

### Conselhos úteis

Um simples descuido é um motivo habitual pelo que deixam de tomar os remédios anti-HIV, o que pode fazer que percam sua efectividade.

Se esqueces tomar a medicação, não sejas duro contigo mesmo, mas trata de aprender das experiências. Se esqueces ingerir tuas doses constantemente, então, fale com teu médico. É possível que te faça um horário mais fácil, ou que te mude tua combinação por outra mais conveniente.

#### Manter uma rotina

Quando comesas a tomar novas combinações apresentam-se novas dúvidas. Por exemplo, que pastilhas tomar e que tipos de alimentação debes manter. Para evitar isto, teu médico ou teu farmacêutico podem fazer-te um horário com todas as prescrições, no qual poderás anotar as doses ingeridas. Alguns farmacêuticos oferecem etiquetas para pegá-las nos frascos para que sejam de fácil identificação.

#### Recordar as doses

É bom elaborar uma rotina que te ajude a fazer um hábito de tomar as doses correctamente. Podes fazer uma lista diária e marcar a dose depois de tomar-la ou separar as doses de cada dia e comprovar à noite se foram ingeridas. Pode ser muito útil, usar um relógio com alarme incorporada, se tiveres doses em horas diferentes.

#### Conservar as pastilhas

Assegura-te de que teu porta pastilhas é suficientemente grande e que seja o mais conveniente para guardar teus medicamentos fora dos frascos originais.

Algumas pastilhas estragam-se caso não sejam protegidas adequadamente. No frasco que vem a indinavir (Crixivan), por exemplo, contém pequenas cápsulas que conservam as pastillas

em óptimas condições. Também poderias utilizar qualquer frasco hermético.

Algumas pessoas guardam doses em diferentes lugares aos que vão habitualmente, onde podem recorrer na hora de tomar seu medicamento. Esses lugares podem ser a casa de um amigo, familiares, o carro, etc. Assegura-te de guardar tua medicação fora do alcance das crianças e lembra que as temperaturas extremas podem estragá-la.

#### Superar as dificuldades

Para algumas pessoas, seguir o tratamento pode ser um problema, por causa do tamanho, forma e textura das pastilhas. Sempre tens a opção de comentar os problemas com o pessoal sanitário ou com teu médico. Poderiam-te prescrever outra medicação que esteja disponível. Por exemplo, uma formulação líquida ou em pó que poderás ingerir facilmente, em vez de uma pastilha.

Usar uma trituradora de pastilhas pode-te fazer mais fácil tomá-las. Podes consegui-las com teu farmacêutico, quem pode-te aconselhar se é conveniente para os medicamentos que estás tomando. As trituradoras de pastilhas podem ser encontradas em frascos pequenos e o processo é o seguinte: colocar a pastilha dentro do frasco e logo girar a tampa, imediatamente a pastilha é triturada e cai em forma de pó no interior do frasco.

