

Come faccio a non dimenticare di prendere i farmaci?

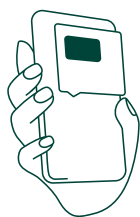


É importante prendere il farmaco giusto, all'ora giusta e alla dose giusta. Ma durante la giornata ci sono tante attività e distrazioni... e quindi, come fare per ricordarsi di questi appuntamenti fissi?



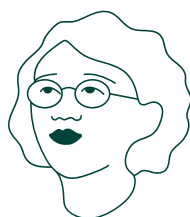
Sfrutta le tue abitudini

- Cerca di prendere i farmaci sempre alla stessa ora ogni giorno.
- Associa il momento in cui assumi i farmaci con attività quotidiane, come i pasti o il lavarsi i denti.



Utilizza dei promemoria

- Metti note adesive in posti visibili come il frigorifero o lo specchio del bagno.
- Imposta sveglie o promemoria sul tuo telefono o orologio.
- Se utilizzi dispositivi digitali come gli smartphone, esistono delle app specifiche per ricordarti di prendere i farmaci.



Coinvolgi chi ti sta accanto

- Chiedi a un familiare o a un amico di ricordarti di prendere i farmaci.
- Ricorda di coinvolgere anche eventuali assistenti che ti supportano a casa.



Cerca di non restare senza rifornimenti!

- Se è previsto che devi assumere una terapia per un lungo periodo, controlla di avere abbastanza farmaco e segna sul calendario la data entro cui dovrai richiederne di nuovo.



Può essere utile posizionare i farmaci accanto a oggetti di uso quotidiano come la caffettiera o lo spazzolino, ma attenzione! Alcuni farmaci vanno conservati in frigorifero, quindi prima controlla se possono rimanere a temperatura ambiente.

E soprattutto... ricorda! I farmaci vanno conservati lontano dalla portata dei bambini.

Bibliografia:

https://salute.regione.veneto.it/c/document_library/get_file?uuid=6de08d71-b553-4932-97c8-1f875c1185b7&groupId=533773

<https://www.aifa.gov.it/-/aderenza-alle-terapie-e-strategie-per-migliorare-l-uso-sicuro-ed-efficace-dei-farmaci>

https://medicinali.aifa.gov.it/it/#/it/info_aifa

https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=3618&area=farmaci&menu=med

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_421_0_alleg.pdf



Boehringer
Ingelheim

Pillole di consapevolezza

Farmaci: istruzioni per l'uso