

## 1.- El tractament

- Heu de *complir el tractament* sense saltar-vos cap presa i exactament durant els dies que diu el metge, ni un dia més ni un dia menys.
- Si estem ben informats de la malaltia i del tractament a seguir, estarem més mentalitzats a complir el tractament.
- **Medicaments que només es prenen un cop al dia.** Serà important que es prenguin cada dia a la mateixa hora, així no serà tan fàcil oblidar-se de prendre'l.
- **Antibiòtics.** Cal respectar les hores que indica el metge (cada 8 h o bé cada 12 h). Encara que alguns símptomes hagin desaparegut i us trobeu millor, continueu les preses segons les instruccions.
- **Medicaments per al dolor o analgèsics.** En aquest cas, el metge ens diu que en prenguem només en cas de dolor. No en farem abús i si hem de repetir (perquè torna el dolor) tindrem en compte un mínim d'hores entre presa i presa, que ens aconsellarà el metge o el farmacèutic.

## 2.- Horaris

- Si el metge ens diu que prenguem el medicament **durant el menjar** vol dir que hem de menjar alguna cosa quan haguem de prendre'ns el medicament.
- Altres vegades el metge ens diu: "prengui-ho **fora dels menjars**". Vol dir que l'estómac ha d'estar buit. Per tant, prendrem els medicaments una hora abans de menjar o dues hores després. I només amb aigua, mai amb llet o sucs.
- Medicaments que només **es prenen un cop al dia.** Serà important que es prenguin cada dia a la mateixa hora, així no serà tan fàcil oblidar-se de prendre'l.
- És especialment recomanable **no prendre begudes alcohòliques** ni tan sols en quantitats petites, juntament amb medicaments que puguin reduir l'atenció i els reflexos (com tranquil·litzants, medicaments contra el mareig, l'al·lèrgia, alguns del refredat, etc.) perquè es potencien els efectes d'ambdues substàncies. Cal tenir això molt present, sobretot en persones que facin servir màquines o que hagin de conduir.

## 3.- Oblit d'una presa

- **Si ha passat poca estona, es pot prendre.** Però si ja falta poc per a la presa següent, esperarem l'hora de la propera presa, però mai doblarem la dosi per compensar l'oblit.
- En cas de dubte, val més consultar amb el metge o el farmacèutic ja que la solució és diferent segons el medicament i la malaltia de què es tracti. I en cas de no poder consultar, és millor no prendre-la.

## 4.- Recordeu

- En cas d'efectes secundaris i/o intoxicacions. En tot moment informarem el metge o el farmacèutic, els quals valoraran la importància del cas i ens aconsellaran sobre què fer en aquestes circumstàncies.
- Cal que **tanqueu correctament el flascó.**
- **Conserveu el medicament a l'envàs original** i protegiu-lo de la calor, la humitat i la llum directa. La finalitat és poder-lo identificar en tot moment.
- **Mai heu de guardar la resta de medicaments** després d'un tractament.
- **No llenceu els medicaments a les escombraries,** porteu-los a la farmàcia.
- No deixeu els medicaments a l'abast dels nens.