



# TRUVADA® SOM PREP – PÅMINNELSESKORT

Du har fått foreskrevet Truvada® som PrEP (pre-eksposisjonell profylakse). For at dette legemidlet skal virke effektivt er det viktig at du ikke hopper over doser. Den anbefalte dosen er én Truvada®-tablett hver dag. Ta Truvada nøyaktig slik legen din har fortalt deg.

Når det er mulig bør Truvada® tas samtidig med mat. Det er gunstig å gjøre inntak av Truvada® til en del av dine rutiner, for eksempel å ta det sammen med lunsjen, eller når du pusser tennene etter frokost. Det er viktig å finne et tidspunkt som passer for deg.

Det kan være gunstig å bruke en dosett eller liten eske for hver uke og fylle i nødvendig antall tabletter hver uke.

Du kan også være nyttig å bruke kalenderen til å krysse av hver dag etter at du har tatt Truvada®. Når du starter i din første uke, kryss av dagen når du starter med Truvada®, og kryss deretter av i de aktuelle rutene hver dag etter at du har tatt Truvada®. Du kan også notere datoen når du tok første Truvada®-tablett fra en ny pakning. Dersom du ikke er sikker på om du har tatt tablett, kan du telle antall tabletter som er igjen (hver ny pakning inneholder 30 tabletter).

	Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør
Uke 1							
Uke 2							
Uke 3							
Uke 4							
Uke 5							
Uke 6							

Start her →

Dersom du allerede bruker en kalender på din telefon eller PC, kan du legge inn en påminnelse for Truvada®.

**DATO NÅR DU TOK FØRSTE TRUVADA-TABLETT FRA EN NY FLASKE  
(DAG/MÅNED/ÅR):** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



# PÅMINNELSE OM LEGETIME

Din neste legetime er:

Legetime

Dato

Tid

Sted