

# Комплаентность

Советы пациентам с новыми органами

Для многих пациентов с хроническими заболеваниями трансплантация органов - это долгожданное начало новой жизни. Для некоторых это даже последний шанс на спасение.

Чтобы трансплантация была успешной, а новый орган мог служить пациентам в течение многих лет и десятилетий, требуется интенсивное и доверительное сотрудничество всех вовлеченных сторон.

Так называемая комплаентность, то есть приверженность согласованным целям терапии, играет, таким образом, решающую роль в процессе выздоровления.

Это руководство для пациентов показывает простым и наглядным образом, как вы можете сотрудничать рука об руку с своей медицинской командой лечения и вносить свой важный вклад - комплаентность.

Автор брошюры, д-р мед. наук Гертруда Грайф-Хигер (МАЕ) на протяжении многих лет консультирует людей в области трансплантации органов в Медицинском центре университета города Майнца. Ее рекомендации основаны на многолетнем опыте.

Дополнительную полезную информацию о комплаентности, обмене опытом с другими пациентами, а также о кинопортретах других пациентов можно найти на онлайн-портале

[www.leben-mit-transplantation.de](http://www.leben-mit-transplantation.de).

Советы пациентам

Dr. med. Gertrud Greif-Higer (MAE),  
Д-р мед. наук Гертруд Грайф-Хигер (МАЕ)

2

## Комплаентность: жизнь с трансплантатом



Эффективная  
защита вашего  
нового органа

Dr. med. Gertrud Greif-Higer (MAE),  
Д-р мед. наук Гертруд Грайф-Хигер (МАЕ)

## Комплаентность: жизнь с трансплантатом

Эффективная защита вашего нового органа

## Impressum

**Комплаентность – советы пациентам с новыми органами**

**Автор:**

**Dr. med. Gertrud Greif-Higer (МАЕ),  
Д-р мед. наук Гертруд  
Грайф-Хигер (МАЕ)**

Психосоматика в  
трансплантационной медицине  
Председатель комитета по  
этике Медицинского центра  
университета города Майнца

**Разработка и редакция:**

Der MedienMacher,  
Andreas Görner, Андреас Гернер,  
[www.dermedienmacher.com](http://www.dermedienmacher.com)

**Графика:**

Galasix,  
Torsten Schack, Торстен Шак  
[www.galasix-schack.de](http://www.galasix-schack.de)

**Иллюстрации:**

crosscut media

**Печать и оформление:**

HN Global, München

Редакция благодарит правление  
рабочей группы «Трансплантация  
и уход за пациентами» и  
1-го председателя правления,  
Гезу Памперин, за ценные советы  
и дополнения.

© 2019 Astellas Pharma GmbH

Дополнительная печать, раз-  
множение или распространение  
разрешены только с письменного  
согласия

Благодарим за поддержку  
компанию «Astellas Pharma GmbH,  
München»

[www.leben-mit-transplantation.de](http://www.leben-mit-transplantation.de)



Как пациент с трансплантатом вы можете прожить с новым органом не один десяток лет. Обязательным условием является сотрудничество с медицинской командой по согласованию эффективного плана лечения и его соблюдение. Каждый день заново. Это залог успеха. Наша брошюра призвана помочь вам в этом.

Автор:

**Dr. med. Gertrud Greif-Higer (МАЕ),  
Д-р мед. наук Гертруд Грайф-Хигер (МАЕ)**

Психосоматика в трансплантационной медицине  
Председатель комитета по этике Медицинского  
центра университета города Майнца

Дополнительные советы по соблюдению плана тера-  
пии вы найдете на форуме

[www.leben-mit-transplantation.de](http://www.leben-mit-transplantation.de)

## Предисловие

### Уважаемые читатели!

Даже в начале 21 века пересадка органа по-прежнему остается сложнейшей операцией современной медицины по сохранению жизни тяжело больным пациентам. Обязательным условием является то, что донорский орган (будь то от донора после смерти или от живого донора) является полностью функциональным, реципиент может быть прооперирован без ограничений, а донорский орган и реципиент идеально сочетаются друг с другом.

Но даже при самом тщательном выборе донорского органа и реципиента успех нельзя гарантировать полностью, потому что в большинстве случаев организм реципиента в течение короткого времени распознает новый орган как инородную ткань и, таким образом, как разрушителя или опасность, и делает все для того, чтобы избавиться от него. То, что просто называется отторжением, является очень сложным процессом, который активирует всю иммунную систему и без медицинской помощи может, в конечном итоге, привести к полному разрушению донорского органа.

