

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

Lista de limitaciones personales para el no cumplimiento del tratamiento



Metas y propósitos con el cuidado de mi salud







DIABETES

Conoce sus síntomas





FACTORES QUE AGUDIZAN O DESENCADENAN EL ASMA





1

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.



2

Aprovecha la tecnología.

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



3

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...



4

Conserva siempre la medicación en el mismo sitio.

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



5

Déjate ayudar por alguien cercano.

Te pueden recordar cuando tienes que tomar tu medicación.



6

Planifica tu tratamiento.

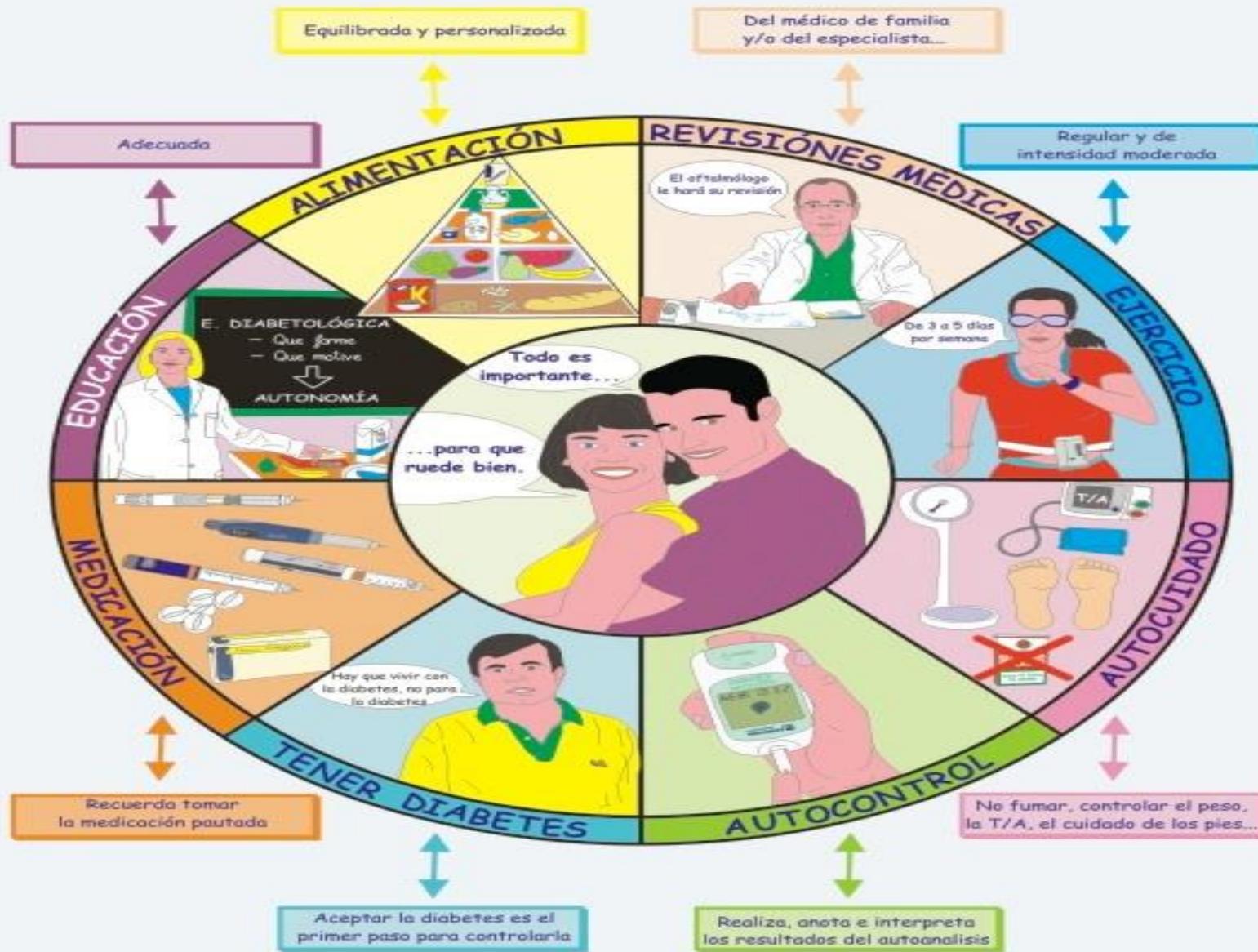
Si tomas muchos medicamentos, puedes elaborar una tabla o planning con el orden, los horarios y las cantidades que debes tomar. **Puedes ponerlo en algún sitio visible**, como la nevera.



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				