

# Huskehæfte



## **Indledning**

De fleste har svært ved at huske, hvad det er, de har glemt. Og halvdelen af al den medicin, der ordineres, bliver taget forkert eller glemt. Derfor har vi samlet en række tricks og fiduser til at huske bedre i dette hæfte.

## **Placering**

Du kan placere din medicin et sted, hvor du bliver mindet om at tage den (ved kaffemaskinen, ved sengen, etc.).



## **Rutiner i dagligdagen**

Du kan tage din medicin i forbindelse med en daglig begivenhed (måltid, tandbørstning, sengetid etc.)



## Kalender

Du kan bruge kalenderfunktionen på din computer eller mobiltelefon til at minde dig om, at du skal forny en recept.



## **SMS-service**

En SMS er en håndterbar løsning, da de fleste har mobiltelefonen ved hånden. Du bliver mindet om at tage din medicin. Du kan eventuelt benytte apotekets SMS-service. Hør mere på apoteket eller klik ind på [apoteket.dk](http://apoteket.dk).



## **Doseringsæske**

Æskerne fås til en dag eller til en uge, og du pækker dem selv. Det forudsætter, at du husker det, og at du selv kan fylde medicinen i eller kender en, der kan gøre det for dig.

Doseringsæsken giver et godt overblik og er særligt god til dig, der er i tvivl, om du har husket at tage medicinen.



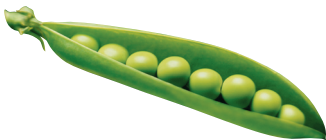
## **Alarmer**

Du kan bruge alarmfunktionen på din mobiltelefon eller et ur med alarmfunktion til at minde om, at det er tid til at tage din medicin. Du kan også få en særlig tabletbeholder, der bipper, når den skal tages.



## **Dosispakket medicin**

Apoteket pakker din medicin i pækker til hvert indtagelsestidspunkt og i den rækkefølge, som medicinen skal tages. Det er en fordel for dig, som har svært ved at holde styr på din medicin og for dig, som har svært ved at huske, om du har taget en dosis. Bemærk, at ikke alle lægemidler kan dosispakkes. Dosispakket medicin er bedst ved stabil medicinering.





apotek