

記得服用藥物來控制血壓的小貼士



使用藥盒

使用藥盒整理您的藥物，確保您毫無困難地服用正確的劑量。

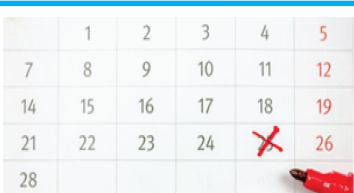


保持藥盒顯眼

為避免遺忘，請將藥箱放置在安全、顯眼及容易拿取的地方。這將有助於確保不會出現“看不見、忘記”的情況。

- 餐台
- 閱讀台
- 床頭櫃
- 床

我會把我的藥盒放在_____



記錄每次服用的藥物

使用日曆來追蹤您的服藥時間。這可以幫助您避免遺忘服用或服用過多劑量。



建立慣例

在每天同一時間進行常規活動的同時服藥。

- 祈禱時間
- 用餐時間（早餐/晚餐）
- 睡覺時間

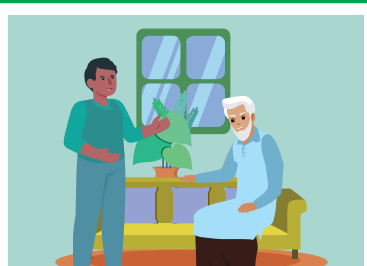
我會在以下時間服藥_____



設定提醒鬧鐘

在您的時鐘或手機上設定鬧鐘，當需要服藥時鬧鐘就會響起。這將幫助您記住服藥並允許您每天在同一時間服藥。

我會在以下時間服藥_____



請一位家人提醒

- 請一位家人幫忙提醒您每天在同一時間服藥
- 請一位家人檢查您是否定時服藥。

我會問_____幫我服藥。

請記住，不依指示服藥會導致不良的健康結果、增加治療費用，甚至死亡。