

Adherència al tractament: Consells per a un correcte compliment terapèutic

- L'adherència al tractament és el grau de coincidència del comportament d'un pacient (en relació als medicaments que ha de prendre, el seguiment d'una dieta o els canvis que ha de fer en el seu estil de vida) amb les recomanacions dels professionals de la salut que l'atenen.
- L'objectiu és obtenir la màxima eficàcia dels medicaments i un bon control de la malaltia.

Què hem de saber?

- **Quins** medicaments he de prendre.
- **Perquè** me'ls he de prendre.
- **Quan i com** me'ls he de prendre.
- **Fins quan** me'ls he de prendre.

Què hem de recordar?

- La medicació ha d'estar indicada per un professional sanitari.
- S'ha de tenir una llista actualitzada del seu tractament, que inclogui la medicació, els suplementes dietètics i plantes medicinals.
- Si té al·lèrgia a algun medicament.
- Si el medicament té alguna recomanació especial.

Què hem de fer?

- Si s'oblida una dosi:
 - Ha de prendre la dosi oblidada tan aviat com sigui possible, però si està més pròxima la següent presa, esperi's a la següent dosi. **NO PRENGUI DOSI DOBLE.**
- Si observa un efecte no desitjat:
 - Consulti al seu metge o farmacèutic.
 - Vagi a urgències si els símptomes no milloren.
 - No finalitzi el tractament si no li indica un professional de la salut.

Consells per millorar el compliment terapèutic:

- Adaptar l'horari de la presa a la nostra rutina diària
- Utilitzar sistemes que ens ajudin a recordar la presa de la medicació: calendari, alarmes, aplicacions per al telèfon mòbil.
- Utilitzar sistemes personalitzats de dosificació o pastillers.



*“Quan més **aprenqui** sobre els seus problemes de salut i el seu tractament, més podrà **participar activament** en la cura de la seva salut i així detectar i **prevenir errors** amb la seva medicació”*

**Per a qualsevol dubte, pot enviar la seva consulta al Servei de Farmàcia de l'Hospital General de Catalunya:
farmaciahgc@hgc.es**