склад - деньги на ветер.

☐ **5.2** Завязывайте со злоупотреблениями

Когда вы покупаете водку и сигареты, то вы не только платите за вредный продукт и финансируете "дядю" в госбюджете, но и закладываете свои траты на лекарства. Ох, как прилично вам будут постоянно стоить сорбенты, поджелудочные таблетки, печеночный Эссенциале...

☐ **5.3** Нагрузите себя физически

Физкультура, легкий спорт, фитнес, гимнастика... Любая здоровая физическая нагрузка укрепляет организм и уменьшает шансы "вляпаться" в серьезное и дорогое заболевание. Причем, гимнастика и утренняя пробежка вообще не требуют никаких затрат...

☐ **5.4** Снижайте избыточный вес

Лишний вес не только нагрузка на опорно-двигательную систему (лекарства для суставов), но и на сердце (сердечные лекарства), и даже приводит к непоправимому поражению обмена веществ (инсулин, шприцы и жуть просто...). Подумайте, что вы

сейчас тратите на еду, а потом будете тратить на аптеку.

☐ **5.5** Не ждите чуда

Вы не купите лекарство от смерти. Вы не измените свой генетический код. Вы не исправите лекарствами свой пагубный образ жизни. Вы не вылечитесь от окружающего мира и от самого себя. Не тратьте на это деньги. Чудеса в жизни бывают, но не от лекарств. Удачи вам!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?