

*zur Rose*

# Langzeit-Therapien besser bewältigen

Antworten auf alltägliche Herausforderungen

# Liebe Patientin, lieber Patient

Wir wissen, dass der Umgang mit gesundheitlichen Herausforderungen belastend sein kann. Sie sind dabei nicht allein – wir sind hier, um Sie zu unterstützen.

In diesem Dokument finden Sie Lösungsvorschläge für die häufigsten Probleme, die der Einhaltung von Therapieplänen im Wege stehen können. Damit möchten wir nicht nur Ihren Alltag erleichtern, sondern Sie auch ermutigen, Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen.

## **Inhalt:**

<b>1. Schwierigkeiten mit Geld und Umfeld</b>	<b>3</b>
<b>2. Herausforderungen, die bei mir selbst liegen</b>	<b>4</b>
<b>3. Schwierigkeiten mit der Behandlung</b>	<b>5</b>
<b>4. Herausforderungen wegen meiner Krankheit</b>	<b>6</b>
<b>5. Schwierigkeiten im Gesundheitssystem</b>	<b>7</b>
<b>6. Zur Rose Services</b>	<b>8</b>



# 1. Schwierigkeiten mit Geld und Umfeld

## «Ich kann mir meine Medikamente oder meine Therapie manchmal nicht leisten.»

Wenn finanzielle Probleme es Ihnen erschweren, sich die benötigten Medikamente oder Behandlungen zu leisten, dann zögern Sie nicht, Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Apotheke nach günstigeren Alternativen wie Generika oder nach finanziellen Unterstützungsprogrammen zu fragen. Sozialdienste beraten Sie bezüglich subventionierter Dienste. Es gibt oft mehr Möglichkeiten, als man denkt.

## «Ich bekomme keine Unterstützung von meinem Umfeld.»

Es kann sehr belastend sein, wenn Sie sich von Ihrem Umfeld alleingelassen fühlen. Sprechen Sie mit Familie und Freundeskreis darüber, wie wichtig ihre Hilfe für Sie ist. Auch lokale Selbsthilfegruppen oder Gemeindezentren können eine wertvolle Unterstützung bieten.

## «Als älterer Mensch habe ich oft besondere Probleme bei der medizinischen Versorgung.»

Es gibt viele Hilfsmittel, die Ihnen den Alltag erleichtern können, zum Beispiel vorsortierte Medikamentenboxen, Hausbesuche oder Transportdienste. Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, was Sie brauchen, damit Sie die notwendige Unterstützung erhalten.



## 2. Herausforderungen, die bei mir selbst liegen

### «Ich verliere manchmal den Überblick über die Einnahme meiner Medikamente.»

Wer mehrere Medikamente benötigt, kann leicht den Überblick verlieren, wann und in welcher Dosis sie einzunehmen sind. Verbinden Sie die Medikamenteneinnahme mit anderen festen Tätigkeiten wie Mahlzeiten oder Zähneputzen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Erinnerungsfunktionen auf Ihrem Smartphone einzustellen.

### «Ich vergesse manchmal meine Arzttermine.»

Es kann schwierig sein, den Überblick über Arzttermine zu behalten. Tragen Sie sich Ihre Arzttermine auffällig in Ihrem Kalender ein. Erkundigen Sie sich in Ihrer Arztpraxis, ob sie ein Erinnerungsservice anbietet, oder bitten Sie gegebenenfalls jemanden aus Ihrem Umfeld, Sie daran zu erinnern.

### «Manchmal verstehe ich die medizinischen Informationen nicht richtig.»

Medizinische Fachbegriffe sind schwierig zu verstehen. Bitten Sie um einfache Erklärungen und fragen Sie so lange nach, bis alles klar für Sie ist. Zögern Sie auch nicht, nach leicht verständlichem Informationsmaterial zu fragen.

### «Ich habe Angst vor den Nebenwirkungen meiner Medikamente.»

Es ist ganz natürlich, wenn Sie sich Sorgen über die Nebenwirkungen Ihrer verschriebenen Medikamente machen. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Lassen Sie sich erklären, wie hoch die Risiken tatsächlich sind und wie diese Nebenwirkungen gelindert werden können.

