

Tipps für eine gute Therapietreue

© AMBORA

Therapietreue – von Fachleuten auch als Adhärenz bezeichnet – bedeutet, dass Sie Ihre Medikamente

- regelmäßig und
- richtig einnehmen.

Nur wenn das der Fall ist, können die Medikamente auch die gewünschte Wirkung zeigen.

Bei einer Krebstherapie in Tabletten- oder Kapselform ist Therapietreue natürlich besonders wichtig. Wenn Sie das Krebsmedikament nur unregelmäßig einnehmen oder Fehler bei der Einnahme machen, kann es sein, dass die Krebserkrankung nicht auf die Therapie anspricht. Das kann wiederum ein Fortschreiten oder ein Wiederauftreten der Krebserkrankung begünstigen – je nachdem in welcher Situation Sie die Therapie einnehmen.



Die korrekte Einnahme – eine Herausforderung im Alltag

Es gibt verschiedenste Gründe dafür, dass Betroffenen die regelmäßige Einnahme ihrer Medikamente schwerfällt. Therapietreue wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst (z.B. Berufstätigkeit, Unterstützung durch Angehörige, Anzahl der Medikamente, Komplexität der Therapie) und kann im Alltag durchaus eine Herausforderung sein.

In diesem Informationsblatt haben wir einige häufige Gründe für mangelnde Therapietreue zusammengefasst und möchten Ihnen mögliche Lösungsansätze zeigen, die Ihnen dabei helfen sollen, Ihre Therapie regelmäßig und richtig einzunehmen.

Tipps um die Einnahme nicht zu vergessen

- Versuchen Sie die Einnahme Ihrer Medikamente so in den Alltag einzubauen, dass sie – wie z.B. das Zähneputzen – Teil Ihrer Routine wird (z.B. immer morgens nach dem Aufstehen zur gleichen Uhrzeit)
- Erinnern Sie sich mit kleinen Klebezetteln („Post-Its“) z.B. am Badezimmerspiegel, am Kühlschrank oder auf dem Wecker an die Einnahme
- Stellen Sie sich einen Wecker oder eine Erinnerung auf dem Smartphone
- Lassen Sie sich ggf. von Angehörigen erinnern und unterstützen
- Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einem Einnahmeplan für Ihr orales Krebsmedikament. Das kann vor allem bei komplizierten Therapien (z.B. Kombinationen mehrerer Krebsmedikamente oder geplante Therapiepausen) hilfreich sein. Legen Sie den Einnahmenplan zur Erinnerung zurecht und haken Sie die Einnahme ab. Das hilft Ihnen, den Überblick zu behalten und alles richtig zu machen
- Nutzen Sie Medikamentenapps. Darin können Sie häufig auch eine Einnahmeerinnerungen einstellen



Empfehlungen bei Einnahmeschwierigkeiten

- Viele Patientinnen und Patienten haben Schwierigkeiten Medikamente zu schlucken und nehmen sie deshalb nur unregelmäßig ein. Im [Informationsmerkblatt „Tipps zum Schlucken von Medikamenten“](#) haben wir Informationen zusammengestellt, die Ihnen die Einnahme bei Schluckbeschwerden erleichtern können
- Nebenwirkungen der Krebstherapie an der Mundschleimhaut (z.B. Mundtrockenheit, Entzündungen) können auch zu Einnahmeproblemen führen. Hier kann künstlicher Speichel oder die Anwendung von schmerzstillenden oder betäubenden Gelen vor der Medikamenteneinnahme helfen. Viele weitere Tipps dazu finden Sie im [Nebenwirkungsmerkblatt „Schleimhautentzündung“](#)
- Wenn Sie aus anderen Gründen Schwierigkeiten haben Ihre Medikamente richtig einzunehmen (z.B. Probleme bei der Entnahme aus der Verpackung wegen Schmerzen / Gelenkbeschwerden o.ä.), sprechen Sie Ihr Behandlungsteam darauf an, um gemeinsam eine Lösung zu finden

Tipps zum Umgang mit Nebenwirkungen

Betroffene berichten häufig, dass Sie aufgrund von Nebenwirkungen das Krebsmedikament zeitweise nicht einnehmen oder weniger Tabletten / Kapseln einnehmen, als ihnen verschrieben wurde. Solche Therapiepausen oder Dosisreduktionen können bei anhaltenden und schweren Nebenwirkungen durchaus sinnvoll und notwendig sein, damit sich Ihr Körper erholen kann. Allerdings sollte die Therapie erst dann und auch nur in Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam angepasst werden, wenn andere Maßnahmen keinen Erfolg hatten.

- Führen Sie Therapiepausen und Anpassungen der Dosierung nicht eigenmächtig durch, sondern sprechen Sie vorher immer mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt!
- Viele häufige Nebenwirkungen (z.B. Durchfall, Hautreaktionen oder Übelkeit) sind durch gezielte Maßnahmen meist gut in den Griff zu bekommen. So können Sie die Therapie mit der vollen Dosis und ohne Pausen einnehmen, ohne dass Ihre Lebensqualität darunter leidet
- Für die häufigsten Nebenwirkungen haben wir [Nebenwirkungsmerkblätter](#) mit Tipps zur Vorbeugung und Behandlung der Beschwerden zusammengestellt, in denen Sie weitere Informationen finden können

Fragen Sie nach, wenn Sie Bedenken gegenüber Ihrer Therapie haben

Wenn Sie vom Nutzen Ihrer Krebstherapie nicht überzeugt sind, ist es mehr als verständlich, dass Sie diese nicht regelmäßig einnehmen. Ein häufiger Grund für solche Bedenken ist oftmals, das Betroffene sich nicht ausreichend über die Chancen und Risiken Ihrer Therapie informiert fühlen. Beachten Sie daher folgende Punkte:

- Es ist Ihr gutes Recht, umfassend über die Krebstherapie informiert zu werden - schließlich geht es um Ihre Gesundheit. Scheuen Sie sich bitte nicht auch mögliche Bedenken gegenüber der Therapie offen anzusprechen – nur so kann Ihr Behandlungsteam gezielt auf Ihre Zweifel und Sorgen eingehen
- Fragen Sie immer nach, wenn Ihnen etwas unklar ist
- Notieren Sie sich Ihre Fragen vor dem Gespräch und nehmen Sie ggf. eine Angehörige oder einen Angehörigen zur Unterstützung mit
- Nehmen Sie ggf. eine Zweitmeinung in Anspruch – viele Comprehensive Cancer Centers (CCC) bieten diesen Service an. Suchen Sie z.B. im Internet nach den Stichwörtern „Zweitmeinung CCC“, um Kontaktadressen in Ihrer Nähe zu finden



Sprechen Sie offen über Schwierigkeiten

Egal was der Grund dafür ist, dass Sie Ihre Therapie nicht regelmäßig oder korrekt einnehmen - sprechen Sie Ihr Behandlungsteam bitte unbedingt offen darauf an! Viele Betroffene haben Schwierigkeiten mit der regelmäßigen Medikamenteneinnahme. Sie sind mit diesen Herausforderungen nicht allein und Ihr Behandlungsteam kann Sie dabei unterstützen Ihre Therapie optimal durchzuführen.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

gefördert durch:

DR. AUGUST UND DR. ANNI

**LESMÜLLER
STIFTUNG**

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:

**AMBORA AMTS-Kompetenz- und
Beratungszentrum orale Tumorthherapie**

CCC Comprehensive
Cancer
Center 
Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg