

Adherència al tractament: Consells per aconseguir un correcte compliment terapèutic

- L'adherència al tractament és el grau de coincidència entre el comportament de la persona i les instruccions o recomanacions que se li han facilitat (en salut ens referim al compliment dels tractaments, seguiment de la dieta, canvis necessaris al seu estil de vida etc.)
- Si parlen d'adherència relacionada amb la medicació, l'objectiu serà obtenir la **màxima eficàcia** dels medicaments i un bon control de la malaltia.



Què hem de saber?

QUE MEDICAMENTS PRENC
I PERQUÈ SERVEIXEN

PER QUÈ ELS HE
DE PRENDRE

QUAN I COM

FINS QUAN

Què hem de recordar?

- **No s'automediqui.**
- S'ha de tenir un **l·listat actualitzat del seu tractament**, que inclogui la medicació, els suplementes dietètics i plantes medicinals.
- Si **té al·lèrgia** a algun medicament, és important que sempre informem als professionals que ens tracten.
- 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.



*“Conèixer els seus problemes de salut i el seu tractament, permet **participar activament** en la cura de la seva salut i així detectar i **prevenir errors** amb la seva medicació”*

Davant qualsevol dubte, pot enviar un email al **Servei de Farmàcia de l'Hospital Universitari General de Catalunya: farmaciahgc@quironsalud.es**