### «Ich glaube nicht, dass meine verschriebene Therapie sinnvoll ist.»

Ein offenes Gespräch kann das Vertrauen stärken. Sprechen Sie ehrlich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und erfragen Sie alle Informationen, die Sie benötigen. Wenn Sie sich dennoch nicht sicherer fühlen, holen Sie eine Zweitmeinung ein.

### «Ich kann mich schlecht dazu motivieren, mich an den Therapieplan zu halten.»

Manchmal dauert es ein wenig, bis eine Behandlung erste Erfolge erzielt. Setzen Sie sich persönliche kleine Gesundheitsziele und profitieren Sie von schrittweisen Erfolgserlebnissen. Erinnerungshilfen unterstützen Sie zusätzlich bei der Einhaltung Ihres Therapieplans.

### «Ich leide an starken seelischen Belastungen und habe oft nicht die Kraft, mich mit meinem Therapieplan zu beschäftigen.»

Seelische Belastungen und Stress sind ebenso ernst zu nehmen wie körperliche Beschwerden. Psychologische Beratung und Unterstützungsangebote können Ihnen helfen, Ihr Gleichgewicht wiederzuerlangen.

### «Ich bin einsam und fühle mich depressiv, dadurch habe ich Probleme, meine empfohlene Therapie einzuhalten.»

Wer einsam ist, hat es oft schwer, seinen Therapieplan zu befolgen – weil niemand da ist, der hilft, oder weil die Motivation fehlt. Auch wenn es eine Überwindung ist: Suchen Sie aktiv nach sozialem Anschluss. Haben Sie ein besonderes Interesse oder ein Hobby? Dann gibt es vielleicht eine Gruppe in Ihrer Nachbarschaft, der Sie sich anschließen können. Wenn es Ihnen gar nicht gut geht und Sie sogar an Depressionen leiden, sollten Sie psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen.



# 3. Schwierigkeiten mit der Therapie

## **«Ich verstehe nicht, warum ich die Therapie benötige, die mir verschrieben wurde.»**

Medizinische Begriffe und ärztliche Informationen sind oft schwierig zu verstehen. Bereiten Sie vor Ihrem Arzttermin eine Liste mit entsprechenden Fragen vor. Bitten Sie um eine einfache Erklärung der Zusammenhänge und fragen Sie so lange nach, bis Sie alles verstanden haben.

## **«Meine Therapie ist sehr komplex und es bereitet mir Schwierigkeiten, sie einzuhalten.»**

Arbeiten Sie aktiv mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zusammen, um den Therapieplan zu vereinfachen. Vielleicht ist es möglich, Ihre tägliche Medikamentenmenge zu reduzieren oder zu Kombinationspräparaten zu wechseln. Techniken zum Organisieren Ihrer Medikamente, wie die Nutzung von Erinnerungsfunktionen oder vorsortierte Medikamentenboxen, können Sie ebenfalls unterstützen.

## **«Ich habe Probleme, mir meine Medikamente selbst zu verabreichen.»**

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt entweder nach alternativen Darreichungsformen wie flüssige Medikamente oder Pflaster. Oder fragen Sie, ob Ihnen jemand die Selbstverabreichung von Injektionen beibringen oder Sie anderweitig unterstützen kann.

## **«Ich sehe oder höre schlecht oder habe Probleme mit der Feinmotorik. Das macht es schwierig, meine Medikamente einzunehmen.»**

Hilfsmittel wie sprechende Etiketten oder einfach zu öffnende Verpackungen können die Einnahme Ihrer Medikamente erleichtern. Bei Bedarf fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob er oder sie die Medikamentenformulierung oder Darreichungsform anpassen kann.

## **«Mein Einnahmeplan ist mir zu kompliziert.»**

Es gibt viele Hilfsmittel, die Ihnen den Umgang mit Ihren Medikamenten erleichtern können, wie vorsortierte Medikamentenboxen oder digitale Services wie eine Medikamentenübersicht mit Erinnerungsfunktionen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, was Sie brauchen, um Ihren Einnahmeplan leichter einhalten zu können.