Поэтому зарождавшаяся трансплантационная медицина не только нуждалась в особых хирургических операциях, но и в разработке так называемых иммунодепрессивных лекарств (то есть, лекарств, которые частично блокируют иммунную систему), которые дали решительный толчок развитию этой отрасли медицины. Не думайте, что принятие один раз подходящего медикамента позволит вашему донорскому органу работать вечно - этот принцип, к сожалению, остается научной фантастикой и по сей день. Сегодня трансплантация обычно начинается с комбинации трех-четырех иммунодепрессантов, а большинству пациентов в долгосрочной перспективе требуется более одного препарата. Но это тоже только часть правды.

Наша иммунная система служит не только для отторжения инородных органов, но, прежде всего, для защиты от возбудителей болезней, таких как бактерии и вирусы, а также для борьбы с опухолями, то есть для удаления отдельных дегенерированных клеток на ранних стадиях. Вот почему иммунная система никогда не должна полностью блокироваться, а многим пациентам, перенесшим трансплантацию, приходится принимать профилактические препараты для предотвращения инфекций в дополнение к иммунодепрессантам. Если добавить специальные лекарства для лечения предшествующих и сопутствующих заболеваний (например, нарушений функции сердца, печени или почек), то очень быстро соберется так много таблеток, что возникнет путаница. А если добавить еще и все общие советы, которым должны следовать пациенты, то у пациента и его семьи будет очень много забот.

Вот почему пациенты иногда забывают принимать лекарства и следовать рекомендациям. Иногда они чувствуют себя беспомощными и думают, что не справятся. Это тоже является частью восстановительного процесса. Тем не менее, пациент всегда должен помнить, что нерегулярный прием медикаментов значительно увеличивает риск повреждения или даже потери хорошо функционирующего донорского органа.

Даже если все это звучит немного угрожающе, сразу после пересадки вы должны помнить старую мудрость: распознать опасность, значит предотвратить ее. Пересадка не заканчивается пробуждением после операции. В каждом центре трансплантации есть команда специалистов, которые помогут вам и всегда объяснят, что именно нужно делать.

Эта брошюра поможет вам сделать все возможное, чтобы ваш новый орган работал как можно дольше. Она написана не теоретиком, а давним специалистом и уважаемым коллегой Гертрудой Грайф-Хигер, которая помогла не одной сотне пациентов до и после пересадки. Уверен, что вы узнаете интересные и важные вещи, даже если тема вам уже знакома.

С наилучшими пожеланиями для вашей новой жизни после пересадки,

с уважением

Bernhard Banas,  
Бернхард Банас

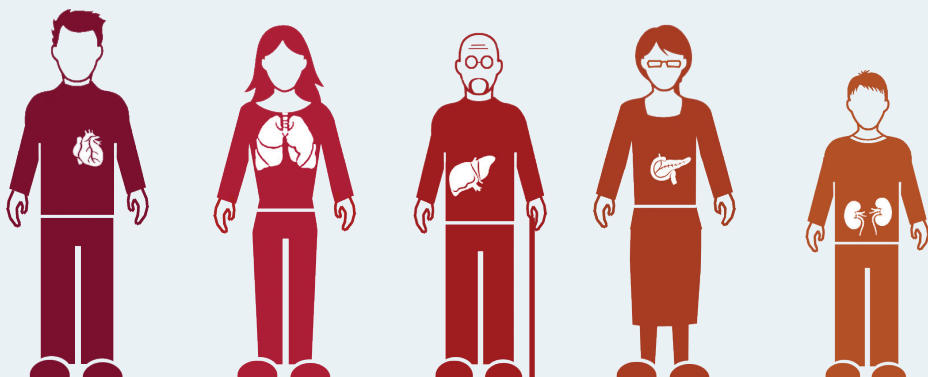
Университетский профессор, доктор Бернхард Банас (МВА)

Отделение нефрологии · Университетская клиника Регенсбурга  
Клиника терапии II · Католическая больница Санкт-Йозеф

## Успешная пересадка - что теперь?

Вы помните тот момент, когда зазвонил телефон? Ваше волнение, неуверенность, радость? Теперь пересадка позади. Насколько успешна будет ваша жизнь после трансплантации и как долго ваш новый орган будет сопровождать вас, зависит от вашего отношения и сотрудничества.

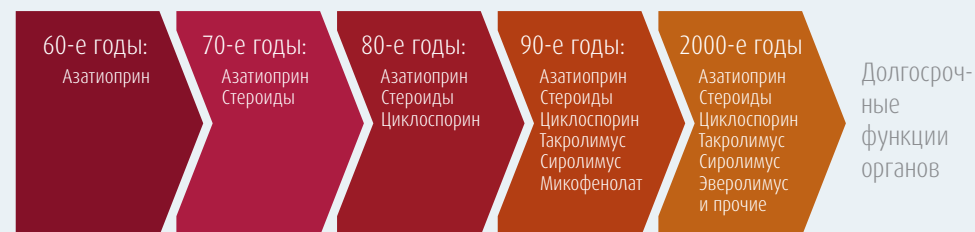
Современная трансплантация органов является очень успешным методом лечения пациентов, качество жизни которых страдает в значительной степени от серьезных внутренних заболеваний и некоторые из которых могут уйти из жизни в течение короткого времени.



