

www.positivevoice.gr

ΘΕΤΙΚΗ ΦΩΝΗ
άνδρωσι+HIV

Τήρηση ΑΓΩΓΗΣ

29 ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΕΣ
ΑΝΤΙΠΕΤΡΟΪΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ...
ΣΩΣΤΗ ΤΗΡΗΣΗ
ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΕΤΡΟΪΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Με την υποστήριξη:



Σωστή τήρηση

- Παίρνω όλες τις δόσεις των φαρμάκων μου τη σωστή ώρα, με ή χωρίς φαγητό σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Ρωτάω το γιατρό μου για την αλληλεπίδραση της αγωγής μου με άλλα φάρμακα ή ουσίες (φυτικές, διεγερτικές, ναρκωτικές, συμπληρώματα διατροφής) που μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες ή μείωση της αποτελεσματικότητάς της.
- Δεν κρύβω από το γιατρό μου πόσες φορές δεν τήρησα σωστά την αγωγή μου το τελευταίο διάστημα.
- Απευθύνομαι στο γιατρό μου σε περίπτωση που τα φάρμακα μου προκαλούν παρενέργειες και δε διακόπτω ποτέ τη θεραπεία χωρίς να τον συμβουλευτώ.



Ιδέες για να θυμάμαι

- Χρησιμοποιώ την εφαρμογή «Θετικό Ημερολόγιο» της Θετικής Φωνής, που διατίθεται για iOS και Android λογισμικό.
- Βάζω υπενθύμιση στο κινητό μου.
- Γράφω πάνω στη συσκευασία του φαρμάκου την ημερομηνία που το άνοιξα.
- Χρησιμοποιώ συνθηματικά σημειώματα.
- Συνδυάζω τη λήψη του φαρμάκου μου με μία καθημερινή συνήθεια.

Σε περίπτωση που ξεχάσω

- Αν ξεχάσω μία δόση, φροντίζω να την πάρω το συντομότερο δυνατό.
- Αν πλησιάζει η ώρα της επόμενης δόσης, απλά παίρνω την επόμενη.
- Δεν παίρνω ποτέ διπλή δόση για να αναπληρώσω την προηγούμενη.