## **«Ich leide an unerwünschten Nebenwirkungen meiner Medikamente.»**

Führen Sie ein Tagebuch über Ihre Beschwerden. Teilen Sie diese Informationen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und versuchen Sie gemeinsam Alternativen oder Anpassungen zu finden, welche Erleichterung bringen können.

## **«Als älterer Mensch verarbeitet mein Körper Medikamente anders. Das beeinflusst die Wirksamkeit der Medikamente und das Risiko für Nebenwirkungen.»**

Achten Sie darauf, dass Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die Medikation regelmässig überprüft und bei Bedarf anpasst. So können Sie sicherstellen, dass die Behandlung optimal wirkt.

## **«Mein Therapieplan wird immer wieder geändert, das verunsichert mich.»**

Erfragen Sie die Gründe und Ziele der Therapieanpassungen und halten Sie diese Informationen in einem Therapieplaner oder einem Gesundheitsjournal fest. So können Sie die Entwicklung Ihrer Therapie nachverfolgen und die Zusammenhänge zwischen Therapie und Befinden besser verstehen.



# 4. Herausforderungen aufgrund meiner Krankheit

**«Ich habe eine chronische Erkrankung und weiss nicht, wie ich mich langfristig an einen Therapieplan halten kann.»**

Versuchen Sie, die Medikamenteneinnahme in tägliche Routinen einzubinden. Weiters können Sie Hilfsmittel wie Erinnerungs-Apps oder vorsortierte Medikamentenboxen nutzen. Ein Therapietagebuch hilft Ihnen bei der Kommunikation mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Wenn Sie sich austauschen möchten, können Selbsthilfegruppen ein guter Weg für Sie sein. Nehmen Sie an Schulungsprogrammen teil, um Ihre Erkrankung besser zu verstehen und Ihr Selbstmanagement zu verbessern.

**«Ich habe mehrere Erkrankungen gleichzeitig. Meine Therapie ist sehr umfangreich und ich habe Probleme, sie zu befolgen.»**

Wenn Sie Behandlungsempfehlungen verschiedener Fachärztinnen oder -ärzte befolgen müssen, verlangen Sie koordinierte Therapiepläne und arbeiten Sie aktiv an einem integrierten Therapieplan mit. Das macht die Gesamttherapie einfacher. Dokumentieren Sie alle Gesundheitsinformationen, Medikamente und Therapieanweisungen in einem persönlichen Gesundheitsplan für einen besseren Überblick.

**«Meine Symptome sind so stark, dass ich Probleme habe, mich an den verschriebenen Therapieplan zu halten.»**

Dokumentieren und besprechen Sie regelmässig Ihre Symptome, die Intensität und Häufigkeit. Lassen Sie bei Bedarf Ihre Behandlung entsprechend anpassen. Erfragen Sie auch zusätzliche Möglichkeiten zur Linderung Ihrer Symptome.

**«Mein Zustand verschlechtert sich rasch. Das macht mir Angst.»**

Sprechen Sie deutlich aus, wie es Ihnen geht. Je genauer Ihre Krankheit überwacht wird, desto besser lassen sich das Voranschreiten und mögliche zusätzliche Symptome kontrollieren.

