

Bệnh Parkinson: Giờ Uống Thuốc

Parkinson's Disease: Medication Timing

Luôn uống thuốc trị bệnh Parkinson của quý vị đúng giờ – mỗi lần.

Tại sao điều này lại quan trọng?

Khi quý vị uống thuốc đúng giờ, mỗi lần, quý vị sẽ nhận được hiệu quả tốt nhất từ thuốc. Điều này có nghĩa là quý vị có thể sinh hoạt bình thường đến mức tối đa có thể và kiểm soát được các triệu chứng bệnh của mình. Khi quý vị uống thuốc thường xuyên vào giờ giấc cố định, điều đó có thể giúp trì hoãn các vấn đề về cử động trong tương lai.

Nếu thời gian quý vị uống thuốc thay đổi từ ngày này sang ngày khác:

- ✘ Thuốc không hoạt động tốt đúng mức.
- ✘ Các chất hóa học trong cơ thể mất cân bằng.
- ✘ Các triệu chứng của quý vị có thể bị mất kiểm soát.

Nếu quên uống một hay nhiều viên thuốc:

- ✘ Quý vị có thể đột nhiên không thể cử động, ra khỏi giường, hoặc đi bộ.
- ✘ Quý vị có thể bắt đầu cảm thấy bồn chồn và lo lắng về bất cứ chuyện gì và mọi chuyện.
- ✘ Quý vị có thể bị ốm nặng.

Quý vị có biết? Khi thói quen uống thuốc của quý vị bị gián đoạn, có thể mất nhiều ngày hoặc thậm chí nhiều tuần để thuốc giúp quý vị hoạt động thật bình thường trở lại.



Đúng Giờ

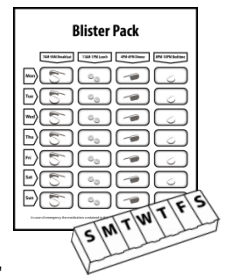
Mỗi Lần

Tôi làm thế nào để có thể nhớ?

Hãy uống thuốc như một thói quen.

- ✓ Giữ thuốc ở nơi mà quý vị có nhiều khả năng nhìn thấy.
Ví dụ: Cất thuốc trên quầy bếp hoặc trên bàn ngủ của quý vị.

- ✓ Hỏi dược sĩ của quý vị về những cách khác nhau để sắp xếp thuốc của quý vị.
Ví dụ: Hộp xếp thuốc, thuốc đóng vỉ, dụng cụ phát thuốc



- ✓ Hãy uống thuốc ngay trước hoặc sau một hoạt động quý vị làm hàng ngày, chẳng hạn như đánh răng, làm việc vặt trong nhà, hoặc đi ngủ.

- ✓ Lập một danh sách kiểm tra hoặc nhật ký. Đặt danh sách ở nơi mà quý vị có thể nhìn thấy dễ dàng, chẳng hạn như trên cửa tủ lạnh của quý vị.



- ✓ Cài đặt chuông báo trên đồng hồ, điện thoại di động, hay đồng hồ báo thức.



- ✓ Dùng ứng dụng trên điện thoại thông minh của quý vị. Có nhiều loại 'apps' miễn phí hoặc phí tổn thấp. Chọn ứng dụng nào hoạt động tốt nhất.



- ✓ Mua một 'thiết bị nhắc nhở uống thuốc' như một hộp điện tử đựng thuốc, đồng hồ báo thức, hoặc đồng hồ y tế thông minh. Hỏi dược sĩ của quý vị hoặc xem trên mạng.