

Adherencia al tratamiento

Master Daliana Vargas

HNN

2018

Historia sobre la adhesión, en la que se debería **explorar:**

- **1)** las creencias
- **2)** los costos y beneficios del tratamiento
- **3)** los conocimientos y competencias
- **4)** el grado de adaptación a la enfermedad
- **5)** los sentimientos negativos generados
- **6)** el apoyo social con el que cuenta
- **7)** los motivos de anteriores recaídas

ta de limitaciones personales para le
no cumplimiento del tratamiento



Metas y propósitos con el cuidado de mi salud







DIABETES

Conoce sus síntomas





FACTORES QUE AGUDIZAN O DESENCADENAN

EL ASMA





Prepara los medicamentos que vas a tomar,
USA UN PASTILLERO.

Te recordará visualmente que tienes que tomar la medicación y en caso de duda puedes consultar si lo has tomado.



Aprovecha la tecnología.

UTILIZA ALARMAS, mensajes y aplicaciones apps que te ayuden a recordar las tomas.



Toma tus medicamentos coincidiendo con alguna actividad rutinaria y diaria.

TOMA LA MEDICACIÓN A LA MISMA HORA, asociado a una actividad diaria regular para no olvidarla. Por ejemplo, en alguna comida o cena, al entrar en casa, al acostarte...



Conserva siempre la medicación en el mismo sitio.

Si tienes la medicación en un lugar accesible, será más fácil acordarte de tomarlo.



Déjate ayudar por alguien cercano.

Te pueden recordar cuando tienes que tomar tu medicación.



Planifica tu tratamiento.

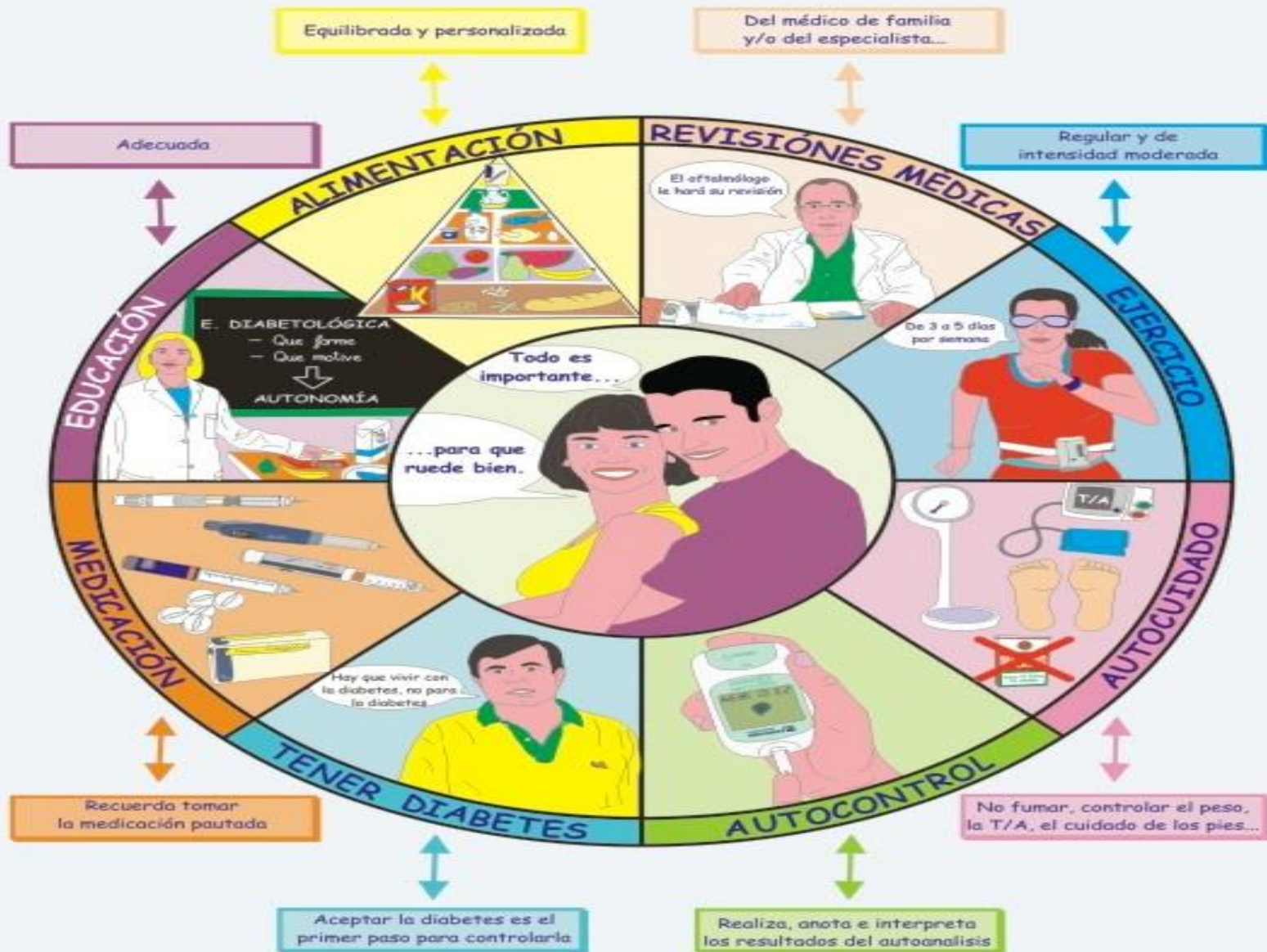
Si tomas muchos medicamentos, puedes elaborar una tabla o planning con el orden, los horarios y las cantidades que debes tomar. **Puedes ponerlo en algún sitio visible,** como la nevera.



prevenirla está en tu **mano**
COME Y VIVE SANO



Rueda de la diabetes



Registro diario

Día	Hora	Alimentos	Sueño	Actividad física
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				