**«Ich verstehe nicht, warum ich eine Therapie befolgen soll, wenn eine wirksame Behandlung meiner Krankheit fehlt.»**

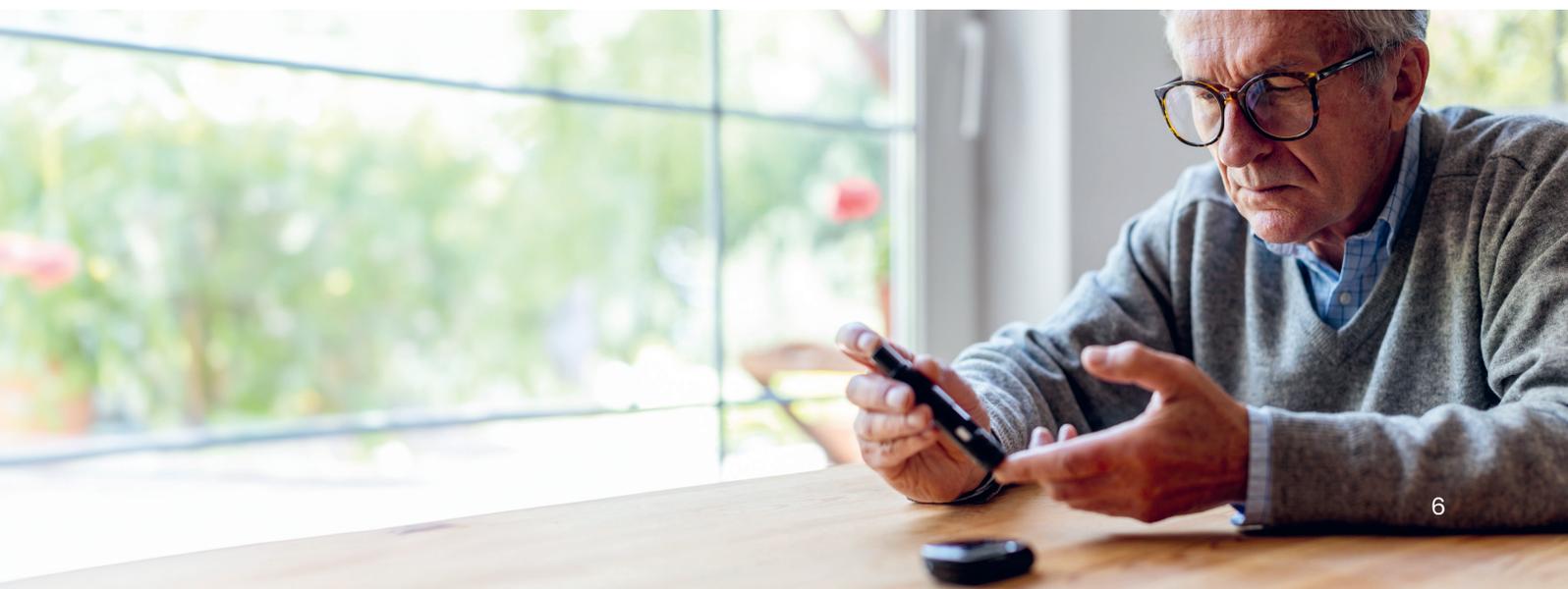
Bitte resignieren Sie nicht, wenn es momentan keine wirksame Therapie für Ihre Erkrankung gibt. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über alle neuen oder experimentellen Behandlungsmöglichkeiten oder klinische Studien. Erfragen Sie, wie sich Ihre Symptome besser kontrollieren lassen, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

**«Ich weiss nicht, wie ich mit chronischen oder wechselnden Krankheitssymptomen umgehen soll.»**

Führen Sie ein Therapietagebuch und bleiben Sie regelmässig in Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um Ihren Verlauf zu verfolgen und Ihren Therapieplan an Veränderungen anzupassen.

**«Ich habe Schwierigkeiten, mich an ein Leben mit einer chronischen Erkrankung zu gewöhnen.»**

Sie sind nicht allein. Suchen Sie den Austausch mit anderen Betroffenen und erwägen Sie psychologische Unterstützung oder eine Gesprächstherapie, um besser mit Ihrer Erkrankung umgehen zu können.



# 5. Schwierigkeiten mit dem Gesundheitssystem

## **«Ich verstehe meine Krankheit und die von meiner Ärztin oder meinem Arzt verschriebene Behandlung nicht.»**

Setzen Sie sich proaktiv mit Ihrer Krankheit auseinander: Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um verständliches Informationsmaterial und nehmen Sie an Patientenschulungen oder -seminaren teil. Tauschen Sie sich in Online-Foren oder Selbsthilfegruppen mit anderen Betroffenen aus, um von deren Wissen und Erfahrungen zu profitieren. Mehr Wissen gibt Ihnen Sicherheit und hilft Ihnen dabei, bessere Entscheidungen zu treffen.