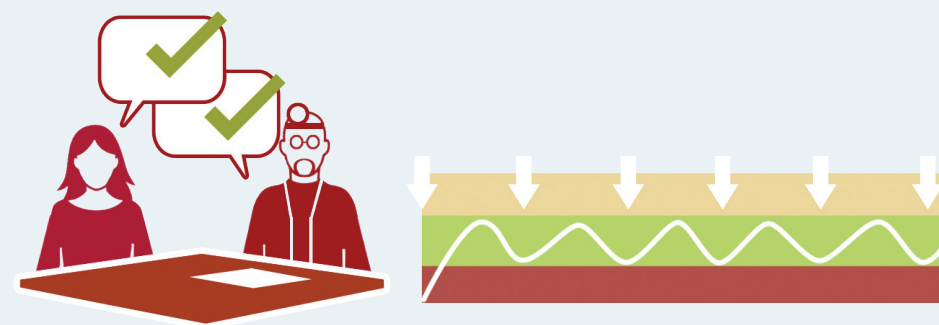
При пересадке почки, печени, сердца, легких или поджелудочной железы врачи следят за тем, чтобы характеристики ткани донорского органа в целом соответствовали большинству характеристик вашей ткани. Тем не менее, защитная система вашего организма, мы также называем ее иммунной системой, распознает ваш новый орган как чужеродный и постоянно пытается отторгнуть его - всю вашу жизнь! Однако вместе мы можем изменить это: с помощью специальных лекарств, так называемых иммунодепрессантов, которые частично подавляют функцию иммунной системы, мы можем предотвратить эту реакцию отторжения и тем самым защитить ваш новый орган. Иммунодепрессанты появились в 60-х годах. Они постоянно развиваются, и сегодня доступен широкий ассортимент активных веществ.

Иммунодепрессанты - это медикаменты, которые защищают ваш новый орган.

Специальное действие | Минимум побочных действий | Простая дозировка



Но даже самые лучшие лекарства действуют, только если их правильно дозировать и принимать. Это договоренность, которую заключаете вы и ваш врач. Только стабильный уровень препарата в крови обеспечивает необходимую защиту пересаженного органа. И хотя от этого зависит жизнь в прямом смысле этого слова, пациентам иногда трудно правильно принимать лекарства. Вот о чем эта брошюра. Вы узнаете, как работают иммунодепрессанты, какие советы и хитрости помогут вам не забывать о приеме лекарств, и как поступать в сложных ситуациях.



Вместе с врачом вы разрабатываете план лечения. Главная цель - стабильный уровень препарата в крови.

## Комплаентность - что это?

Комплаентность (англ.: Adherence «строгое следование») - это термин, который впервые появился в английских публикациях и с тех пор заменил ранее известный термин соответствия. Термин «соответствие» или «приверженность терапии» означал, что пациенты должны строго следовать указаниям своих врачей.

В современной медицине мы стремимся к доверительным отношениям между врачом и пациентом, а также к ответственному и активному участию пациента. Так возникла концепция приверженности, которая и описывает взаимную ответственность в смысле терапевтической кооперации. Следовательно, комплаентность означает соблюдение плана лечения, о котором договорились вы и ваш врач.

### Важными элементами комплаентности являются:

- полный и своевременный прием предписанных медикаментов
- соблюдение всех назначенных визитов к врачу
- определенное количество спортивных упражнений и движения
- здоровое питание и здоровый образ жизни

### Но об этом позже.

Комплаентность - это терапевтическая кооперация пациента и врача с целью достижения общей терапевтической цели.

Взаимодействие этих различных аспектов, которое будет объяснено более подробно, является основой лечения каждого пациента, то есть основными предпосылками для хорошего и стабильного или же уязвимого терапевтического сотрудничества. Если пациенты не соблюдают согласованный план лечения, это называется некомплаентностью.

## Все предписанные медикаменты Правильная дозировка Правильный режим приема



**Практический совет** Вы можете извлечь пользу из опыта других пациентов трансплантации. На портале [www.leben-mit-transplantation.de](http://www.leben-mit-transplantation.de) вы найдете отчеты, повседневные советы и кинопортреты о людях, которые длительное время отлично чувствуют себя со своим новым органом.

Насколько успешна комплаентность в течение длительного времени зависит от других факторов. Например, от эффекта самого лечения, качества жизни или общих проблем, хорошей переносимости или побочных эффектов. Ваш информационный статус как пациента и ваше сотрудничество с медицинской командой также очень важны. И, наконец, ваши качества играют важную роль в этом процессе, например, организованность и структурированность. Чем лучше вы, как пациент, знаете свои сильные и слабые стороны, тем лучше вы можете воспользоваться помощью и поддержкой вашей команды по трансплантации, чтобы достичь долгосрочного успеха.

