

Wytrwałość w przestrzeganiu zaleceń terapeutycznych (*adherence*) w chorobach przewlekłych



**nadciśnieniu
tętniczym**



**cukrzycy
typu 2**



**przewlekłych
zespółach wieńcowych**



Wyobraź sobie, że **leczenie to przepis na zdrowie**, a Ty jesteś kucharzem. Możesz mieć najlepsze składniki (leki, badania, zalecenia lekarza), ale przepis zadziała tylko wtedy, gdy będziesz się go trzymać. Jeśli np. pominiesz składniki albo skrócisz podany czas gotowania, efekt może nie być taki, jakiego oczekujesz. Z leczeniem jest podobnie. **Im lepiej trzymasz się planu ustalonego z lekarzem, tym większa szansa, że zadziała tak, jak powinien.**

Przestrzeganie zaleceń terapeutycznych (*adherence*) to m.in.:

-  realizowanie uzgodnionych zmian dotyczących modyfikacji stylu życia, w tym diety, aktywności fizycznej, snu, rezygnacji z używek i radzenia sobie ze stresem;
-  regularne kupowanie i przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami (we właściwej dawce, o odpowiedniej porze i przez podany czas);
-  regularne zgłaszanie się na wizyty lekarskie;
-  wykonywanie zalecanych badań kontrolnych.

Dlaczego nie należy samodzielnie odstawiać leków?

- Kiedy czujesz się dobrze, nie oznacza to, że choroba ustąpiła – **to wynik skutecznego leczenia.**
- Każda dawka przyjęta zgodnie z zaleceniami to kolejny krok do lepszej kontroli choroby i mniejszego ryzyka powikłań.
- Nagłe odstawienie niektórych leków może wywołać gwałtowne nasilenie objawów.



PAMIĘTAJ!

Regularne przyjmowanie zalecanych przez lekarza leków to jeden z najprostszych sposobów, aby zadbać o swoje zdrowie.

Dlaczego warto trzymać się zaleceń?

Lekarz jest Twoim sojusznikiem w walce z chorobą. Dzięki realizacji wspólnie uzgodnionych zaleceń:

- lepiej kontrolujesz chorobę (np. masz stabilny poziom cukru we krwi),
- zmniejszasz ryzyko okresów pogorszeń i rozwoju powikłań (np. zawału serca czy udaru mózgu w przypadku nadciśnienia tętniczego),
- rzadziej potrzebujesz dodatkowych wizyt lekarskich,
- masz większy wpływ na swoje zdrowie,
- dłużej cieszysz się lepszą jakością życia.



OBEJRZ YJ
PODCAST

„Dlaczego
warto trzymać
się zaleceń?”



*„Jesteśmy tym,
co w swoim życiu
powtarzamy”...*

**...czyli jak zbudować nawyki,
które ułatwią przestrzeganie
zaleceń terapeutycznych**

Małe nawyki = mniejsze obciążenie

1. Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz. Niewielkie, ale konsekwentnie powtarzane działania łatwiej utrzymać – i to one z czasem przynoszą najlepsze efekty.

2. Leki – miej na nie swój plan!



- Połącz przyjmowanie leku z codzienną czynnością (np. śniadaniem, myciem zębów, odebraniem codziennej poczty).
- Przyjmuj lek zawsze o tej samej porze.
- Korzystaj z przypomnień w telefonie.
- Używaj organizera na leki.
- Ustaw leki w stałym miejscu (np. przy łóżku).
- Porozmawiaj z lekarzem o możliwości otrzymywania leków na dłuższy okres.
- Zapytaj lekarza, czy któryś z leków jest dostępny w postaci tabletki złożonej (tzw. *single-pill combination*, SPC), która łączy kilka substancji czynnych w jednej tabletkce czy kapsułce. Może to ułatwić regularne przyjmowanie leków i zmniejszyć liczbę tabletek, które zażywasz każdego dnia.
- Przygotuj plan na wyjątkowe sytuacje, np. wyjazd lub zmianę codziennego planu.



3.

