

# Adherencia k HIV liečbe

*Informácie pre pacienta*

## **VTEDY + TERAZ**



**Adherencia** k liečbe znamená mieru, do akej spolupracujete pri dodržiavaní predpísaného liečebného režimu.

Znamená to, či užívate správne lieky, v správnej dávke, v správnom čase a správnym spôsobom.

Ak užívate lieky, ktoré nie sú viazané na lekársky predpis, poraďte sa s lekárom. Môžu ovplyvňovať účinnosť vašich liekov na HIV.

Dosiahnutý stupeň kontroly závisí od toho, nakoľko dodržiavate liečbu. Je to najdôležitejší faktor, od ktorého závisí čo najlepší účinok HIV liečby

### Správna liečba

Je dôležité, aby ste užívali správne lieky. V začiatkoch HIV liečby režim pacienta zahrňoval 20 a viac liekov. Dnes ich už pacienti užívajú oveľa menej, často len jednu alebo dve tablety. Jedna tableta môže obsahovať viac účinných liečiv. Je však dôležité kontrolovať, či užívate správne lieky.

### Správna dávka

Skontrolujte si, že užívate správnu dávku a správny počet tabletiiek. Niektoré lieky sú v tzv. fixných dávkach, čo môže byť pre vás ľahšie, iné lieky sú vyrábané v rôznych dávkovaniach alebo je potrebné užívať viacero tabliet. V minulosti si niektoré liečebné režimy vyžadovali väčší počet liekov v rôznych dávkach počas celého dňa.

### Správny čas

V niektorých liečebných režimoch sa lieky podávajú len raz alebo dvakrát denne. Je dôležité, aby ste vaše lieky užívali v správnom čase a aby ste nevynechávali dávky. Dnes už nie je veľa liečebných režimov, ktoré si vyžadujú dávkovanie liekov viac ako dvakrát denne, ale v minulosti ľudia užívali lieky štyri aj viackrát denne.

### Správny spôsob

Spýtajte sa vášho lekára alebo zdravotnej sestry, či niektorý z vašich liekov má osobitné požiadavky, napr. či sa má podávať s jedlom, pred jedlom alebo po jedle.

Nie všetky lieky vo vašom liečebnom režime sa môžu užívať rovnako: poraďte sa so zdravotníckym pracovníkom, ktorý sa o vás stará, či má liek nejaké potravinové požiadavky.



## Význam adherencie

**Vysoká hladina adherencie (viac ako 95%) pomáha vo vašom tele udržať optimálnu hladinu lieku, potrebnú na boj s HIV. Zároveň znižuje riziko vzniku rezistencie.**

Nízka hladina adherencie (to znamená, keď neužívate lieky tak často, ako máte predpísané), môže viesť ku vyššej vírusovej záťaži. To znamená, že liečbou nedokážete kontrolovať vaše ochorenie tak, ako by sa to dalo dosiahnuť, keby ste užívali všetky dávky liekov. Pritom vám môže klesnúť počet CD4 buniek, čo znamená, že váš imunitný systém nefunguje tak ako by mal.