## Иммунная защита - почему комплаентность так важна

Наша иммунная система защищает нас от всех инородных микроорганизмов и патогенов. С точки зрения нашей иммунной системы даже трансплантированный орган является нарушителем, и иммунная система немедленно начнет атаковать и уничтожать инородный орган. Только с помощью иммунодепрессантов можно предотвратить это отторжение. Не забывайте, что даже при блокировке иммунной системы (иммуносупрессии) ваши иммунные клетки все еще находятся в состоянии постоянной тревоги. Как только иммуносупрессия ослабевает или эффект полностью прекращается в результате паузы, собственная защитная система организма снова активируется с помощью Т-клеток и клеток-уничтожителей.

### Иммунные клетки

- атакуют кровеносные сосуды и приводят к закупорке вен
- перемещаются в ткани и вызывают воспаления



Имуносупрессия означает: столько, сколько необходимо, но, по возможности, в минимальных количествах

Вот почему иммунодепрессанты следует принимать регулярно, в согласованной дозе и в надлежащее время. Это единственный способ постоянного контроля иммунной системы и защиты своего органа от отторжения. В то же время, лекарство следует дозировать с учетом минимальных побочных эффектов. Ваш врач тщательно отрегулирует дозировку вашего лекарства для достижения постоянного защитного эффекта. Если лекарство оптимально и стабильно, то трансплантат лучше защищен, а побочные эффекты реже или наступают намного позже. Для вас, как для пациента, это означает: четко следовать предписаниям, поскольку небольшие ошибки могут повлечь за собой серьезные последствия.

## Пропустили прием лекарства - что теперь?

Если нарушен режим приема медикаментов, возрастает риск отторжения органа.

Если пациенты, перенесшие трансплантацию, не используют предписанные препараты против отторжения трансплантата, известные как иммунодепрессанты, правильно и надежно, то риск отторжения значительно возрастает. Многие исследования наглядно подтвердили это. Если интервалы между приемом лекарства слишком длинные или доза слишком низкая, то уровень лекарств в крови будет низким и нестабильным. Как только пациент пропускает прием лекарства, иммунная система немедленно активизируется и атакует пересаженный орган. Эта реакция отторжения приводит к ухудшению функции трансплантата, и в худшем случае пересаженный орган может полностью потерять свою функцию. Тогда новая трансплантация (ретрансплантация) становится неизбежной. Однако на сегодняшний день не хватает донорских органов для всех пациентов. Промедление может быть опасным для жизни.

## Стабильная иммуносупрессия – основа основ для вашего нового органа

Несмотря на все эти аргументы пациентам с трансплантатом может быть трудно придерживаться согласованного плана лечения. Если вы вспомнили, что не принимали лекарства один или несколько раз, немедленно обратитесь к врачу и не пытайтесь решить проблему самостоятельно.

Если вы принимаете иммунодепрессант в слишком низких дозах или периоды между приемами слишком велики, концентрация препарата в крови уменьшается, так называемый уровень в крови значительно падает. Это означает, что организму больше не хватает лекарств, необходимых для надлежащего сдерживания иммунной системы. Иммунная система сразу же возбуждается и атакует вашу пересадку. Любая пропущенная и слишком маленькая доза представляют серьезную угрозу для вашего нового органа.



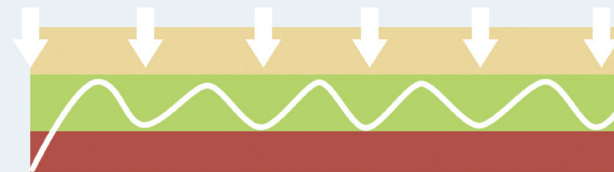
**Практический совет** Немедленно свяжитесь врачом в центре трансплантации, если вы несколько раз забыли принять или приняли иммунодепрессант с опозданием, у вас есть побочные эффекты или если ваш семейный врач прописывает другие лекарства.

Можно предположить, что повышенная доза поможет лучше защитить новый орган, то есть «Чем больше, тем лучше». Это неверно. Наоборот, высокая концентрация лекарства в крови вызывает нежелательные побочные эффекты. Ваше состояние ухудшается, а организм становится более чувствительным к болезням. График показывает, как изменяется уровень медикамента в крови, когда вы забываете принять иммунодепрессанты, принимаете их нерегулярно или изменяете дозу.

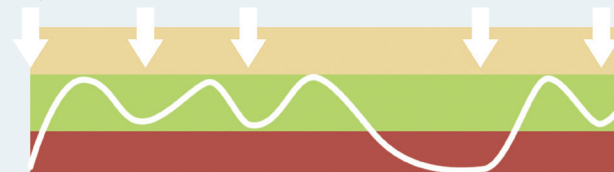


**Практический совет** Если вы забыли принять иммунодепрессанты или принимали их нерегулярно, необходимо пройти дополнительное обследование! Зачастую - это помощь, которая сможет спасти положение, а промедление или замалчивание ускорит процесс отторжения.

