

### Советы по принятию препарат

Иногда бывает что пропускаем принятие доз лекарств против ВИЧ по простой неосторожности. Если ты забудешь принять указанную дозу, не будь очень строг с самим собою. Просто старайся, чтобы это пропущение было поучительным. Всё таки, если бывает что всё время пропускаешь дозы, тогда стоит поговорить об этом с врачом. Возможно он тебе предложит новое, более удобное расписание принятия лекарств, или поменяет установленный порядок на другой более подходящий.

### Вести дневник

Когда начинаешь принимать новые препараты, у тебя может возникнуть целый ряд вопросов и сомнений. Например, какие лекарства принимать и в какое время, и какую можно принимать пищу. Чтобы избежать этих неприятностей, врач или фармацевт предоставят тебе расписание в письменном виде со всеми указаниями, в котором ты можешь делать пометки каждый раз после принятия дозы. Некоторые фармацевты предложат тебе набор наклеек, которые можно наклеить на аптечку. Это тебе облегчит идентификацию таблеток.

### Тренировать память

Если твоя проблема в том, что ты постоянно забываешь лекарства, то стоит купить программируемый будильник. В магазинах можно найти разные виды таких часов. Они также продаются в специализированных магазинах. Эти часы оснащены программами для постоянного действия, так что не нужно их ежедневно перепрограммировать. Некоторые модели позволяют включение письменных памяток.

В магазинах также имеются аптечки включающие часы. Они очень полезны на те случаи, когда, например, тебе нужно принимать один набор препаратов каждые 12 часов и другой набор каждые 8 часов.

### Хранение и перевоз препаратов

Надо удостовериться в том, что в твою аптечку вмещаются все препараты и что она действительно подходит для их хранения вне их фабричной упаковки. Некоторые препараты портятся если их мы храним неподходящим образом. Например, упаковка препарата Indinavir (Stixivan) включает мелькие осушающие капсулы. Для хранения таблеток также можно пользоваться пластиковыми пеналами от фотоплёнки.

Некоторые больные хранят препараты в тех местах, которые они часто посещают и где могут оказаться в момент назначенный для принятия дозы. Такими местами могут быть квартиры друзей, родных, автомашина и т.д. Убедись, что препараты хранятся в местах недоступные для детей и при соответствующей температуре.



### Преодолевать трудности

Принятие таблеток может быть проблемой в зависимости от их размера, формы или вкуса. Ты всегда можешь обсудить подобные вопросы с фармацевтом специалистом в ВИЧ. Возможно, что он тебе предоставит другие возможности принятия дозы. Например, принять дозу в жидкой форме или в порошке.

Пользоваться дробилкой также может облегчить тебе принятие дозы. Можешь купить дробилку у фармацевта. Он же скажет тебе можно ли дробить те лекарства которые ты принимаешь. Дробилки превращают таблетки в порошок с помощью специального механизма: помещаешь таблетку в стаканчик, поворачиваешь крышку и таким образом таблетка перемалывается в порошок.