



# ERINNERUNGSKARTE



*Dieses Informationsmaterial zur Anwendung von Truvada zur Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP) wurde in Abstimmung mit dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) als Teil der Zulassungsaufgaben zur Risikominimierung erstellt. Diese zusätzlichen Maßnahmen dienen dazu das Risiko einer HIV-1-Infektion, einschließlich Infektionen aufgrund fehlender täglicher Tabletteneinnahme (Adhärenz), sowie die Resistenzentwicklung bei Patienten mit nicht erkannter oder akuter HIV-1-Infektion zu reduzieren.*

Ihnen wurde Truvada zur PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe) verschrieben. Damit dieses Arzneimittel wirkt, ist **es wichtig, dass Sie keine Dosis auslassen**. Die empfohlene Dosis ist **eine Tablette Truvada einmal täglich**. Nehmen Sie Truvada immer genau nach Anweisung Ihres Arztes ein.

Truvada sollte **nach Möglichkeit mit Nahrung eingenommen werden**.

Zur Unterstützung, damit Sie sich an die Einnahme von Truvada erinnern:

Sie können die Einnahme von Truvada zu einem Teil Ihrer täglichen Routine machen. Sie können Truvada zum Beispiel zum Mittagessen einnehmen oder wenn Sie sich nach dem Frühstück die Zähne putzen. Es ist wichtig einen Zeitpunkt zu finden, der für Sie passend ist.

Sie können eine Erinnerung in Ihrem Mobiltelefon oder einem anderen Gerät einrichten, die Sie darauf aufmerksam macht, sobald es Zeit ist Truvada einzunehmen.

Sie können außerdem eine kleine 7-Tage-Tablettenbox verwenden, in die Sie die nötigen Truvada Tabletten jede Woche einsortieren.

Es könnte für Sie ebenfalls hilfreich sein, den Kalender zu verwenden, um jeden Tag darin abzuheken, nachdem Sie Truvada eingenommen haben. Markieren Sie in der ersten Woche den Tag, an dem Sie mit Truvada begonnen haben. Danach markieren Sie jeden weiteren Tag im Kalender an dem Sie Truvada eingenommen haben. Sie können auch den Tag markieren, an dem Sie die erste Tablette einer neuen Flasche eingenommen haben. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie bereits eine Tablette eingenommen haben, können Sie die restlichen Tabletten in der Flasche zählen (jede neue Flasche enthält 30 Tabletten).

Hier  
beginnen

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							
Woche 4							
Woche 5							
Woche 6							

Wenn Sie bereits einen Kalender auf Ihrem Mobiltelefon oder Computer verwenden, können Sie eine automatische Erinnerung für Ihr Truvada hinzufügen.

**DATUM ZU WELCHEM SIE DIE ERSTE TRUVADA® TABLETTE EINER NEUEN FLASCHE EINGENOMMEN HABEN**

(Tag/Monat/Jahr): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



# TERMINERINNERUNG

Ihr nächster Arzttermin ist:

Termin

Datum

Uhrzeit

Ort