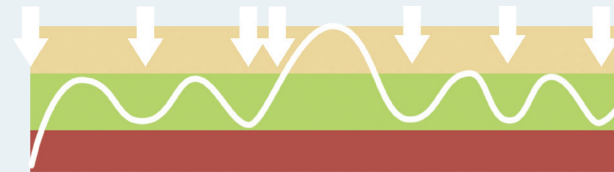
Когда вы правильно принимаете все медикаменты, их концентрация в крови остается стабильной, а новый орган надежно защищен.



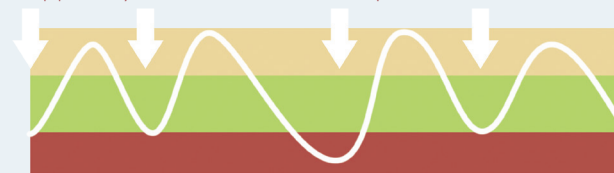
Когда вы забываете принимать иммунодепрессанты, концентрация падает, а иммунная система сразу же начинает отторгать новый орган.



Если вы очень часто принимаете медикаменты или увеличиваете их дозу, наступают нежелательные побочные эффекты.



Если вы принимаете иммунодепрессанты нерегулярно, их концентрация в крови колеблется, в результате чего новый орган недостаточно защищен от отторжения, а риск нежелательных побочных эффектов увеличивается в несколько раз.





24-часовая защита только с правильной дозой и регулярно.

Колебания концентрации лекарства в крови особенно вредны, если иммунодепрессанты принимаются нерегулярно или если пациенты пытаются «компенсировать» забытый прием лекарств путем дополнительного приема иммунодепрессантов. При этом оба негативных эффекта накладываются друг на друга: трансплантат находится под угрозой отторжения в фазах низкой концентрации, а при высокой концентрации могут возникнуть побочные эффекты.



**Практический совет** Обсудите с врачом, что делать, если вы пропустили прием лекарства. Никогда не пытайтесь «скомпенсировать» забытый прием более высокой дозой лекарства.

## Правильно принимали лекарства - и все равно проблемы?

Может случиться так, что вы всегда правильно и регулярно принимаете иммунодепрессанты, но у вас все еще остаются проблемы. Это может иметь разные причины, вот самые важные:

- некоторые иммунодепрессанты принимаются натощак
- другие иммунодепрессанты принимаются во время еды
- непереносимость с другими медикаментами, напр., новалги или флуконазол
- неправильное хранение, напр., на солнце, приводит к порче медикаментов
- рвота и понос
- различные часовые пояса во время путешествий

Даже, на первый взгляд, безобидные лекарства на травах, которые продаются в аптеке без рецепта, могут блокировать действие иммунодепрессантов. Перед их приемом проконсультируйтесь в вашем врачом.

### Особая осторожность нужна при:

- препаратах со зверобоем, которые прописывают при легких депрессиях
- грейпфрутах или соках из них, поскольку они значительно влияют на иммунодепрессанты
- Schisandra sphenanthera (лимонник), который содержится в (китайских) препаратах на травах

Столько, сколько необходимо, но, по возможности, в минимальных количествах

Чтобы избежать неожиданных последствий, запивайте лекарства только водой. Некоторые иммунодепрессанты следует принимать натощак. Если вы принимаете эти лекарства вместе с едой, всасывание из желудочно-кишечного тракта в кровь значительно задерживается. Поэтому некоторые иммунодепрессанты следует принимать за час до завтрака или ужина. Если у вас загруженный день, это бывает трудно.

Тем не менее, существуют также иммунодепрессанты, которые лучше принимать во время еды. Здесь всасывание лекарств в кровь преднамеренно задерживается пищей. Таким образом достигается равномерная концентрация в крови. Поэтому может стать так, что вы должны принимать лекарства в разное время, чтобы обеспечить оптимальное поступление препаратов в организм.



Оптимальный план терапии уменьшает количество медикаментов и режим их прием до необходимого минимума.



Большинству пациентов, перенесших трансплантацию, нужны, помимо их иммунодепрессантов, другие лекарства, иногда даже в большом количестве. Дополнительные лекарства могут усилить или ослабить эффект иммунодепрессантов. Проконсультируйтесь у врача обо всех лекарствах, которые вы принимаете. При этом не имеет значения, рекомендованы/прописаны они семейным врачом или куплены без рецепта. Прежде чем принимать лекарство, следует проконсультироваться с центром трансплантации или вашим врачом. Он проверит, влияют ли они на действие иммунодепрессантов, и при необходимости скорректирует их дозу.