Ak hladina lieku vo vašom tele klesne pod určitú hladinu, už ne-

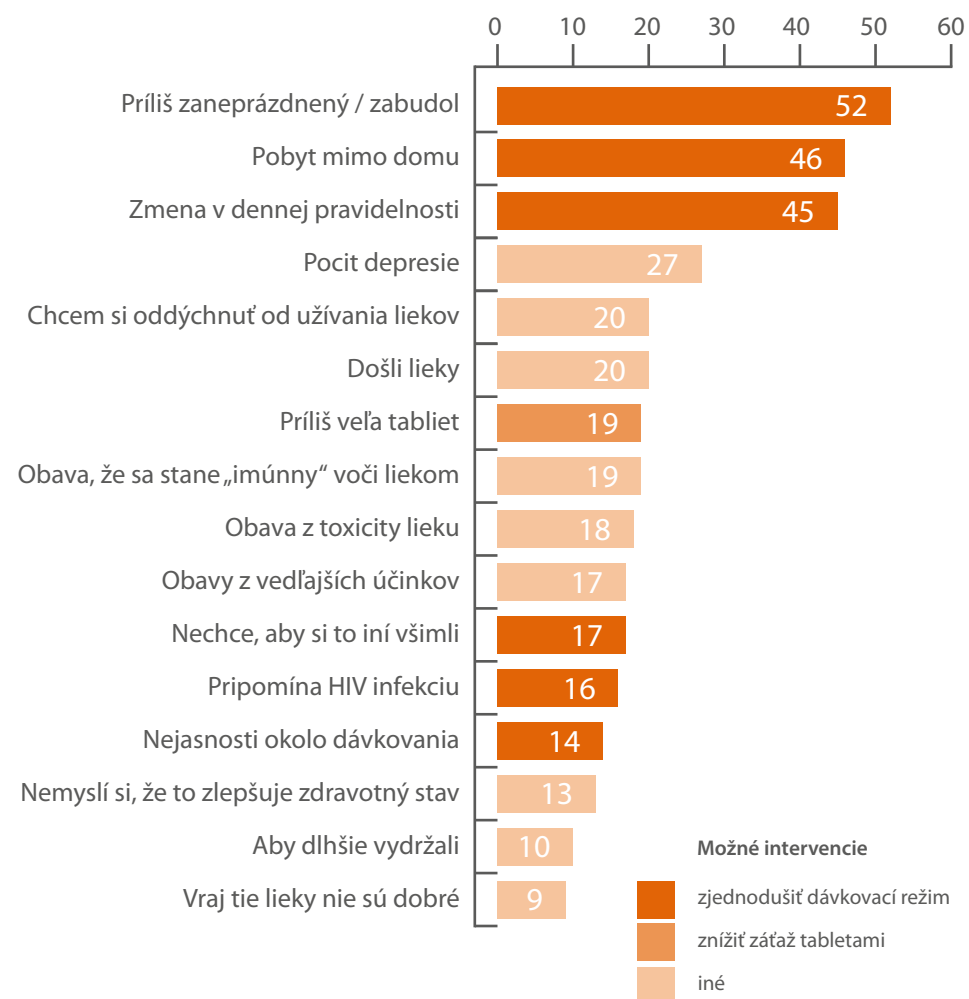
zabráni vírusu HIV v reprodukciu. To môže viesť k liekovej rezistencii, teda váš liek bude voči vírusu menej účinný.

Rezistencia na jeden liek môže viesť k rezistencii aj na ďalšie lieky, čo potom môže obmedziť možnosti vašej liečby.

Pri vysokej hladine adherencie je najlepšia šanca, že vaše HIV lieky budú účinkovať, čo naopak znamená, že aj vy máte najlepšiu šancu udržať vaše ochorenie pod kontrolou.

## Faktory ovplyvňujúce adherenciu

**V dotazníku pre 133 pacientov sa stanovili príčiny, prečo pacienti úplne nedodržiavali užívanie HIV liekov.**



## Tipy ako zlepšiť adhérenciu

**Adhérenciu k liečbe môžete zlepšiť, keď sa o liečbe budete radiť so svojim lekárom alebo zdravotnou sestrou: môžete sa aktívne zapojiť do rozhodovania, aby ste dostali čo najlepšiu liečbu, ktorá bude vyhovovať vám aj vášmu životnému štýlu.**

V minulosti ľudia ťažko znášali, keď museli užívať veľké množstvo liekov viackrát denne; jednak si to ťažšie pamätali a nie vždy to zapadlo do ich každodenného bežného programu. Dnes sú liečebné režimy oveľa jednoduchšie a niektoré si vyžadujú len jednu alebo dve tabletky denne.

**Niekoľko tipov, ktoré vám pomôžu dodržať liečebný režim**

- 1.** Všetky lieky majú nejaké vedľajšie účinky, ale neobjavia sa u každého pacienta, často sú mierne a po niekoľkých týždňoch vymiznú. Možno vám pomôže, keď budete vopred vedieť, čo máte očakávať; budete si lepšie vedieť poradiť s vedľajšími účinkami a pritom dodržať liečbu. Vždy je potrebné prečítať si leták s informáciou pre pacienta, ktorý sa nachádza v balení lieku, predpísaného vaším lekárom.
- 2.** Môže vám tiež pomôcť, keď si svoje lieky vopred pripravíte. Keď si roztriedite tabletky do dávkovača liekov, ľahšie dodržíte správnu dennú dávku.
- 3.** Niektorí ľudia mávajú radšej uložené svoje lieky v skrinke v kúpeľni, aby si ich nezabudli užiť, keď si ráno alebo večer umývajú zuby.
- 4.** Môžete si napríklad dať pripomienku do telefónu.





Vytvorenie tohto letáku podporila spoločnosť  
Gilead Sciences s.r.o., Česká republika

GILD/SK/14-02//1006