

Kā Teva veicina pacienta līdzestību?

Teva zālēm ir izstrādāts jauns, labāk saprotams iepakojums. Tas palīdz atvieglot ārstu un farmaceitu darbu, kā arī sniedz pacientiem saprotamāku un drošāku informāciju par zāļu lietošanu.

Iepakojums, kas radīts, domājot par Jums

Mūsu jaunais iepakojums ir...

- ✓ lietotājam draudzīgs
- ✓ atšķirams
- ✓ viegli lasāms



Iconas palīdz viegli atpazīt zāļu formu, nodrošinot, ka tiek lietots pareizais produkts



Katram produktam ir atšķirīgas krāsas iepakojums

Uz katras no iepakojuma skaldnēm ir skaidri norādīta svarīgākā produkta informācija, tādējādi var ātri atrast nepieciešamo produktu, lai arī kādā pozīcijā tas tiktu uzglabāts



Informācija izvietota atbilstoši tās svarīgumam

Zāļu stiprums ir labi saskatāms kontrastējošās krāsas aplī

Ar Teva zīmolu tiek radīta uzticamība produktam



Atstāta vieta papildu informācijas ierakstīšanai iepakojuma aizmugurē



UAB "Teva Baltics" filiāle Latvijā

www.teva.lv / www.tevapharm.com

@rupesparveselibu

Zaļā iela 1, Rīga, LV-1010. Tel. (+371) 67 323 666

Reklāma sagatavota: 2023.gada aprīlī.

NPS-LV-NP-00084

XXXXXXX

teva

Uzlabosim pacienta līdzestības kopā!

83,7%
pacientu ar nekontrolētu hipertensiju trūkst līdzestības zāļu lietošanā

Pacientiem ar hipertensiju ir paaugstināts insulta, beigu stadijas nieru slimību (ESRD) un sirds mazspējas risks.*



Medikamentu nelietošana, ko definē kā pacienta pasīvu nespēju ievērot noteikto zāļu lietošanas režīmu, joprojām rada nopietnas bažas veselības aprūpes speciālistiem. Hipertensijai pakļauto pacientu nelīdzestība ir nopietna problēma.*

LĪDZESTĪBU VEICINOŠI PASĀKUMI*:

- Pacientu izglītošana par ārstniecības mērķiem un iespējamām blakusparādībām;
- Konsultācija par medikamentiem;
- Zems līdzmaksājums par receptu zālēm;
- Vienkāršots zāļu lietošanas režīms;
- Motivējošas stratēģijas, piemēram, zāļu lietošanas atgādinājuma kartes, apmācība par mērķtiecīgu zāļu lietošanu, atgādinājumi, sociālais atbalsts, telefona zvani no medmāsām, ģimenes locekļu atbalsts, datorkonsultācijas pa tālruni.

*Nonadherence to antihypertensive drugs. A systematic review and meta-analysis. Abegaz et al. Medicine (2017)

teva

Paaugstināts asinsspiediens nerada sāpes, taču tas var pat nogalināt!

Augsts asinsspiediens (hipertensija) ir hroniska slimība, ko ar ārstēšanu iespējams veiksmīgi kontrolēt. Mērķis ir sasniegt un ilgstoši saglabāt mērķa asinsspiediena līmeni. Ārstēšana ietver gan regulāru zāļu lietošanu, gan dzīvesveida maiņu. Nākamajā lapā atradīsiet padomus, kā uzturēt vēlamo asinsspiedienu.

Septiņi padomi, kā uzturēt optimālu asinsspiedienu



Samazini sāls daudzumu uzturā

Seko līdzī sāls daudzumam pārtikas produktos un samazini to ēdienu patēriņu, kuros tā ir daudz (krāsni gatavots ēdiens, ātri pagatavojamās maltītes, sāļi zemesrieksti, čipsi u.tml.). Nepievieno sāli gatavai maltītei. **Ieteicamā dienas deva ir ≤5-6g.**



Ēd veselīgi

Sabalansēts uzturs, kurā ir olbaltumvielas, cukuri, veselīgās taukvielas, ogļhidrāti, vitamīni un minerālvielas, ir nozīmīgs pareizai organisma darbībai. To panāksi ar daudzveidīgu uzturu, taču ne ar ekstrēmu diētu. **Rekomendētā dienas deva ir 200 g ≤ augļu un dārzeņu, 35-45 g šķiedrvielu, vēlams no pilngraudu graudaugiem, 30 g nesālītu riekstu, zivis - 1-2 dienas nedēļā.**



Esi aktīvs

Fiziskajām aktivitātēm jābūt neatņemamai katras dienas sastāvdaļai. Ātri ejot, braucot ar velosipēdu vai, piemēram, peldot, Tu nostiprīnāsi savu sirdi, iegūsi enerģiju un jutīsies labāk. Pietiks tikai ar **30 minūtēm** nepārtrauktas fiziskas aktivitātes katru dienu.



