

RÉSUMÉ DES HABILITÉS POUR SE MOTIVER DANS LA PRISE DE MES MÉDICAMENTS

Votre motivation est essentielle dans le suivi quotidien de vos médicaments antirejet. L'une des stratégies pour vous motiver est d'associer des idées ou des images positives à la prise de vos médicaments. Vous pouvez prendre le temps de vous encourager à chaque prise de médication et de vous sentir fier(ère) de votre comportement. Vous pouvez même souligner vos succès en vous offrant un petit cadeau. Cette récompense peut prendre la forme que vous choisirez. Vous pourriez, par exemple, vous offrir une sortie au cinéma chaque semaine où vous aurez complété la prise de vos médicaments sans oubli ou omission. L'important est que la récompense que vous choisirez vous fasse vraiment plaisir.

Le simple fait de souligner chacune de vos prises vous motivera. De plus, le fait d'enregistrer vos oublis et les situations dans lesquelles ces oublis se produisent vous permettra d'analyser les situations qui rendent difficile la prise de vos médicaments. Vous pourrez ainsi ajuster votre médication à votre quotidien.

Vous êtes invité à donner image positive à la prise de vos médicaments antirejet. Pensez-y chaque fois que vous prendrez vos médicaments et prenez le temps de vous sentir fier(ère) de vous-mêmes. Encouragez-vous à l'aide de messages positifs et récompensez-vous. Vous pouvez souligner chacune de vos prises et enregistrer vos oublis et les situations dans lesquelles ces oublis se produisent. Cela vous permettra d'identifier et d'analyser les circonstances qui rendent difficile la prise de vos médicaments antirejet.

Écrivez vos progrès et vos réflexions dans un journal de bord. Rappelez-vous qu'il faut éviter les messages négatifs. Lorsque vous oubliez ou manquez un comprimé, parlez-vous comme si vous parliez à votre meilleur ami. Encouragez-vous et dites-vous que chaque expérience en soi est un apprentissage et un pas de plus vers une prise optimale de votre médication.