На эффективность иммунодепрессантов также может негативно повлиять неправильное хранение. Некоторые лекарства светочувствительны или не переносят определенные температуры. Они изменяют свою эффективность, если вы, чтобы не забыть, храните их на подоконнике и выставляете их на свет. Как правило, иммунодепрессанты следует хранить в темном, воздухонепроницаемом и сухом месте при комнатной температуре. Важно ознакомиться со всеми особенностями, о которых, порой, знают не все врачи. Инструкция по применению содержит всю необходимую информацию.



Даже кажущиеся безвредными растительные добавки, такие как зверобой и сок грейпфрута, могут изменить эффективность лекарства. Если сомневаетесь, спросите у врача.



## Отторжение - возможно даже через несколько лет?

В предыдущих разделах вы узнали, как иммунодепрессанты защищают ваш новый орган, и почему так важно соблюдение плана лечения, комплаентности. Клинические исследования убедительно показали, что даже пропуск или несвоевременный прием иммунодепрессанта значительно увеличивает риск отторжения. При пересадке почки каждый четвертый пациент, не принимавший иммунодепрессанты должным образом, подвержен реакции отторжения.



**Практический совет** Реакции отторжения, свойственные нашей иммунной системе, можно предотвратить ежедневным регулярным соблюдением режима приема лекарств и комплаентности. На протяжении всей жизни. Угроза отторжения остается, даже если вы этого не ощущаете!

Комплаентность - это задача на всю жизнь, поздняя реакция отторжения силами Б-клеток особенно опасна для нового органа.

Наиболее распространенной является острая форма отторжения сразу после трансплантации. Однако ваша иммунная система активна всегда. В течение всей жизни она пытается отторгнуть инородный орган. Поэтому комплаентность - это задача на всю жизнь. Одной из основных причин реакции отторжения на более поздних стадиях, напр., через 5 лет после трансплантации, является так называемая усталость от приема лекарств. Особенностью поздних реакций отторжения является то, что они вызываются Б-клетками иммунной системы и их гораздо сложнее лечить, чем ранние отторжения. Пересаженный орган зачастую спасти не удастся.

Поэтому принимайте лекарства в течение длительного времени с особой тщательностью, комплаентность - это задача на всю жизнь!

## План приема лекарств - как он работает эффективнее всего?

Залогом успешной комплаентности является организованный прием медикаментов, по возможности, только 1 или 2 раза в день.

Лучшие условия для успешной комплаентности разрабатываются с вашим врачом: наиболее простая схема лечения с четким планом приема лекарств. Чем проще медикаментозное лечение и чем меньше лекарств вам нужно принимать, тем легче соблюдение всех рекомендаций. Лучше всего, если лекарства принимаются только один или два раза в день. Тогда вы не забудете, что, принимая пищу, вам надо принять лекарства. Это не всегда получится, особенно в начале, потому что планы иммунодепрессантов и других необходимых лекарств очень индивидуальны и связаны с определенными организационными сложностями.



## Побочные эффекты - что делать?

Ни в коем случае не отказывайтесь самостоятельно от медикаментов при появлении побочных эффектов. Незамедлительно проконсультируйтесь с врачом!

Любое высокоэффективное лекарство может иметь побочные эффекты, как, впрочем, и иммунодепрессанты. Однако наличие побочных эффектов не обязательно. Каждый человек по-разному ощущает такие эффекты. Многие пациенты практически не подвержены влиянию лекарств, особенно через определенное время после трансплантации, когда доза иммунодепрессантов понижается. У других пациентов развивается отвращение к лекарствам из-за неприятных побочных эффектов. В некоторых случаях это может зайти настолько далеко, что пациенты самостоятельно сокращают или отменяют прием лекарств, рискуя, таким образом, потерять новый орган. Не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу! Чем больше вы будете знать о возможных побочных эффектах, тем легче вы сможете справиться с ними в случае их возникновения. Некоторые побочные эффекты, такие как покалывание в руках, исчезают через некоторое время сами по себе. Если возникают проблемы, всегда обращайтесь к лечащему врачу в центре трансплантации. Ни при каких обстоятельствах не прекращайте или уменьшайте прием лекарств после пересадки. В противном случае вы подвергаете опасности свой орган и даже свою жизнь.

## Образ жизни - маленькие изменения, большой эффект

От вашего образа жизни зависит, сколько вы проживете с новым органом.

В дополнение к иммуносупрессии ваш образ жизни является наиболее важным фактором для успешной комплаентности и долгой жизни с новым органом. Даже если вам трудно, поговорите с врачами о том, как и с помощью чего вы можете изменить свой образ жизни.

Долгосрочные изменения образа жизни сопряжены с определенными усилиями, но для вашего успеха они крайне необходимы. К ним относятся, например,

- отказ от алкоголя и сигарет,
- сбалансированное питание,
- движение и спорт.