Uzturi optimālu ķermeņa svaru

Optimāls KMI (ķermeņa masas indekss) ir ≤25. Ja Tev ir liekais svars, mēģini zaudēt vismaz 5 kg - tas palīdzēs uzlabot ne tikai asinsspiedienu, bet arī pašsajūtu. Uztura maiņa vienmēr jākombinē ar regulāru fizisku slodzi.



Nesmēķē un samazini alkohola patēriņu

Smēķēšana bojā asinsvadus un ievērojami palielina risku saslimt ar dažādām augsta asinsspiediena komplikācijām. Arī alkohols paaugstina asinsspiedienu, kā arī veicina aptaukošanos. Nekad nav par vēlu - ir svarīgi sākt un turpināt.

Ierobežo alkohola lietošanu līdz 14 vienībām/nedēļā vīriešiem un 8 vienībām/nedēļā sievietēm (1 vienība ir 125 ml vīna vai 250 ml alus). Katru nedēļu ir jābūt vismaz 3 dienām bez alkohola.



Saglabā mieru

Mācies kontrolēt stresu savā ikdienā, lai tas neradītu ilgtermiņa sekas. Atvēli laiku hobijiem, regulāri nodarbojies ar sportu vai izmanto relaksācijas tehnikas, piemēram, meditāciju. Bieži vien palīdz arī laika plānošana.



Lieto zāles pareizi

Lieto zāles saskaņā ar ārsta un farmaceita ieteikumiem. Nosaki sev tādu režīmu, lai neaizmirstu par zāļu lietošanu, izmanto zāļu organizatoru. Zāles, kuras tu nelieto, nevarēs palīdzēt.

Mana asinsspiediena dienasgrāmata

Ārstēšanas mērķis ir sasniegt vidējos asinsspiediena rādījumus (zem 135/85 mmHg), ārstējoties mājās.

Izmēģini šos padomus asinsspiediena kontrolei mājas apstākļos:

- asinsspiediena mērījumus veic katru dienu, vienā un tajā pašā laikā;
- veic vismaz 2 mērījumus ar 1-2 minūšu intervālu.



PIRMS MĒRĪŠANAS:

- 30 minūtes neēd un nedzer;
- iztukšo urīnpūsli.

VEICOT MĒRĪJUMUS:

- nesarunājies;
- novieto roku krūšu augstumā;
- manšeti liec uz kailas rokas;
- atbalsti muguru;
- kājām jābūt atbalstītām uz grīdas.

135/85 mmHg

Datums	☀️		🌙			
	Laiks	1. rādījums	2. rādījums	Laiks	1. rādījums	2. rādījums



Kā Teva palīdz uzlabot līdzestību?

Teva zālēm ir izstrādāts jauns, labāk saprotams iepakojums. Tas atvieglo ārstu un farmaceitu darbu, kā arī sniedz pacientiem saprotamāku un drošāku informāciju par zāļu lietošanu.

UAB "Teva Baltics" filiāle Latvijā

www.teva.lv / www.tevapharm.com

[@rupesparveselibu](https://www.facebook.com/rupesparveselibu)

Zaļā iela 1, Rīga, LV-1010. Tel. (+371) 67 323 666

Reklāma sagatavota: 2023.gada aprīlī

NPS-LV-NP-00084 Avots: www.cdc.gov/bloodpressure

teva

teva

Zāļu lietošanas grafiks

Datums	Zāļu nosaukums un deva	Lietošanas veids	Cik daudz un kad tās jālieto?		Kā tās jālieto (pirms/pēc ēšanas)?	Cik ilgi zāles jālieto?	Jautājumi ārstam

