

Ich engagiere mich
für meine Gesundheit



Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Eigentlich geht's mir doch gut ...	4
Seiner Therapie treu sein (Adhärenz)	8
Warum Ihr Engagement so wichtig ist	10
Der 6-Punkte-Plan für Ihre Gesundheit!	12
Zum Schluss ...	15

Um unsere Broschüren schneller und einfacher lesbar zu machen, unterscheiden wir nicht zwischen „weiblicher“ und „männlicher“ Schreibweise.

Liebe Leser,

solange wir gesund sind, nehmen wir das gern als selbstverständlich hin. Und bemerken den wahren Wert von Gesundheit erst, wenn einmal nicht alles perfekt funktioniert.

Wenn wir krank sind, gehen wir zum Arzt und tun alles, um wieder gesund zu werden oder die Erkrankung so gut wie möglich in den Griff zu bekommen.

Dazu gehört auch, dass wir die ärztlichen Behandlungsempfehlungen verstehen und genau umsetzen. Dabei kommt es vor allem auf die richtige Einstellung an. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, warum. Und nutzen Sie den 6-Punkte-Plan. Er hilft Ihnen dabei, engagiert für Ihre Gesundheit einzutreten.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und für Ihre Behandlung besten Erfolg.

Ihre KKH Gesundheitsberatung

Eigentlich geht's mir doch gut ...

Wer ist schon gerne krank? Doch dann ist es soweit. Ihr Arzt stellt Bluthochdruck fest und bespricht mit Ihnen, warum Sie sich mehr bewegen, auf Salz und Alkohol verzichten und fettarm ernähren sollten. Und dann drückt er Ihnen ein Rezept in die Hand: Blutdrucksenker – eine Tablette morgens nach dem Frühstück.

Aufgewühlt verlassen Sie die Praxis. Was Sie besprochen haben, war einleuchtend. Vor allem die Folgeschäden haben Sie beunruhigt. Doch dann ... bleibt Ihr Rezept trotzdem in der Manteltasche, weil die Apotheke schon geschlossen hat ... Erst ein paar Tage später lösen Sie es ein und nehmen am nächsten Morgen Ihre Tablette. Ein paar Wochen geht das so – Sie essen weniger Salz, lassen das Bier im Kühlschrank und nehmen auch einmal das Rad anstelle des Autos. Dann ist die Packung leer und da Sie bisher so gar keine Wirkung verspürt haben, verschieben Sie den Besuch beim Arzt von einem Tag auf den anderen. „Warum überhaupt ein neues Rezept besorgen?“, fragen Sie sich nach einer guten Woche. Alles ist wie vorher und eigentlich geht es Ihnen doch gut ...

So oder so ähnlich geht es vielen von uns. Es gibt vielerlei Gründe, warum wir die ärztlichen Empfehlungen nicht umsetzen. Es kann an uns selbst, aber auch am Arzt, unserer Erkrankung oder den Behandlungsempfehlungen liegen, wie die folgenden Beispiele zeigen.





„Ich merke nichts von meiner Erkrankung. Deshalb kann ich nicht nachvollziehen, was mir die Behandlung bringen soll.“

„Ich schaffe es nicht, das, was mein Arzt vorschlägt, umzusetzen. Mir fehlt einfach der Antrieb.“

„Ich kann meine Tabletten nicht nehmen. Mir wird davon immer übel.“

„Ich möchte meine Tabletten nicht immer weiter nehmen. Bestimmt werde ich noch abhängig davon.“

„Mir ist das alles zu kompliziert. Morgens die Pillen, mittags die – und dauernd ändert sich irgendetwas.“

„Tabletten sind nichts als Chemie. Für meinen Körper das pure Gift. So etwas kann doch gar nicht gut sein.“

„Ich habe keinen Partner, der mir helfen könnte, an alles zu denken. Manchmal vergesse ich die Dinge.“



„Von der Behandlung merke ich nichts. Warum soll ich mich dann damit abquälen?“

„Was genau ich habe und mit welchen Methoden man das behandeln kann, mir ist das zu kompliziert. Mitentscheiden möchte ich schon, aber ich traue mich nicht, nachzufragen.“

„Mein Arzt ist umgezogen und den neuen kenne ich nicht. Irgendwann gehe ich schon hin.“

„Ich bin noch nicht so lange in Deutschland. Deshalb verstehe ich zu wenig. Ich weiß nicht, wen ich fragen kann.“

„Ich kann nicht mehr gut hören. Deshalb fällt es mir schwer, alles zu verstehen. Es ist mir peinlich, nachzufragen.“

