

Ihre Nierenerkrankung hat eine Vielzahl an Auswirkungen auf Ihr Leben und Ihre Lebensqualität. Oftmals entwickelt sich die Erkrankung schleichend und wird erst spät entdeckt. Die Nierenfunktion (GFR) wird durch eine einfache Untersuchung von Blut- und Urinwerten festgestellt. Aufgrund dieser Bestimmung erfolgt eine Einteilung der Nierenfunktion in Stadien:

Stadium	Beschreibung	GFR (ml/min) / 1,73m ²
1	Nierenerkrankung mit normaler GFR	> 90
2	Nierenerkrankung mit milder Funktionseinschränkung	60 – 89
3	Mittelgradige Niereninsuffizienz	30 – 59
4	Hochgradige Niereninsuffizienz	15 – 29
5	Terminales Nierenversagen	< 15

Ihre Nierenfunktion können Sie im Internet anhand Ihrer Laborwerte selbst berechnen:

www.nierenrechner.de

Ein gut informierter und geschulter Patient weist eine bessere Lebensqualität mit weniger Beschwerden auf. Wird die Therapietreue des Patienten verbessert, profitiert der Betroffene langfristig durch einen günstigeren Krankheitsverlauf:

- ▶ Schutz vor Komplikationen und etwaigen Folgeerkrankungen
- ▶ mehr Lebensqualität durch das Gefühl von Sicherheit, kein schlechtes Gewissen
- ▶ Stärkung des Vertrauens zwischen Arzt und Patient und dadurch Steigerung der Zufriedenheit mit der Behandlung
- ▶ Keine unnötigen Verordnungen von zusätzlichen Medikamenten/Therapien
- ▶ bessere Behandlungsergebnisse/ Messwerte



Der **Bundesverband Niere e.V.** ist die Selbsthilfeorganisation der Nierenpatienten in Deutschland. Der Verband wurde 1975 gegründet und hat sich seit dem kontinuierlich zu einem starken Patienten-Netzwerk mit politischem Einfluss für chronisch Nierenkranke, Dialysepatienten, Transplantierte, Lebendspender und deren Angehörige entwickelt. Die Grundvoraussetzung für den Behandlungserfolg, insbesondere bei chronischen Nierenerkrankungen, ist die Therapietreue der Patienten. Mit diesem Faltpapier möchten wir Sie zur Therapietreue motivieren und praktische Informationen geben.

Uwe Korst
Leiter Bereich Prävention



Mit freundlicher Unterstützung von

Unternehmen Leben

Therapietreue

bei chronischer Nierenerkrankung



BUNDESVERBAND NIERE E.V.
Am Viktorstift 20 b • 55130 Mainz • Tel. 06131 85152

BUNDESVERBAND NIERE E.V.
www.bundesverband-niere.de

Die Therapietreue oder auch Adhärenz (engl. adherence = Befolgen, Festhalten) ist die Bereitschaft eines Patienten an therapeutischen Maßnahmen aktiv mitzuwirken.

Hierzu zählt neben der korrekten Einnahme der verordneten Medikamente, das Einhalten der abgesprochenen Arzttermine sowie die dauerhafte Anpassung des Lebensstils. Der Behandlungserfolg hängt maßgeblich von dieser Bereitschaft ab.

Gerade bei chronisch nierenkranken Menschen sind Medikamente oft ein lebenslanger Wegbegleiter. Vorzeitiges Abbrechen oder eigenmächtiges Abändern einer verordneten Therapie ist Ursache vieler Komplikationen.

Häufige Fehler bei der Einnahme von Medikamenten sind:

falsche Dosierung und Anwendung, Einnahmezeitpunkt und -dauer werden nicht eingehalten, Verwechslung der Arzneien

Gemäß WHO-Angaben liegt die Therapietreue bei nur 50%. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Hauptgründe sind Vergesslichkeit, Angst vor Nebenwirkungen, fehlende Krankheitssymptome, falsche Einschätzung des Nutzen-Risiko-Verhältnisses.

Auch lässt die Motivation vieler chronisch Nierenkranker, die Therapietreue einzuhalten, im Laufe der Zeit nach.

Zur Einhaltung der Therapietreue ist es erforderlich, dass Sie gut informiert sind und die Empfehlungen Ihres Arztes verstehen und auch anwenden können. Nur so können Sie Ihren Krankheitsverlauf in allen Stadien durch Therapietreue eigenverantwortlich beeinflussen.

Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen:

► Informieren Sie sich

Es ist wichtig eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem behandelnden Arzt aufzubauen. Äußern Sie Ihre Fragen und Bedenken, gleichgültig ob es Fragen zu Ihrer Therapie oder die Medikamenteneinnahme betrifft. Ein **partnerschaftliches Verhältnis zum Arzt** ermöglicht es, dass neben den medizinischen Aspekten auch Ihre persönlichen Belange berücksichtigt werden und zusammen gute Entscheidungen mit bestmöglichen Behandlungsergebnissen erreicht werden können.

Informieren Sie sich über Ihr Krankheitsbild und mögliche Folgen. Hier kann Ihnen die Erfahrung der lokalen **Selbsthilfe** Unterstützung geben.

► Behalten Sie den Überblick

Erstellen Sie eine **Medikamentenliste** mit Angaben zur Dosierung, Art und Dauer der Einnahme. Notieren Sie sich auf der



Packung, wofür das Medikament eingesetzt wird. Hilfreich ist auch eine Dosierhilfe (Dispenser), den Sie sich auch von Angehörigen/Pflegekräften richten lassen können. Führen Sie Ihre Medikamente mit sich, wenn Sie zum Einnahmezeitpunkt nicht zu Hause sind. Sie können sich auch einen Wecker stellen, damit Sie die Einnahme nicht vergessen.

► Passen Sie Ihren Lebensstil an

Vermeiden Sie Risikofaktoren wie Übergewicht und Rauchen, schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein und achten Sie auf die Einhaltung von Ernährungsplänen und Trinkmengen. Ein zu hoher Blutdruck ist ein Risikofaktor für das Voranschreiten der Erkrankung, deshalb ist die Überwachung wichtig. Optimaler Blutdruck schützt langfristig alle Organe.

Sport und Bewegung verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Ausdauer, dies führt zu mehr Lebensfreude.

