

## BETEGTÁJÉKOZTATÓ ADHERENCIA

1. Merjen kérdezni kezelőorvosától vagy gyógyszerészétől terápiájával, a javasolt/előírt gyógyszeres készítményekkel kapcsolatban! A több információ segíthet eloszlatni kételyeit, és segít a kezelés betartásában, sikerességében.
2. Ossa meg félelmeit (betegségről, kezelésről, mellékhatásokról), fenntartásait (például kezelés költségessége) kezelőorvosával, gyógyszerészével!
3. Ne változtasson kezelőorvosa, gyógyszerésze tájékoztatása nélkül terápiáján, gyógyszer adagján! Akkor sem, ha javulást, és akkor sem, ha romlást tapasztal. A rosszul alkalmazott terápia súlyos szövődményeket, a betegség romlását okozhatja.
4. Fontos, hogy a megbeszélte terápia javaslatokat betartsa, a jelzett kontrollvizsgálatokon időben részt vegyen! Kezelőorvosa, gyógyszerésze így tudja nyomon követni az egészségi állapotában bekövetkezett javulást vagy romlást. Betegnapló segítségével nyomonkövetheti, feljegyezheti a tapasztalt változásokat.
5. Használjon emlékeztetőt annak érdekében, hogy gyógyszerét/gyógyszereit mindig időben bevegye.
  - Emlékeztető matrica
  - Emlékeztető, időzített email
  - Telefonos emlékeztető beállítása
6. A kezelés sikere nagyban múlik azon, hogy mennyire aktívan működik közre kezelésében, mennyire tartja be az egészségügyi szakember által javasolt terápiát, akár a gyógyszeresedésre, akár az életmódváltásra vonatkozóan.
7. Írja össze a betegségével, terápiával kapcsolatos negatív és pozitív érzéseit, érzelmeit, legyen az a félelem, szegény, kétségbeesés, düh vagy öröm, bizakodás, optimizmus. Ha szükségesnek érzi, vitassa meg ezeket kezelőorvosával, mentálhigiénés szakemberrel, pszichológussal!
8. Egészsége megőrzése érdekében mozogjon rendszeresen! Heti ötször minimum fél óra mozgással támogathatjuk szervezetünket, csökkenthetjük a stresszt. Ez a testmozgás lehet gyaloglás, úszás, futás, de akár az intenzív kerti munka is segíthet.
9. Táplálkozzon egészségesen! A kezelőorvosával, dietetikussal egyeztetett diéta betartása nagyban meghatározza a terápia sikerességét.
10. Az interneten olvasottakat mindig vitassa meg a kezelőorvosával, gyógyszerészével, mielőtt alkalmazná saját magán! Az interneten számos hasznos információ található, ugyanakkor nem mind megalapozott. (Az információ biztonságosságának, hitelességének első ellenőrzési foka lehet <https://e-kommando.hu/> honlap által kiadott lista.)

11. A barátoktól, családtagtól, ismerősöktől hallottakat mindig vitassa meg a kezelőorvosával, gyógyszerészével, mielőtt alkalmazná saját magán! Fontos tisztában lennünk azzal, hogy minden ember más, egy adott praktika van, akinek segít, van, akinek nem.
12. Csak az a terápia segít, amit alkalmaz is! A be nem vett gyógyszer, vagy a saját döntésből csökkentett adagban beszedett gyógyszer nem segít a gyógyulásban, a betegsége romlásának megállításában.
13. Az egyidőben szedett gyógyszerek hatása összeakadhat, kedvezőtlen hatásokat okozhat, ezért fontos, hogy tájékoztassa kezelőorvosát az Ön által szedett összes gyógyszerről. Amiről nem tud a kezelőorvos, annak hatásait nem tudja figyelembe venni a kezelés során.
14. Joga van döntenie arról, hogy milyen terápiákat akar alkalmazni a betegsége-betegségei kezelésére. Tegye ezt tájékozottan! Beszélje meg kezelőorvossal milyen terápiás lehetőségek vannak, melyiknek mi az előnye, hátránya, milyen következményei vannak a terápia elhagyásának.