











Aðferðir sem geta hjálpað þér að muna eftir lyfjunum þínum

Á lyfjaumbúðum eru leiðbeiningar frá lækni um hvernig og hversu oft á að taka lyfið. Til að meðferðin skili tilætluðum árangri þarf að fylgja leiðbeiningunum og vera sátt/-ur við lyfjagjöfina. Hér að eru nokkur ráð sem hægt er að nýta sér til að muna eftir því að taka lyfin og gera þau hluta af daglegri rútinu.

Búðu til rútinu		Hafðu lyfin sýnileg	
	Taktu lyfin þín á sama tíma og aðrar athafnir daglegs lífs, t.d. með máltíðum eða þegar þú burstar tennurnar.		Oft getur reynt gott að hafa lyfin í augsyn á öruggum stað, t.d. inn á baði eða í eldhúsinu, til að þú munir eftir að taka lyfin.
Stilltu vekjaraklukk		Áminningarmiðar	
	Ef þú ert uppteknari á ákveðnum tímum dagsins og tímasetning lyfsins er mikilvæg þá getur vekjaraklukkan í farsímanum þínum eða úrinu þínu verið hjálpleg.		Áminningarmiðar á áberandi stöðum, t.d. á ísskápnum eða baðherbergisspegilinum, geta minnt þig á lyfjatökuna.
Notaðu pillubox		Pilluglasinu snúið á hvolf	
	Pillubox fyrir vikuskammt með hólfum fyrir hvern dag og skammtatíma getur verið sjónræn áminning um að taka lyfin og kemur auk þess í veg fyrir á þú takir óvart tvöfaldan skammt.		Snúa má pilluglasinu á hvolf í hvert sinn sem þú tekur skammt sem sýnir að þú sért búin/-n að taka lyfið.
Vertu með aukaskammt í töskunni		Skráðu hvern skammt	
	Til að þú getir tekið lyfin þín þegar þú ert óvænt að heiman þá er gott að vera með nokkra aukaskammta í töskunni sem þú notar daglega.		Hægt er að nota dagatal eða dagbók til að skrá/ merkja við í hvert sinn sem þú tekur lyfjaskammt. Það hjálpar þér að muna að taka lyfin og kemur einnig í veg fyrir á þú takir óvart tvöfaldan skammt.
Margir umönnunaraðilar		Farsímaforrit fyrir áminningar	
	Ef þú dvelur hjá fleiri en einum umönnunaraðila þá er gott að eiga lyf á hverju stað.		Hægt er að fá smáforrit, bæði fyrir Iphone- og Android farsíma, sem hægt er að hlaða niður og nota sem áminningu um að taka lyfin. (Þyrfti ekki að vera hér dæmi um heiti á forritunum?)