

# Medication Management

Leve doses extras



Estabeleça uma rotina

Mantenha os medicamentos visíveis



Procure suporte



Utilize um organizador de comprimidos

Utilize um calendário



Cuidar bem de si mesmo e seguir seu plano de tratamento é a chave para se manter saudável e se sentir melhor. Uma parte realmente importante disso é tomar os medicamentos conforme prescrito. A pesquisa descobriu que se você não tomar os remédios, há um aumento chance (cerca de 30-40% a mais) de que seus sintomas voltem. Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a lembrar de tomar sua medicação:

### *Estabeleça uma rotina*

Tente tomar sua medicação enquanto realiza uma atividade que você faz regularmente no mesmo horário todos os dias, como escovar os dentes durante as refeições e certifique-se de usar alarmes como lembretes.

### *Mantenha os medicamentos visíveis*

Coloque seus medicamentos em um local seguro e visível, como a bancada da cozinha.

### *Utilize um organizador de comprimidos*

Uma caixa de comprimidos pode ajudá-lo a reservar suas dosagens diárias e controlar sua ingestão.

### *Leve doses extras*

Mantenha doses adicionais do seu medicamento na bolsa, para que você possa tomá-las quando estiver fora de casa.

### *Utilize um calendário*

Registre sua ingestão de medicamentos ou adicione lembretes ao seu calendário.

### *Procure suporte*

Peça ao seu cuidador ou a um membro da família para ajudá-lo a monitorar a ingestão de medicamentos.

A VITRA Health ajuda as famílias a permanecerem nas suas comunidades e em casa com a ajuda dos seus familiares. Garantimos que os seus familiares sejam pagos quando cuidam dos seus entes queridos e mantêm as famílias unidas com a ajuda dos nossos enfermeiros e gestores de caso.

[VITRAhealth.com](https://www.vitrahealth.com)