## Пациент и врач - вместе к успеху

Доверительные отношения между пациентом и врачом - залог успеха комплаентности.

Трансплантация - это жизненный проект, нуждающийся в определенной стабильности отношений. Если пациенты и лечащие врачи хорошо понимают друг друга и развивают доверительные отношения, лечение будет успешным. Вам будет легче говорить обо всем, прояснять недоразумения и выражать свои опасения. Иногда жизнь развивается в ином направлении или в вашей поликлинике происходят определенные изменения. Этого нельзя избежать в современной системе здравоохранения. Вы лучше защищены как пациент, если вы сами становитесь экспертом в своей болезни и можете уверенно аргументировать в случае недоразумений. Ваше доверительное лицо также может принимать участие в медицинских дискуссиях. Иногда врач и пациент просто не сочетаются, в этом случае необходимо принять иное решение..

## Спонтанность должна быть управляемой

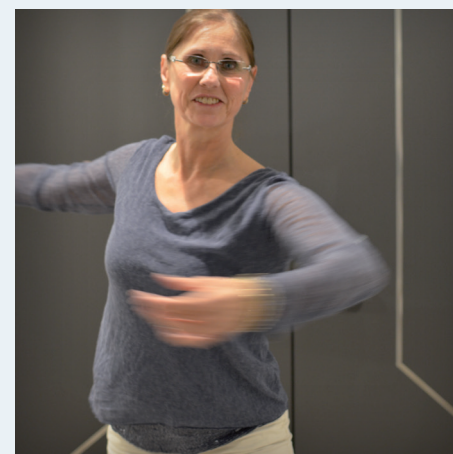
Каждый человек индивидуален, его индивидуальность должна сохраняться и после трансплантации. Некоторые качества полезны для успешной комплаентности, в то время как другие могут усложнить жизнь пациенту. Естественно, легче регулярно принимать лекарства, если у вас хорошо организованный и отрегулированный распорядок дня. Если вам присуща спонтанность, тогда вам нужно больше знаний и подготовки. Это особенно актуально для путешествий. В этом случае следует заранее уточнить, сколько лекарств вы можете взять с собой, и нужна ли вам медицинская справка. Также важно найти центр трансплантации в цели вашего следования и иметь при себе письмо врача на английском языке.

Подросткам и одиноким людям, нуждающимся в особой поддержке, следует вовремя обращаться к врачу за консультацией.

Эффективная информация - явное преимущество для пациентов. Это доказано многими исследованиями. Однако отлично информированные пациенты иногда особенно критичны и думают, что они могут изменить план приема лекарств. По нашему опыту подростки и одинокие люди часто испытывают трудности при соблюдении плана лечения.

Системе защиты организма все эти доводы не интересны, потому что она не регулируется человеческими обстоятельствам и маленьким хитростям. Если уровень лекарства слишком низок или сильно колеблется, начинается процесс отторжения и повреждения органа. Поэтому вы должны хорошо знать свои сильные и особенно слабые стороны. Тогда вы сможете принять своевременные меры предосторожности и разработать свой собственный метод соблюдения комплаентности.

Всеобъемлющая информация и своевременные консультации - залог эффективной комплаентности.



Продолжайте активный образ жизни и после трансплантации, занимайтесь любимым делом, сходите, например, на танцы.

Наша иммунная система не ведет дискуссий. Регулярно и надежно соблюдайте план лечения.



## Ваша личная памятка

- Ни в коем случае не изменяйте план приема медикаментов самостоятельно.
- Я получил всеобъемлющую информацию о своих медикаментах от врача, аптекаря, а также инструкцию по применению. Если мне что-то непонятно, я об этом спрошу.
- Я забочусь о том, чтобы дома всегда было достаточно медикаментов на тот случай, если я не сразу схожу за новым рецептом.
- Прием медикаментов - четкий ритуал, который происходит ежедневно в одной и той же форме.
- Я кладу свои медикаменты в специальный контейнер - на каждый день или на более долгий срок, по желанию. При этом я соблюдаю правильный режим хранения, например, вдали от солнца или высоких температур.
- Я пользуюсь системой напоминания, напр., будильником, сотовым телефоном, мобильным приложением KiO, или позволяю своим близким напоминать мне.
- Если я не справляюсь самостоятельно, я прошу о помощи службу ухода за пациентами.
- В особых ситуациях, влияющих на распорядок дня, например, в отпуске, при переезде, на новом рабочем месте и пр., я не забываю о строгом соблюдении режима приема медикаментов.
- Если в течение дня я постоянно нахожусь в пути или в разных местах, у меня всегда под рукой резервные медикаменты - в сумке или на рабочем месте.
- В случае побочных эффектов я незамедлительно консультируюсь с моим врачом.
- Меня отлично поддерживают мои близкие и друзья.

