LMCome
Leucemie Linfomi Mielomi. Chiedetelo agli Esperti

www.lmcome.it

Inserire una terapia nella propria routine quotidiana

Ci sono terapie che devono essere assunte ogni giorno, anche per lunghi periodi. In questi casi, può essere utile inserire l'assunzione della terapia nella propria routine quotidiana. Di seguito alcuni suggerimenti.

Perché sviluppare una routine anche per l'assunzione dei farmaci?

- Una routine può aiutare ad assumere tutte le dosi di farmaco prescritte
- Una routine fa diventare le azioni automatiche, quindi richiede uno sforzo minore
- Una routine permette di porre attenzione sulle altre cose che si ritengono importanti

Consigli per creare una routine

Di seguito si riportano alcuni suggerimenti su come creare una routine per le terapie che devono essere assunte ogni giorno. In qualsiasi caso, **è importante assumere i farmaci nel modo prescritto dal Medico (tempi, dosi, frequenza...) e fare attenzione a tutte le indicazioni che vengono fornite (es. interazioni con alimenti, con altri farmaci, disposizioni su come conservare il farmaco). Se si hanno dubbi o domande chiedere chiarimenti o consiglio al proprio Medico.**

Legare l'assunzione della terapia a un'azione che fa già parte della propria routine quotidiana

In questo modo può essere più facile ricordare di prendere il trattamento.

Alcuni esempi di attività che si potrebbero associare all'assunzione di un farmaco (da verificare se il momento coincide con quanto prescritto dal Medico, orari, vicinanza con i pasti ecc):

- Lavare i denti
- Leggere il giornale
- Portare a passeggio il cane
- Prepararsi per andare a letto
- Altro .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Utilizzare dei promemoria che si possono sentire o vedere

Impostare dei promemoria visivi o acustici può aiutare a non dimenticare di assumere il trattamento. Ad esempio:

- Impostare un allarme sull'orologio, sveglia o telefono che suoni quando è l'ora di assumere il trattamento
- Lasciare dei post it o altri promemoria in giro per la casa (ad esempio sullo specchio del bagno o della camera da letto o sul frigorifero)
- Lasciare il contenitore del farmaco in un posto che si vedrà facilmente nel momento in cui si dovrà assumere il trattamento (ma fuori dalla vista o dalla portata dei bambini)
- Altro .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....