Papildus informācija: _____

Pacienta vārds: _____

Ārsta vārds: _____

Ārsta telefona numurs: _____



Mana nākamā vizīte pie ārsta

Datums un laiks	Ārsta vārds, adrese	Piezīmes


Visbiežāk sastopamie mīti un nepatiesības, kas saistītas ar hipertensiju



- Mīts:** Ja es jūtos labi, mans asinsspiediens nevar būt paaugstināts.
Patiesība: Paaugstināts asinsspiediens nosakāms tikai veicot mērījumus.
- Mīts:** Hipertensiju var izārstēt.
Patiesība: Hipertensija jāārstē visu mūžu.
- Mīts:** Vīns ir veselīgs sirdij, tāpēc varu to dzert tik daudz, cik vēlos.
Patiesība: Alkohols paaugstina asinsspiedienu - ierobežojiet tā patēriņu līdz 14 vienībām/nedēļā vīriešiem un 8 vienībām/nedēļā sievietēm (1 vienība ir 125 ml vīna vai 250 ml alus).
- Mīts:** Ja paaugstināts asinsspiediens ir iedzimts, es to nevaru ietekmēt.
Patiesība: Tā nav. Ir svarīgi noteikt iedzimta augsta asinsspiediena iemeslu, lai varētu noteikt nepieciešamo ārstēšanas veidu.
- Mīts:** Man nav veselības problēmu, tāpēc pietiek, ja ārsts laiku pa laikam izmēra asinsspiedienu.
Patiesība: Tikai regulāra asinsspiediena kontrole var liecināt par patieso stāvokli un likt saprast, vai asinsspiediens ir optimāls. Ieteicams mērījumus veikt 1-2 reizes nedēļā.
- Mīts:** Ja medikamentu lietošana pazemina asinsspiedienu, es varu tos uz laiku pārtraukt lietot.
Patiesība: Hipertensija jāārstē visu mūžu.
- Mīts:** Es ēdienam nepievienāju sāli, tāpēc man nedraud augsts asinsspiediens.
Patiesība: Tā nav. Augsta asinsspiediena risku palielina vecums, liekais svars, smēķēšana, fizisko aktivitāšu trūkums, stress un daudzi citi faktori.
- Mīts:** Es lietoju tikai košera vai jūras sāli, kas satur maz nātrija, tāpēc es kontrolēju sāls patēriņu.
Patiesība: Rekomendētais JEBKURA sāls daudzums dienā ir ≤5-6 g.
- Mīts:** Man nav liekā svara un es nesmēķēju, tāpēc man nav augsta asinsspiediena riska.
Patiesība: Tā nav. Augsta asinsspiediena risku palielina arī vecums, fizisko aktivitāšu trūkums, stress un daudzi citi faktori.
- Mīts:** Augsts asinsspiediens ir tas pats, kas paātrināta sirdsdarbība.
Patiesība: Asinsspiediens ir asins plūsmas spiediens uz artēriju sienām. Sirdsdarbības ātrums ir sirds sitienu skaits minūtē.
- Mīts:** Paaugstinātam asinsspiedienam ir vairāki simptomi, kas ļauj to viegli atpazīt.
Patiesība: Hipertensija tiek saukta par kluso slepkavu, un vairumā gadījumu tai nav nekādu simptomu.
- Mīts:** Cilvēki ar augstu asinsspiedienu ir nervozi, daudz svīst, viņiem ir problēmas ar miegu un sāta seja; man nav neviena no šiem simptomiem, tāpēc man nevar būt augsts asinsspiediens.
Patiesība: Šie simptomi var būt raksturīgi jebkurai citai slimībai. Vienīgais objektīvais hipertensijas kritērijs ir asinsspiediena līmenis.

Katru dienu Teva produkti atvieglo dzīvi gandrīz 200 miljoniem cilvēku. Teva misija ir radīt un padarīt pieejamas zāles, kas palīdz pacientiem risināt dažādas veselības problēmas. Medicīnas tehnoloģiju sasniegumi palīdz pacientiem ar hipertensiju, hiperholesterinēmiju, sirds mazspēju uzlabot veselību un kontrolēt slimības. Mēs saprotam, ka hroniskas slimības dažādos veidos ietekmē pacienta dzīvi. Tāpēc esam izveidojuši informācijas resursu *Rūpes par veselību* (www.teva.lv/rupeparveselibu), kurā pacienti dalās savā pieredzē un dzīvesstāstos ar citiem pacientiem. Tajā ir pieejami noderīgi viedokļi, padomi un informācija par tehnoloģijām, kas palīdzēs atvieglot dzīvi ar hronisku slimību, kā arī reāli dzīvesstāsti par to, kā dzīvot ar hronisku slimību.

Padomi un noderīga informācija atrodama:

 Rūpes par veselību | Facebook
[@rupeparveselibu](https://www.facebook.com/rupeparveselibu)

teva

teva