На портале [www.leben-mit-transplantation.de](http://www.leben-mit-transplantation.de) вы найдете подробную информацию о комплаентности и трансплантации органов. Так вы сможете без проблем соблюдать все рекомендации в повседневной жизни. Долгой и успешной жизни с новым органом.

## Советы и маленькие хитрости в повседневной жизни

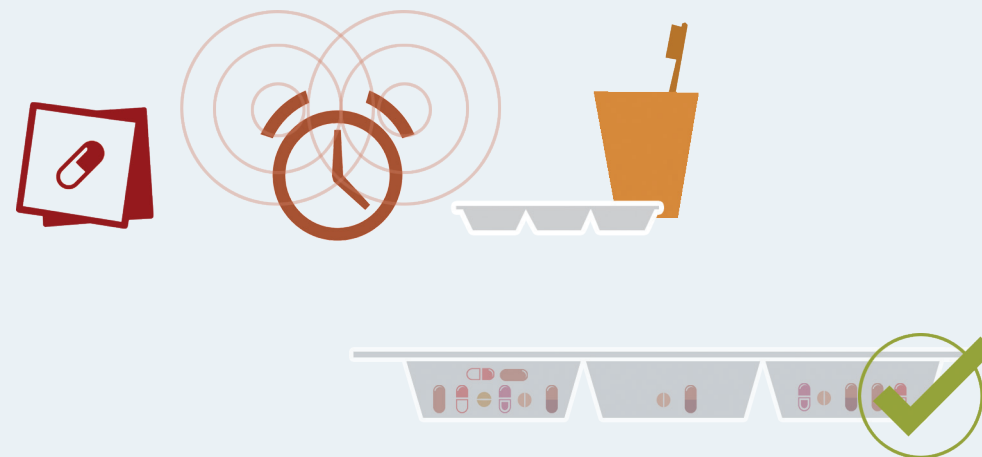


Супруг/супруга, близкие и друзья напоминают мне о моих медикаментах.



Я пользуюсь современными средствами для успешной комплаентности, например, мобильным приложением KiO.

Я принимаю медикаменты в определенное время, например, когда чищу зубы.



Совместно с врачом я разработал оптимальный план приема медикаментов.



**Lori-Kaye Miller | Лори-Кайе Миллер**

Двойная трансплантация почки и поджелудочной железы в **2013 году**

« Я сказала себе: выбирай. Хочешь снова диализ или будешь ежедневно вовремя принимать свои медикаменты? »



Foto: © Hans T. Schenkel

Когда я впервые увидела таблетки, я запаниковала, но решила: как-нибудь ты справишься. Я составила три набора таблеток в контейнерах для таблеток, этого запаса хватало на три недели. Я ношу свои медикаменты всегда с собой. Я пользуюсь сотовым телефоном и компьютером, чтобы принимать таблетки вовремя.

**Lucien Schöttler | Лусьен Шеттлер**

Несколько трансплантаций печени - с **1993 года**

« Мои врачи и родственники помогли мне все эти годы. Без них я бы не выжил. »

Если я и забывал принимать медикаменты, то не нарочно. У меня не было сил. Я был молод и боролся как мог. Я понял, что не могу бороться один, и поговорил об этом открыто с врачами клиники. Разговор мне очень помог. Я понял, что не один и что мне всегда помогут.

**Udo Kreissel | Удо Крайсель**

Вторая трансплантация почки в **1990 году**

« Я серьезно отношусь к своей болезни, но не все в моей жизни вращается вокруг нее. Я наслаждаюсь жизнью. »

Оглядываясь на свой 25-летний опыт, я могу с уверенностью сказать, что дисциплина играет важную роль, но мы не должны становиться рабом своей болезни. Со временем мои медикаменты и дозировка менялись, поэтому нужно быть готовым к изменениям и регулярным проверкам. Спорт и здоровая пища, как и для всех, также важны. Особой помощью стала для меня группа самопомощи. Сейчас я сам стал контактным лицом для других пациентов.

**Brigitte Weingärtner | Бригитте Вайнгертнет**

Трансплантация почки в **1975 году**

« Я благодарна своему донору за то, что все шло без проблем с самого начала. Моя рекомендация: продолжать нормально жить, нормально есть и работать. »



У меня всегда должно быть занятие. Для меня это очень важно, иначе я изнываю от скуки. Я люблю вязание, а летом вожусь с удовольствием в саду. Я люблю, когда все цветет и зеленеет. Я благодарна, что моя вторая жизнь началась более 40 лет назад. Несмотря на мелкие проблемы я чувствую себя хорошо. Я - оптимист, мой стакан всегда наполовину полный.

Подробные кинопортреты этих четырех и многих других пациентов Вы найдете на сайте [www.leben-mit-transplantation.de](http://www.leben-mit-transplantation.de)

A light blue rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.A light blue rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

A large light blue rectangular area with horizontal dotted lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the area.