

ET VOUS ? QUELLES SONT
VOS ASTUCES
POUR NE PAS OUBLIER
DE PRENDRE SOIN DE
VOTRE PEAU ?





Vous est-il déjà arrivé de vous poser la question :
« Est-ce que j'ai bien appliqué mon traitement ce matin ? »
Si oui, sachez que c'est tout à fait normal.

Voici quelques trucs et astuces pour vous aider à vous en souvenir :

ASTUCE
#1

Démultipliez les supports
de mémorisation !^{1,2,3}



- **Abusez de papier autoadhésif**
Coucher sur papier ce que nous souhaitons ne pas oublier, aide à la mémorisation alors n'hésitez pas à coller des papiers autoadhésifs en évidence sur des objets du quotidien tels que le réfrigérateur.
- **Mettez à profit la technologie de votre smartphone :**
 - Programmez des notifications de rappels.
 - Utilisez des applications de suivi pour recevoir des rappels personnalisés de votre traitement.

Lors de vos prochaines consultations, n'hésitez pas à apporter avec vous un carnet et un stylo pour mettre sur papier tous les éléments que vous souhaitez ne pas oublier !



ASTUCE
#2

Créez votre propre routine^{1,2}



- Vous arrive-t-il d'oublier de prendre une douche ou de vous brosser les dents ? Probablement pas tant que ça... Sans doute que ces gestes font partie de vos habitudes.
- **Ranger ses affaires toujours au même endroit aide à ne pas les oublier, tout comme le fait de répéter les mêmes gestes chaque jour.**
 - Essayez d'associer l'application de votre traitement à une habitude quotidienne comme se brosser les dents ou au moment du coucher : au bout de quelques jours, vous verrez le résultat !

ASTUCE
#3

Laissez vos traitements
topiques en évidence^{1,2}



- Comment ne pas oublier votre traitement ?
- **Placez-le dans des endroits stratégiques devant lesquels vous êtes obligé de passer.**
 - Si la salle de bain peut paraître un lieu évident, qu'en est-il de la table de chevet ?
 - Il existe probablement plusieurs endroits propices dans votre maison, la seule limite est celle de votre imagination.



Veillez à maintenir votre traitement hors de la portée et de la vue des enfants.

1. Daniel J. Lewis & Dr. Steven R. Feldman. Practical Ways to Improve Patient Adherence. 2017. 2. Boron JB, Rogers WA, Fisk AD. Everyday memory strategies for medication adherence. *Geniatr Nurs*. 2013;34(5):395-401. 3. Svendsen MT, et al. A smartphone application supporting patients with psoriasis improves adherence to topical treatment: a randomized controlled trial. *Br J Dermatol*. 2018;179(5):1062-1071.