

Pilula-kaxak: txukuntzen

Egunean hainbat sendagai hartzen baldin badituzu edo hori egiten duen norbait zure ardurapean baldin badaukazu, pilula-kaxa bat erosteak pilulak antolatzen eta tratamenduak ondo egiten lagun diezazuke.

Betetzeko, oso garrantzitsua da **Tratamendu Aktiboaren Orria EGUNERATUTA** izatea. Orri horretan, zure sendagai guztien izenak agertzen dira, baita nola eta noiz hartu ere.

Sendagai batzuk ezin dituzu pilula-kaxan jarri, adibidez: inhalagailuak, jarabeak, zorroak, partxeak eta kolirioak. Kasu horretan, marka itzazu Tratamendu Aktiboaren Orrian eta jar ezazu pilula-kaxaren ondoan, noiz erabili behar dituzun gogoratzeko.



Sistema hori erabiltzerik ez baduzu, beste aukera batzuk daude, adibidez: **Dosifikazio Sistema Pertsonalizatua (DSP)**. Kontsulta ezazu botikan.

Eta teknologiarekin ondo moldatzen bazara, sendagai guztien zerrenda egiteko, noiz hartu gogoraraziko dizuten alarmak jartzeko eta abarrerako **aplikazioak** daude.

Testua honako honetan oinarrituta dago: «El pastillero-Polimedcados2.0» eta «Instrucciones para preparar un pastillero reutilizable».
Irudia honako toki honetatik aterata dago: <http://goo.gl/YzeJz4>

Pastilleros: poniendo orden

Si tomas varios medicamentos al día, o tienes a tu cargo a alguien que lo haga, comprar un pastillero te puede ayudar a organizarlos y seguir bien tus tratamientos.

Para rellenarlo, es muy importante que tengas la **Hoja de Tratamiento Activo ACTUALIZADA**. En ella aparecen tus medicamentos, y cómo y cuándo tomarlos.

Hay medicamentos que no puedes poner en el pastillero, por ejemplo, inhaladores, jarabes, sobres, parches y colirios. En ese caso, márcalos en la Hoja de Tratamiento Activo y ponla junto al pastillero, para que puedas recordar cuándo utilizarlos.



Si no puedes utilizar este sistema, existen otras alternativas, como el **Sistema Personalizado de Dosificación (SPD)**. Consúltalo en la farmacia.

Y si te llevas bien con la tecnología, existen **aplicaciones (app)** que te permiten elaborar un listado completo con la medicación, poner alarmas que te recuerdan cada toma...

Texto basado en: "El pastillero-Polimedicaados2.0" e "Instrucciones para preparar un pastillero reutilizable". Imagen extraída de <http://goo.gl/dGRaq4>