

O que você precisa saber sobre

A importância da adesão ao tratamento do lúpus

Qual a importância de aderir ao tratamento do lúpus?

Aderir ao tratamento, ou seja, seguir as prescrições e orientações do seu médico, é fundamental para o bom controle de qualquer doença. Nas doenças crônicas, como o Lúpus Eritematoso Sistêmico, o tratamento pode ser necessário por muitos anos e para se conseguir um bom controle associado à boa qualidade de vida é preciso que você faça a sua parte!

Para refletir...

Você às vezes se esquece de tomar os seus medicamentos? Quando sai de casa ou viaja sempre se lembra de levá-los? Você já parou de tomar seus medicamentos sem avisar o seu médico?

Quando sente que sua doença está controlada, você mantém seu tratamento exatamente como o médico orientou? Você tem hábitos de vida saudáveis (por exemplo, não fumar, praticar atividades físicas regularmente, manter alimentação saudável)?

Quais são os impactos da não adesão ao tratamento da sua doença?

Quando você não segue o tratamento de forma adequada, você interfere negativamente no sucesso do seu tratamento e a doença pode evoluir de uma maneira muito pior. A falta de adesão ao tratamento dificulta o controle do lúpus, fazendo com que os períodos de atividade se tornem mais frequentes, o uso de medicamentos e número de hospitalizações aumente e as sequelas apareçam com maior gravidade.

Tomar todos os medicamentos constantemente e de forma correta, assumir hábitos de vida saudáveis e seguir as orientações dos profissionais de saúde, em alguns momentos pode parecer difícil... Porém você deve sempre refletir sobre como está seguindo o tratamento, buscando realizá-lo o mais completo possível.

E como você pode melhorar?

- Tome seus medicamentos sempre nos horários recomendados e sem atrasos ou antecipações;
- Utilize calendários para anotar as doses administradas dos medicamentos para evitar o esquecimento;
- Faça uso de alarmes para lembrar de tomar os medicamentos. Hoje em dia podemos contar com despertadores, alarmes de relógio ou celulares, e aplicativos que nos ajudam a esta-

belecer uma rotina para o uso correto dos medicamentos;

- Organize os horários de sua medicação junto com o profissional de saúde que o acompanha, adaptando o uso de medicamentos na sua rotina e reduzindo ao máximo o número de tomadas ao dia;



- Peça orientação ao seu médico em relação ao uso de medicamentos genéricos ou similares, procure opções mais baratas, faça cadastro no programa Farmácia Popular. Avalie o impacto do seu tratamento no orçamento familiar. Organize-se para não deixar faltar medicamento;

- Desenvolva um organizador de medicamentos junto com o profissional de saúde, mas lembre-se de nunca retirá-los das embalagens originais;

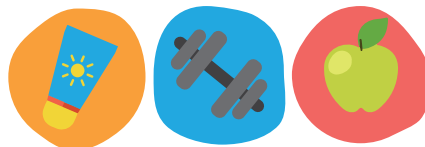
- Guarde os seus medicamentos em um local visível e seguro, sem umidade ou oscilações de temperatura a fim de manter sua qualidade e o efeito desejado. E lembre-se de sempre verificar o prazo de validade;

- Solicite orientações em relação aos medicamentos utilizados, pois

é um direito seu receber todas as informações a respeito dos medicamentos adquiridos. Procure o profissional de saúde caso tenha dúvida em relação ao tratamento ou dificuldades em sua administração;

- Sempre que sentir efeitos diferentes do esperado, procure um profissional de saúde e relate esse acontecimento;

- Mantenha uma rotina para o uso do filtro solar e prática de exercícios físicos regulares. Priorize, em sua alimentação, alimentos saudáveis, como legumes, verduras e frutas e evite alimentos gordurosos. Consulte as cartilhas já entregues, ou solicite-as novamente! Elas são fontes seguras de informações sobre a hábitos de vida e outras doenças que frequentemente estão presentes em pacientes com lúpus!



Não fique com dúvidas! Converse com o seu médico antes de fazer mudanças no seu tratamento!

Faça um acordo com o seu reumatologista sobre o melhor tratamento para você. acredite: ele é o seu grande parceiro para manter-se bem!