

Die Inhalte, Angaben und Informationen dieser Broschüre sind nur für die Nutzer innerhalb des Gebietes der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder anderer Angehöriger der Heilberufe. Die Inhalte dieser Broschüre sind nicht zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung bestimmt. Darüber hinaus erheben sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Mit Aushändigung und /oder Benutzung dieser Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis zustande, insbesondere kein Rats- und Auskunftsvertrag zwischen Ihnen, den Autoren der Broschüre und /oder der Celgene GmbH. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder vertragsähnliche Ansprüche.

Illustrationen: Tommy Weiss



Celgene GmbH  
Joseph-Wild-Straße 20  
81829 München

[www.celgene.de](http://www.celgene.de)  
[info@celgene.de](mailto:info@celgene.de)

Telefon: 089 / 45 15 19 - 010  
Telefax: 089 / 45 15 19 - 019

# Teamarbeit

Wie es mir besser gelingt, die Empfehlungen  
meines Arztes umzusetzen



## Liebe Patientin, lieber Patient,

der Behandlungserfolg Ihrer Therapie steht und fällt mit Ihrer persönlichen gewissenhaften Mitarbeit (Adhärenz). Bei Ihrer Art der Erkrankung ist Ihr Arzt maßgeblich darauf angewiesen, dass Sie seine therapeutischen Vorgaben absolut zuverlässig einhalten. Ist dies nicht der Fall, kann Ihre Therapie nicht wirken. Diese Tatsache sollten Sie sich in aller Deutlichkeit vor Augen halten:

*Ohne konsequente Einhaltung der ärztlichen Vorgaben gefährden Sie den Erfolg Ihrer Therapie.*

Warum das so ist, kann Ihnen Ihr Arzt erklären. Bitte fragen Sie nach, sollten Sie an der Notwendigkeit Ihrer Therapie zweifeln oder nicht verstehen, warum Ihnen diese von Ihrem Arzt empfohlen wurde. Es ist wichtig, dass Sie als maßgeblich handelnde Person verstehen, warum Sie die Verordnungen Ihres Arztes unbedingt einhalten müssen.

Es ist leider Tatsache, dass sich viele Patienten nicht an den mit ihrem Arzt verabredeten Therapieplan halten. Sie verändern beispielsweise eigenmächtig die Dosis von Medikamenten, unterbrechen deren Einnahme bzw. Anwendung zwischenzeitlich oder beenden die Behandlung sogar ganz. Dieses Verhalten hat vielfältige Gründe, jedoch immer eine logische Konsequenz: Die Gefährdung des Erfolgs Ihrer Therapie und damit letztendlich die Beeinträchtigung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens.

Doch selbst wenn Sie gewillt sind, Ihre Behandlung zuverlässig durchzuführen, ist dies nicht immer einfach. Es können Zweifel, Ängste oder andere Probleme auftreten. Sprechen Sie darüber bitte unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt. Er ist Ihr Ansprechpartner, Ihre Vertrauensperson, Ihr Partner auf Ihrem Weg.

Die nun folgenden Gedanken kommen Ihnen vielleicht im Verlauf Ihrer Therapie. Greifen Sie dann bitte auf die hier genannten Tipps und wichtigen Informationen zurück.

*Ich verstehe nicht genau, wie die Therapie wirkt, oder ich glaube nicht an ihren Nutzen.*

- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt noch einmal ganz genau erklären, was die Krankheit bewirkt und wie die Therapie gegensteuert.
- Erfragen Sie den voraussichtlichen Eintritt der Wirkung und woran Sie diesen erkennen können.
- Fragen Sie nach, warum eigenmächtige Veränderungen der Behandlung schädlich sein können (Dosis/Anwendung reduzieren, Dosis/Anwendung aussetzen).
- Fragen Sie, welche Konsequenzen ein Therapieabbruch für Sie haben könnte.

Bitten Sie Ihren Arzt um Informationsbroschüren.



*Ich habe Bedenken oder gar Angst vor der Therapie und ihren Nebenwirkungen.*

- Berichten Sie Ihrem Arzt schon vor Beginn der Behandlung von Ihren Bedenken und Ängsten.
- Erörtern Sie mit ihm gemeinsam, wie realistisch Ihre Befürchtungen und Ängste sind und sprechen Sie mit ihm über zu erwartende Nebenwirkungen.
- Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Probleme im Verlauf der Behandlung auftreten. Versuchen Sie, diese möglichst genau zu beschreiben.

## *Ich vergesse im Alltag oft, therapeutische Vorgaben einzuhalten.*

- Verknüpfen Sie Ihre Medikamenteneinnahme u. a. mit Alltagsritualen (z. B. Mahlzeiten, Zähneputzen).
- Bringen Sie Zettel an exponierten Stellen in Ihrer Wohnung an.
- Aktivieren Sie Signaltöne (Handy, Wecker).
- Bitten Sie Personen in Ihrem Haushalt, ebenfalls darauf zu achten und Sie ggf. zu erinnern.
- Bitten Sie nahestehende Personen, Arzneimittelboxen vorzubereiten.
- Führen Sie ggf. ein Medikamententagebuch.
- Tragen Sie Ihre Arzttermine/Termine für therapeutische Anwendungen in einen Kalender ein, den Sie jeden Tag sehen.



## *Der Therapieplan ist mir zu kompliziert.*

- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt schriftliche Anleitungen zur Therapie geben oder schreiben Sie selbst auf, wann was zu tun ist.
- Erstellen Sie einen Wochenplan, in dem vermerkt ist, wann was eingehalten werden muss und hängen Sie ihn an eine exponierte Stelle.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine mögliche Vereinfachung des Planes.



*Ich breche die Therapie ab, weil es mir schlechter geht bzw. weil ich das Gefühl habe, dass sie nicht wirkt.*

- Bitte suchen Sie unbedingt das Gespräch mit Ihrem Arzt!
- Überlegen Sie sich: Warum genau fühle ich mich schlechter, warum denke ich, die Therapie würde nicht wirken? Weiß ich, ab wann ich realistisch mit einer Wirkung rechnen kann?



*Ich breche die Therapie ab, weil es mir schon wieder besser geht oder weil ich „Urlaub“ von der Therapie brauche.*

- Bitte brechen Sie die Therapie auch dann niemals ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab! Psoriasis und Psoriasis-Arthritis sind chronische Erkrankungen, die – nicht zuletzt durch eine konsequente Behandlung – zeitweise symptomfrei verlaufen können. Eine Verbesserung bedeutet nicht, dass die Krankheit geheilt ist.
- Woran merken Sie, dass es Ihnen besser geht? Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.

**Bitte sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, wenn Sie solche oder ähnliche Gedanken hegen.**