## **«Das ärztliche Personal hat zu wenig Zeit, mit mir über meine Krankheit und meinen Therapieplan zu sprechen.»**

Notieren Sie Ihre Anliegen immer schon vor dem jeweiligen Termin, damit Sie auch bei wenig Zeit alles parat haben. Bringen Sie diese Anliegen vor und zögern Sie nicht, weitere Erläuterungen oder Informationen zu erfragen.

## **«Ich muss lange auf ärztliche Termine warten und erhalte nicht die medizinische Versorgung, die ich brauche.»**

Begrenzte Ressourcen und lange Wartezeiten können den Zugang zu medizinischer Versorgung und ärztlichen Behandlungen erschweren. Nutzen Sie alternative Möglichkeiten wie Telemedizin oder Gemeindeggesundheitszentren. Fragen Sie nach flexiblen Terminoptionen.

## **«Ich habe kein Vertrauen zum behandelnden Personal.»**

Es ist entscheidend, dass Sie den Menschen vertrauen, die sich um Sie kümmern. Ist das nicht der Fall, finden Sie für sich heraus, warum: Liegt es am Zeitmangel, am Umgang oder fehlendem Verständnis? Dann sprechen Sie Ihre Bedenken an und sagen Sie offen, wie es Ihnen geht. So können Sie aktiv zu einer besseren Beziehung beitragen und mögliche Missverständnisse klären.

## Generelle Tipps

### **Verantwortung übernehmen:**

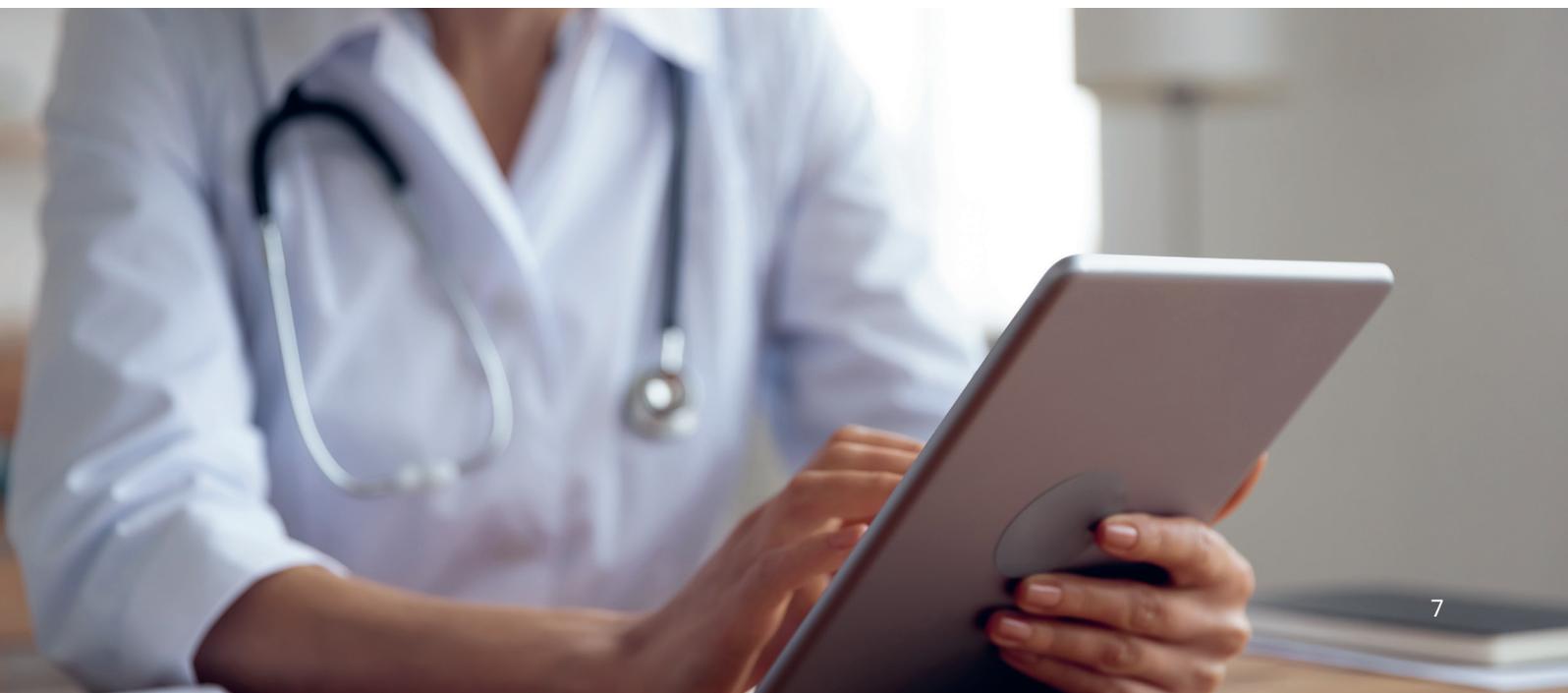
Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden in die Hand und beteiligen Sie sich aktiv an Ihrer Behandlung und Gesundheitsfürsorge.