Ułatw sobie bycie aktywnym fizycznie

Jeśli np. na rano planujesz spacer czy chcesz iść na siłownię, przygotuj sobie dzień wcześniej wszystkie ubrania, które musisz ze sobą zabrać, a przy drzwiach postaw buty lub kijki do nordic walkingu.

4.

Plan awaryjny – warto go mieć!

20–30% to wciąż więcej niż zero. Nie możesz ćwiczyć przez godzinę? Zrób 10–15-minutowy trening. Ważna jest regularność.

Coś Cię niepokoi? Zwróć się do lekarza!

Warto porozmawiać z lekarzem, jeśli:

- trudno Ci pamiętać o przyjmowaniu leków,
- schemat leczenia jest dla Ciebie zbyt skomplikowany,
- masz problem z połykaniem tabletek,
- wystąpiły działania niepożądane,
- nie rozumiesz, dlaczego stosujesz dany lek,
- lek jest zbyt drogi,
- czujesz rezygnację, brak motywacji.



OBEJRZYJ
PODCAST

„Jak utrzymać
postawę
zadaniową, czyli
o motywacji do
zmiany i wytrwania
w terapii”

5.

Zaangażuj w leczenie swoich bliskich

Porozmawiaj z rodziną lub znajomymi o tym, jak mogą Ci pomóc. Wspólna motywacja i wsparcie ułatwiają utrzymanie zdrowych nawyków.

6.



7.

Korzystaj z nowoczesnych technologii

Aplikacje, które przypominają o wzięciu leków czy wypiciu wody, a także platformy, za pośrednictwem których odbędziesz wizytę online, mogą pozytywnie wpłynąć na realizację zaleceń terapeutycznych.

Doceniaj swoje postępy

Każde działanie wykonane zgodnie z planem jest sukcesem! Zwracaj uwagę na pozytywne efekty – to one stanowią nagrodę, która pomaga utrwalać nowe zachowanie. Im szybciej po wykonaniu działania pojawi się satysfakcja lub inna odczuwalna korzyść, tym łatwiej mózgowi połączyć zachowanie z nagrodą i przekształcić je w nawyk.

8.



- ✓ Twój samochód wymaga regularnych przeglądów. **Twój organizm potrzebuje regularnych wizyt u lekarza.**
- ✓ Nie przestajesz podlewać kwiatów tylko dlatego, że dziś wyglądają zdrowo. **Tak samo nie odstawiaj leków tylko dlatego, że czujesz się lepiej.**
- ✓ Dom buduje się cegła po cegle. **Każda przyjęta zgodnie z zaleceniami dawka leku to kolejny krok do skutecznej kontroli choroby.**

**DO
ZAPAMIĘTANIA!**



✓ Jeśli pieczesz ciasto, nie pomijasz połowy składników. **Każdy lek ma swoje zadanie i jest ważną częścią terapii.**

✓ Nawigacja prowadzi Cię do celu tylko wtedy, gdy jedziesz wyznaczoną trasą. **Plan leczenia również działa, gdy trzymasz się ustaleń.**

Jak tworzymy nawyki?

SYGNAŁ



PRAGNIENIE



REAKCJA



NAGRODA

PRZYKŁAD

Sygnał: pudełko leków leżące przy dezodorancie w szafce łazienkowej

Pragnienie: lepsze samopoczucie i możliwość bezpiecznego wyjazdu na wakacje

Reakcja: przyjęcie leku zaraz po skorzystaniu z dezodorantu, codziennie rano

Nagroda: skuteczna kontrola choroby, mniejsze ryzyko zawału serca i udaru mózgu

Moja Recepta na Zdrowie

Zrozumienie swojej choroby pomoże Ci trzymać się planu leczenia ustalonego wspólnie z lekarzem. Szukasz rzetelnych informacji o zdrowiu?
Zapraszamy do odwiedzenia edukacyjnej strony internetowej
i do odsłuchania podcastów.

zeskanuj kod
i wejdź na stronę



posłuchaj podcastów
z ekspertami



www.receptanazdrowie.pl