











## 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.

<b>Búðu til rútinu</b>		<b>Hafðu lyfin sýnileg</b>	
	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.
<b>Stilltu vekjaraklukku</b>		<b>Áminningarmiðar</b>	
	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.
<b>Notaðu pillubox</b>		<b>Pilluglasinu snúið á hvolf</b>	
	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.
<b>Vertu með aukaskammt í töskunni</b>		<b>Skráðu hvern skammt</b>	
	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.
<b>Margir umönnunaraðilar</b>		<b>Farsímaforrit fyrir áminningar</b>	
	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?)