

# infovihtal #04 Sfaturi de aderenta

## Sfaturi de aderenta

O simpla neatentie poate fi un motiv obisnuit pentru cel care uita sa-si ia pastilele anti HIV, cea ce poate duce la pierderea eficientei. Daca ti se intampla sa uiti sa iei medicamentele, nu fi prea sever cu tine insuti, dar incearca sa inveti din experienta. Daca uiti sa-ti iei doza constant, atunci, vorbeste cu medicul tau. E posibil sa-ti elaboreze un orar mai usor, sau sa-ti schimbe combinatia cu una mai convenabila.

### O mentinere zilnica

Cand incepi o noua combinatie iti apar unele nedumeriri. De exemplu, ce pastile sa iei si care sunt alimentele care trebuie consumate si care nu. Pentru a evita asta, medicul sau farmacistul tau poate sa-ti faciliteze in scris un orar zilnic cu toate prescriptiile tale in care sa-ti poata recomanda dozele dupa fiecare utilizare. Unele medicamente ofera etichete adezive pe care le poti lipi pe cutiile care contin medicamentul si le poti indentifica usor.

### Aminteste-ti de luarea pastilelor!

E bine sa elaborezi o rutina care sa te ajute sa iei dozele corect. Poti sa faci un tabel zilnic in care sa notezi dozele o data ce le-ai luat sau separa dozele zilnice si verifica seara daca ai uitat sa iei una. Daca iti este greu sa-ti amintesti ora la care trebuie sa le iei, ti-ar putea fi de folos un ceas cu alarma.

De asemenea exista pe piata unele cutii de pastile cu alarma incorporata, foarte recomandabile in cazul in care este necesar sa iei diferite pastile la ore diferite.

### Conserveaza pastilele

Asigura-te ca recipientul tau este suficient de mare si ca ai consultat cu farmacistul tau faptul ca este cel mai apropiat mod de a pastra medicamentele in afara ambalajelor lor originale.

Unele pastile se pot deteriora daca nu se pastreaza adecvat. Ambalajul in care se gaseste INDINAVIR (CRIVAN), de exemplu contine mici capsule anti umiditate care pastreaza pastilele in conditii optime. De asemenea poti utiliza orice cutie mica cu inchidere ermetica.

Unele persoane pastreaza dozele in locuri diferite de cele obisnuite si in care pot coincide cu ora la care trebuie luate medicamentele. Aceste locuri pot fi casa unui prieten, familiar, geanta, masina etc. Asigura-te ca medicamentele sa nu fie la indemana copiilor si aminteste-ti ca temperaturile extreme le pot dauna.

### Trece peste dificultati

Pentru unele persoane urmasia tratamentului poate fi o problema din cauza marimi, formei sau continutului pastilelor. Intotdeauna ai optiunea de a discuta problemele cu personalul sanitar sau cu medicul tau. Ti-ar putea prescrie o alta forma a medicamentului ce poate fi gasit. Spre exemplu o forma lichida sau un praf ce se poate inghiti usor, in comparatia unei pastile.

Folosirea faramitatoarelor de pastile te poate ajuta sa le iei. Le poti obtine cu ajutorul farmacistului care te poate sfatui adecvat pentru medicamentele care le folosesti. Faramitatoarele de pastile le poti gasi in flacoane mici, iar procesul este urmatorul: pune pastila in interiorul flaconului, dupa care invarte de capac si in felul acesta pastila este macinata si cade sub forma de praf in interiorul flaconului.