

DECALOGO PER LA GESTIONE DEI FARMACI

1	Attenersi sempre scrupolosamente alle indicazioni del medico per l'assunzione dei farmaci (posologia, orari, raccomandazioni)
2	Assumere adeguate quantità di acqua per ingerire le compresse
3	Conservare i farmaci nei loro contenitori originali.
4	Utilizzate dei "promemoria" o degli "allarmi" per ricordarvi l'ora del giorno in cui assumere il farmaco, secondo la prescrizione medica (attenzione a mettere e togliere i farmaci in "cerotto trasdermico").
5	Avere sempre un elenco dei farmaci da assumere e condividerlo con i familiari o con chi si prende cura di voi
6	Portate l'elenco dei farmaci che si assumono ad ogni appuntamento col medico o contatto con i curanti, soprattutto se non sono al corrente della situazione.
7	Conoscere gli effetti collaterali dei farmaci è importante. Se compaiono disturbi come nausea, dolore e gonfiore addominale, riferire al curante
8	Moderare il consumo di alcol, caffè
9	A volte il ritardo dello svuotamento gastrico o l'intestino "pigro" può causare un ritardo nell'assorbimento dei farmaci con un peggioramento dei sintomi; cerchi di curare la stitichezza e ne parli con il suo curante
10	Se notate dei comportamenti "compulsivi" o vistosi cambi di umore, parlatene col curante