„Mein Arzt ist schwer zu erreichen. Mit dem Bus muss ich zweimal umsteigen und dann noch über mehrere Kreuzungen. Ich geh da nur hin, wenn es gar nicht anders geht.“

Seiner Therapie treu sein (Adhärenz)

Das Arzt-Patienten-Verhältnis hat sich in den letzten Jahren verändert. Während früher die Meinung vorherrschte, dass Patienten die Empfehlungen ihres Arztes befolgen sollen, werden Behandlungsmaßnahmen heute vielfach gemeinsam besprochen und beschlossen. Das erfreuliche Ergebnis: Der Patient fühlt sich ernst genommen und setzt die Behandlungsmaßnahmen aus innerem Antrieb um. Da seine Bedürfnisse und seine Einstellung bei den Maßnahmen berücksichtigt wurden, fällt ihm das Einhalten zudem leichter.

Wenn solche gemeinsam beschlossenen Behandlungsempfehlungen aus innerem Antrieb umgesetzt werden, spricht man von sogenannter „**Adhärenz**“ (deutsch: Therapietreue). Häufig bezieht sich dies auf die Einnahme von Medikamenten und Lebensstilveränderungen. Die Verantwortung für die erfolgreiche Umsetzung der Behandlungsempfehlungen liegt hier beim Arzt und Patienten gleichermaßen. Besonders wichtig ist ein solches gemeinsames Vorgehen bei chronischen Erkrankungen.

Werden Therapiemaßnahmen nicht gemeinsam beschlossen, spricht man von sogenannter „**Compliance**“ (Regeltreue). Der Patient bleibt passiv und überlässt die Verantwortung für seine Gesundheit dem Arzt. Gerade Lebensstilveränderungen können aber nur vom Patienten selbst angegangen und beibehalten werden. Fehlt dabei jedoch das Verständnis, bleibt das Durchhaltevermögen schnell auf der Strecke.



Werden Behandlungsempfehlungen nicht wie vereinbart umgesetzt, spricht man von mangelnder Adhärenz (oder auch **Non-Adhärenz**). Das verschriebene Rezept wird wie in unserem Beispiel nicht eingelöst oder das Medikament nicht richtig eingenommen oder vorzeitig abgesetzt. Findet hier kein Austausch mit dem behandelnden Arzt darüber statt, können die Behandlungsziele nicht erreicht werden. Das Ergebnis: Die Krankheit wird nicht ausreichend behandelt und kann sich verschlechtern. Es kann sogar zu einer plötzlichen Verschlimmerung kommen, weil das bisher eingenommene Medikament abgesetzt wurde.

Behandlungsempfehlungen besprechen und verstehen, gemeinsam beschließen und umsetzen.

Warum Ihr Engagement so wichtig ist

Es ist menschlich, nicht immer diszipliniert zu sein. Geht es um die Gesundheit, ist gerade das aber sehr wichtig. Das gilt insbesondere bei chronischen Erkrankungen. Die Einnahme von Medikamenten und die Umstellung der Ernährung bzw. des Lebensstils sind hier maßgeblich und müssen häufig sogar über einen sehr langen Zeitraum erfolgen – meistens sogar für das ganze Leben.

Verstehen und folgen Sie den gemeinsam vereinbarten ärztlichen Empfehlungen, sichern Sie sich eine gute Lebensqualität, denn die Behandlung kann optimal wirken und Ihren Gesundheitszustand verbessern bzw. stabilisieren.

Wer Empfehlungen weniger umsetzen kann, riskiert eine Verschlechterung seines Gesundheitszustandes. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass mehr Komplikationen entstehen und häufige Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte erforderlich werden können. Passives bzw. „non-adhärentes“ Verhalten kann außerdem zur Verlängerung der Behandlungsdauer und einer Verkürzung der Lebenserwartung führen.

Engagieren Sie sich für Ihre Gesundheit! Wichtige Hinweise dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.



Der 6-Punkte-Plan für Ihre Gesundheit!

Wie gut es Ihrem Körper geht, hängt in großem Maße davon ab, wie wichtig Sie seine Bedürfnisse nehmen. Wer alles dafür tut, gesund zu bleiben, kann auch mit einer Erkrankung zufrieden leben. Sechs Punkte, an die Sie hierbei denken sollten.

1. Was wird wie behandelt? Fragen Sie nach!

Informieren Sie sich über Ihre Erkrankung und die Behandlungsoptionen. Nur so können Sie bei Behandlungsentscheidungen Mitverantwortung übernehmen und für Ihre Wünsche die beste Entscheidung treffen. Fragen Sie Ihren Arzt außerdem, warum welche Behandlungsempfehlung notwendig ist und was sie bei Ihrer Erkrankung jeweils bewirken soll.

