

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde, der Arzt hat bei Ihnen vor Kurzem eine chronische (langfristige) Erkrankung festgestellt. Vielleicht sind Sie jetzt besorgt und haben auch viele Fragen. Sie werden bald feststellen: Je mehr Sie über Ihre Erkrankung und die Behandlung wissen und selbst aktiv werden, desto besser kommen Sie im Alltag zurecht. Aus diesem Grund haben wir für Sie eine kleine Checkliste mit wichtigen Fragen zusammengestellt. So können Sie sich orientieren, welche Informationen Ihnen noch fehlen. Ein guter Ansprechpartner für diese Fragen ist Ihr behandelnder Arzt. Aber auch wir sind gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Was hat es mit meiner Krankheit auf sich?

Damit wir Ihnen in der Apotheke beispielsweise besser Präparate zur Eigenbehandlung empfehlen können, ist es hilfreich, wenn Sie genau wissen, wie Ihre Krankheit heißt. So wird es Ihnen auch leichter fallen, weitere Informationen zu finden. Sie sollten außerdem wissen, wie die Krankheit entsteht und mit welchen Folgen Sie möglicherweise rechnen müssen. Denn so können Sie besser einschätzen, warum eine Behandlung wichtig ist.



■ Wie wird meine Erkrankung behandelt?

Bei vielen Krankheiten können Medikamente die Symptome lindern oder sogar den Verlauf der Erkrankung aufhalten oder hinauszögern. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welchen Nutzen Sie von dem verordneten Medikament haben, können Sie sich gerne für



eine Erklärung an uns wenden. Wissen Sie, wie Sie Ihr Medikament einnehmen sollen? Gerne beraten wir Sie dazu. Wichtig ist es vor allem, die Medikamente regelmäßig einzunehmen, denn nur so können sie auch wie vorgesehen wirken. Bei manchen Erkrankungen verordnet der Arzt andere Therapieverfahren wie beispielsweise Krankengymnastik. Auch hier sollten Sie zu Ihrem eigenen Nutzen die Termine einhalten.

■ Muss ich meine Ernährung umstellen?

Bei manchen chronischen Erkrankungen ist es sinnvoll, bestimmte Lebensmittel möglichst zu meiden oder ganz darauf zu verzichten. Wissen Sie, ob es für Ihre Erkrankung bestimmte Ernährungsempfehlungen gibt? Sie sollten sich auch darüber informieren, ob und in welcher Menge Sie Alkohol trinken dürfen. Einige Krankheiten werden durch Übergewicht begünstigt: Gehört Ihre Erkrankung dazu? Wenn ja, beraten wir Sie gerne, wie Sie gesund Gewicht reduzieren können.



■ Sollte ich Sport treiben?

Haben Sie mit Ihrem Arzt darüber gesprochen, wie viel körperliche Aktivität gut für Sie ist? Sollen Sie sich schonen oder ganz im Gegenteil sogar vermehrt Sport treiben? Sind spezielle Sportgruppen für Sie sinnvoll (z.B. wenn Sie an einer Herz- oder Lungenerkrankung leiden)?

■ Wo treffen sich Betroffene?

Sie sind mit Ihrer Erkrankung nicht allein. Vielleicht hilft es Ihnen, sich über die Erkrankung und den Alltag mit anderen Betroffenen auszutauschen. Gerne

helfen wir Ihnen bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe.

■ Wo finde ich mehr Informationen?

Es ist gut, wenn Sie sich aktiv mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen. Gerne empfehlen wir Ihnen Bücher, Broschüren oder Internet-Seiten, auf denen Sie zuverlässige Informationen über Ihre Krankheit und Tipps für den Alltag finden. Bitte sprechen Sie uns darauf an!



■ Was kann ich sonst noch tun?

Falls Sie rauchen, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um damit aufzuhören. Denn Rauchen kann den Gesundheitszustand bei vielen chronischen Erkrankungen deutlich verschlechtern. Wir beraten Sie, wie Sie dauerhaft auf Zigaretten verzichten können. Gerne geben wir Ihnen auch Tipps, ob Sie sich den Umgang mit Ihrer Erkrankung etwa durch bestimmte Hilfsmittel erleichtern können.

Apothekenstempel