### **Offenheit:**

Teilen Sie Ihre Bedenken und Erfahrungen mit und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen.

### **Lernbereitschaft:**

Bleiben Sie offen für neue Informationen und Änderungen in Ihrer Therapie.



# Zur Rose Services: Unser Beitrag zu Ihrem Therapieerfolg

Mit 30 Jahren Erfahrung kennen wir die Herausforderungen von Menschen, die regelmässig Medikamente einnehmen. Wir bieten Ihnen verlässliche Services nach Mass, um Sie bei der Handhabung Ihrer Medikamente zu unterstützen und Sie in Ihrem Alltag zu entlasten.

## Services im persönlichen Kunden-Konto



### Digitaler Einnahme-Plan

Sie brauchen nur einmal Ihre Medikamente mit Einnahme-Zeiten und Dosierung einzugeben – schon stellt Ihr persönlicher Plan all Ihre Medikamente sortiert und übersichtlich dar und Sie wissen stets, wann es Zeit für welche Medikamente ist.



### An Einnahme erinnern lassen

Auf Basis Ihres Einnahme-Plans können Sie sich auf Wunsch zuverlässig an Ihre Einnahme erinnern lassen – per E-Mail, SMS oder in der App per Push-Benachrichtigung.



### An ablaufende Rezepte erinnern lassen

Bevor Ihr Dauerrezept abläuft, schicken wir Ihnen auf Wunsch gern eine persönliche Erinnerung – damit Sie es, wenn nötig, rechtzeitig erneuern können. So haben Sie die Medikamente immer lückenlos verfügbar.

## Weitere nützliche Services



### DailyMed Medikamentenbox

Mit DailyMed erhalten Sie Ihre Medikamente nach Einnahmezeit vorsortiert und in kleine Beutel verpackt geliefert.

[zurrose.ch/dailymed](https://zurrose.ch/dailymed)



### Von preisgünstigen Generika profitieren

Aktivieren Sie in Ihrem Kunden-Konto oder mithilfe unseres Kundendienstes ganz einfach die Präferenz der «Generika-Substitution».

[zurrose.ch/generika](https://zurrose.ch/generika)

Einen Überblick über alle Zur Rose Services finden Sie auf: [zurrose.ch/service](https://zurrose.ch/service)

## Zur Rose App

### Ihr Kunden-Konto für die Hosentasche

Die Zur Rose App hilft Ihnen, den Überblick über Ihre Medikamente zu behalten und die Einnahme zu organisieren – somit fällt es Ihnen leichter, sich an Ihren Therapieplan zu halten.

- Push-Benachrichtigungen aktivieren und an die Einnahme erinnert werden
- Einnahme-Plan und -Statistik jederzeit abrufbar



Im App Store und im Google Play Store verfügbar  
[zurrose.ch/app](https://zurrose.ch/app)

*zur Rose*

VI | 2024-09

Zur Rose Suisse AG  
Walzmühlestrasse 60  
8500 Frauenfeld

[team@zurrose.ch](mailto:team@zurrose.ch)

0800 711 222 (kostenfrei)  
Mo.–Do.: 7.30–18.00 Uhr  
Fr.: 7.30–17.30 Uhr

[zurrose.ch](https://zurrose.ch)

