

Conseils pour prendre régulièrement vos médicaments

Jeunes

Routines

- Essayez de prendre vos médicaments à la même heure chaque jour.
- Essayez d'associer la prise de vos médicaments à une activité de votre routine quotidienne.
Par exemple : lorsque vous vous levez du lit, ou lorsque vous commencez à cuisiner.
- Si vous étudiez ou travaillez en dehors de chez vous, mettez vos médicaments dans votre sac.
- Si vous rencontrez des difficultés à faire coïncider la prise de médicaments avec votre emploi du temps, demandez à votre médecin. Il pourra vous aider à l'intégrer dans votre emploi du temps.

Rappel

Vous pouvez utiliser des montres-bracelets dotées d'alarmes qui vous avertissent lorsque vous devez prendre le médicament.

Vous pouvez utiliser des alarmes ou des applications sur votre téléphone portable.

Système de récompense

Lancez-vous un défi : fixez-vous un objectif que vous pouvez atteindre et une récompense qui vous plaît.

Par exemple : si je prends bien mes médicaments pendant une semaine, je mangerai une glace.

Si vous ne pouvez pas prendre comme conseillé, la prise de vos médicaments plusieurs fois par jour, une heure avant les repas,

discutez en avec votre médecin s'il est possible de ne prendre le médicament qu'une fois par jour, au même moment, une heure avant le repas,

au lieu de ne pas prendre de médicament du tout.

PS : Si les pilules provoquent des nausées, discutez avec votre médecin de la manière dont ce problème peut être résolu.

Supplément

Votre relation avec votre médecin/infirmière est la clé.

La chose la plus importante dans le traitement de votre maladie est de commencer par une bonne conversation avec votre médecin. Il est très utile que le médecin essaie de se familiariser avec votre vie et vos habitudes, afin que vous puissiez trouver ensemble la meilleure solution pour vous aider à prendre vos médicaments.