Pren vostè: **ACTONEL , FOSAMAX O ACREL ?**
Sap com se l'ha de prendre?
La freqüència amb la quan se l'ha de prendre és: **1 AL DIA**

1- Només llevar-se prendre el comprimit ABANS de menjar, beure o prendre una altra medicació. S'HA D'EMPASSAR!!!!! (no mastegar ni deixar dissoldre)

2- S'ha de prendre amb un got PLE d'aigua de L'AIXETA (més de 200ml).

- NO prendre amb aigua mineral
- NO prendre amb cafè ni te
- NO prendre amb sucs



3- Ha d'estar de peu, asseguda o caminant durant mínim 30 minuts, MAI ESTIRADA!!!! No s'ha d'estirar almenys fins a la primera menjada del dia



4- No prendre **ACTONEL**, **FOSAMAX O ACREL** a l'hora d'anar a dormir o abans de llevar-se

5- No pot menjar, beure o prendre una altra medicació abans de 30 minuts, RES DE RES!!!!!



6- Si oblida prendre la pastilla: ha d'esperar al dia següent i NO prendre'n dues de cop