2. Welches sind die Behandlungseffekte?

Bitten Sie Ihren behandelnden Arzt, Sie über die Vorteile, aber auch die Risiken und Nachteile der jeweiligen Behandlungsempfehlung aufzuklären.

3. Überlegen Sie, was Sie wissen möchten!

Bereiten Sie sich auf Ihr nächstes Arztgespräch vor und notieren Sie Ihre Fragen. Überlegen Sie sich, welche Fragen Sie zu welchen Bereichen haben. Sie können sich natürlich auch an Ihren Gesundheitsberater wenden oder über Beratungsstellen (z. B. www.unabhaengige-patientenberatung.de) oder das Internet (z. B. www.gesundheitsinformation.de) informieren.

4. Sind Sie richtig motiviert?

Denken Sie darüber nach, wie Sie zu Ihrer Erkrankung und den Behandlungsempfehlungen stehen.



Sind Sie von der Wirksamkeit der vereinbarten Maßnahmen überzeugt, setzen Sie sie vermutlich aus eigenem Antrieb um. Haben Sie jedoch Zweifel, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Es ist wichtig, dass Sie von Ihrer Behandlung voll und ganz überzeugt sind.

5. Kleine „Helferlein“, um an alles zu denken.

Überlegen Sie, was Sie jeden Tag zur gleichen Zeit tun, und bauen Sie Ihre Behandlung genau wie das Zähneputzen in Ihre alltägliche Routine mit ein. Sollten Sie aus irgendwelchen Gründen trotzdem nicht immer daran denken, überlegen Sie, wie Sie das ändern können. Eine Möglichkeit wäre, Ihre Behandlungstermine in einen Kalender einzutragen. Hier könnten Sie das Handy oder den Computer z. B. für eine automatische Erinnerung nutzen. Oder Sie bitten Familienangehörige oder Freunde darum. Auch ein Zettel am Kühlschrank kann eine gute Hilfe sein.

6. Behalten Sie Ihre Medikamente gut im Blick!

Klären Sie doch einmal mit Ihrem Arzt, ob sich die Anzahl Ihrer Tabletten reduzieren lässt. Je weniger Tabletten Sie einnehmen, umso leichter wird es Ihnen fallen.

Es ist wichtig, dass Sie daran denken, Ihre Medikamente stets zur vereinbarten Zeit – also je nach Vorgabe vor, während oder nach einer bestimmten Mahlzeit – einzunehmen. Helfen kann dabei ein sogenannter Medikamentendosierer mit Tages- oder Wocheneinteilung. Denn Sie können gut nachvollziehen, ob Sie eine bestimmte Dosis schon eingenommen haben oder nicht.

Halten Sie sich häufig an Orten außerhalb Ihrer Wohnung auf? Dann könnte eine Reserve an Medikamenten für Sie sinnvoll sein. Achten Sie hier aber auch auf das jeweilige Ablaufdatum!

Sie möchten verreisen? Planen Sie Ihre Wochenendfahrten und Urlaube frühzeitig. So gehen Sie sicher, dass Sie auf einen ausreichenden Vorrat an Medikamenten zurückgreifen können.

Infos zur Befreiung von Zuzahlungen!

Sollten Sie durch die zu leistenden gesetzlichen Zuzahlungen finanziell überfordert sein, können Sie im lfd. Jahr von der Zuzahlung befreit werden. Eine finanzielle Überforderung liegt vor, wenn die anrechenbaren Zuzahlungen Ihre persönliche Belastungsgrenze in Höhe von 2 % der kalenderjährlichen Familienbruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt übersteigen. Nähere Hinweise erhalten Sie auf der Homepage der KKH unter dem Stichwort „Befreiung von der Zuzahlung“.

Zum Schluss ...

Diese Patienteninformation wurde in Zusammenarbeit mit Professor Dr. Dr. Martin Härter und Dr. Jörg Dirmaier vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf erstellt.



Prof. Martin Härter leitet das Institut und die Poliklinik für Medizinische Psychologie am UKE in Hamburg. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren in seiner klinischen und wissenschaftlichen Arbeit mit den Themen Patientenorientierung,

Arzt-Patienten-Kommunikation und medizinische Entscheidungsfindung. Er unterstützt die KKH bei der Gestaltung ihrer Gesundheitsberatung für chronisch Kranke.

Haben Sie Fragen oder benötigen Unterstützung?

Dann rufen Sie einfach unsere Gesundheitsberatung an. Ihr persönlicher Berater kennt sich aus und wird Ihnen gerne helfen.





KKH Kaufmännische Krankenkasse

Hauptverwaltung

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

service@kkh.de

www.kkh.de