

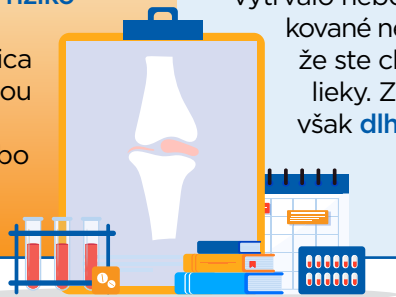
Dlhodobá liečba osteoporózy



**Chcete sa liečiť účinne?
Liečte sa správne.**

Vytrvalosť v liečbe osteoporózy je dôležitá, lebo **znižuje riziko zlomeniny až o 40 %**.

Napriek tomu asi polovica pacientov s osteoporózou neužíva lieky podľa odporúčania lekára, alebo ich prestane užívať už v prvom roku liečby.



Prečo je dôležité vytrvať?



Dodržiavať liečbu môže byť zložité, ak ide o dlhodobé ochorenie, ktoré vytrvalo nebolí. A môže byť komplikované nepretržite si pripomínať, že ste chorí, a že musíte užívať lieky. Zotrvanie na liečbe vám však **dlhodobo spevňuje kosti**, a tým vás chráni pred zlomeninami a ich následkami.

Čo znamená adherencia k liečbe?

Pod adherenciou rozumieme **vzťah pacienta k užívaniu liekov** a aktívnu **spoluprácu pri liečbe**. Ak chceme dosiahnuť dobré výsledky liečby, záleží na tom:



Či sa riadime všetkými odporúčaniami lekára a/alebo lekárnik.



Či lieky užívame v správnom čase a dávke.



Či sa nám darí dodržiavať zásady zdravého životného štýlu.



Či užívame predpísané lieky a výživové doplnky.

Čomu sa môžeme vyhnúť, ak zotrváme na liečbe?

Hoci samotnú osteoporózu vôbec necítíme, ak ju nebudeme liečiť, môže do nášho života neskôr zasiahnuť:



chronickými bolesťami



ťažkosťami s dýchaním



problémami so zažívaním



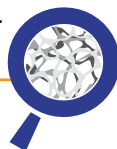
chirurgickými komplikáciami



nutnosťou opatrovateľskej starostlivosti

Ako si udržať kvalitu života?

Ak budeme osteoporózu dôsledne liečiť a neexperimentovať s prerušovaním či vysadzovaním liečby, naše telo nás odmení rokmi bez zdravotných komplikácií. Seniorské obdobie tak nemusí byť **bolestivé** ani **finančne náročné**.



Desatoro účinnej liečby

1. Starostlivo si **vypočujte** všetky informácie, ktoré vám lekár poskytuje. Vždy sa **pýtajte**, čomu nerozumiete.



2. **Opakovane využívajte** všetky informačné materiály, ktoré vám lekár poskytol.



3. Lieky **užívajte presne** tak, ako vám ich predpísal váš lekár.



4. Používajte **pripomienky** na užívanie liekov. Stiahnite si aplikáciu do mobilného telefónu.



5. Snažte sa dodržiavať zásady zdravého životného štýlu. Nezabúdajte na **zdravú stravu** a **pravidelný pohyb**.



6. Riadte sa odporúčaniami lekára. Ak sa vám to nedarí, úprimne ho o tom **informujte**.



7. Konzultujte s lekárom, ak vám **nevyhovuje** forma liekov alebo intenzita ich podávania.



8. Ak sa u vás objavia nežiaduce účinky liekov, **neodkladne to povedzte** svojmu lekárovi. Nájde účinné riešenie.



9. Rozprávajte sa o svojej chorobe a liečbe s blízkymi ľuďmi. **Požiadajte ich** o pomoc, ak budete v núdzi.



10. Majte na pamäti, že liečba pomáha len vtedy, keď na nej **zotrváte** bez svojvoľného prerušovania.

