

 <u>Приверженность к лечению.</u> <i>Памятка для пациента и ухаживающих лиц.</i>		5.003-12 (1.2 – ЛБ)
		Редакция №1 28.11.2025
Утвердил	Гребенников С.В.	Назначение ЛП
Согласовал	Федюкович Н.В.	
Разработал	Мотова А.И., Барышникова О.А.	

№	Что такое «приверженность к лечению» и как ее повысить?
1	Приверженность лечению. При хронических заболеваниях часто следует изменить привычный образ жизни, в большинстве случаев необходим постоянный прием лекарств. От того, как Вы относитесь к лечению, напрямую зависит Ваше здоровье и самочувствие. У Вас <u>высокая приверженность к лечению</u>, если Вы ответственно и регулярно выполняете рекомендации врача.
2	Образ жизни. Попросите врача рассказать, что в первую очередь необходимо делать при Вашем заболевании и для улучшения своего самочувствия. • Выясните, какие физические нагрузки для Вас полезны, а какие нет. Постарайтесь исключить те, что могут Вам навредить. И добавьте те, которые будут Вам только на пользу. • Спросите нужно ли Вам изменить привычную диету. В первую очередь уточните, какие продукты и напитки для Вас полезны, а какие следует ограничить. • Если у Вас повышен вес, посоветуйтесь с врачом, как можно его наиболее эффективно снизить без вреда для своего здоровья. • Если у Вас есть вредные привычки, то уточните у врача, какие из них более негативно сказываются на Вашем самочувствии. Врач обязательно расскажет Вам о том, как можно при их ограничении уменьшить нагрузку на организм и улучшить свое самочувствие.
3	Прием лекарств. Все лекарства можно разделить на профилактические, которые не дают ухудшаться болезни или предупреждают её осложнения (например, антикоагулянты не дают образовываться тромбам), и лечебные, которые борются с самой болезнью (например, инсулин помогает усвоить сахар при диабете). Для качественного лечения часто нужен приём и тех и других лекарств. • Обязательно уточните у врача, какие лекарства Вам жизненно необходимы и приём каких препаратов категорически не стоит прерывать. • Если Вы в силу занятости не успеваете принимать лекарства или можете забыть их принять, то обязательно предупредите об этом врача и попросите возможно ли подобрать лекарства таким образом, чтобы принимать их только один раз в день. • Если Вы лечитесь от нескольких заболеваний, то обязательно проинформируйте об этом каждого врача, к которому обращаетесь, так как при разных заболеваниях часто могут применяться похожие лекарства, которые при одновременном приёме способны ухудшить Ваше самочувствие. • Обязательно уточните, что Вам нужно будет сделать в первую очередь, если Вы случайно пропустите прием лекарства.

Как повысить свою приверженность?

- Самое главное – уверенность в том, что ваши усилия будут не напрасны. Правильное лечение поможет Вам продлить свою жизнь и улучшить свое самочувствие.
- Очень важна поддержка семьи, друзей, близких. Не стесняйтесь просить о помощи, если почувствуете, что нуждаетесь в ней.
- Постарайтесь связать свои бытовые привычки с приемом лекарств: например, с приемом пищи, умыванием, чисткой зубов и т.п. Это тоже будет служить напоминанием и поможет Вам вовремя принимать лекарства.
- Если лечение кажется Вам слишком дорогим, поинтересуйтесь у врача положены ли Вам какие-то льготы, имеются ли более доступные аналоги лекарственных препаратов, методы лечения и т.д.
- Не беспокойтесь о побочных эффектах лекарств: уточните у врача, чем может быть опасно назначенное Вам лечение и, главное, как сделать для себя его максимально безопасным.
- Выясните у врача, какие методы контроля лечения Вы можете использовать самостоятельно (измерение артериального давления, уровня глюкозы, объема мочи и т.д.). Очень хорошо, если Вы будете вести дневник, где будете записывать самые важные данные.
- Используйте напоминания для своевременного приема лекарств: приложения в смартфонах, записки, таблетницы с обозначением дней недели и времени суток и др. Возможно, кто-то из Ваших близких поможет Вам (например, позвонит по телефону в нужное время и напомнит).

