

# Mein persönliches Stimmungstagebuch



**PUREN**  
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

## Wie beeinflussen Sie den Verlauf Ihrer Depression und Ihre Genesung am besten?

- Körperliche Aktivität hilft! Schwimmen, Rad fahren, Spaziergehen ... spüren Sie die positive Wirkung von frischer Luft und natürlicher Lichteinwirkung!
- Ihr Tag braucht Struktur! Kleine, erreichbare Ziele motivieren und beziehen auch das Unterbewusstsein in Ihren Genesungsverlauf mit ein.
- Die Ihnen verordneten Medikamente sollten Sie regelmäßig und ausreichend lange einnehmen! Ihr Arzt stimmt mit Ihnen, erfolgsabhängig und entsprechend der Verträglichkeit, die Dauer der Therapie ab.
- Gönnen Sie sich öfter mal etwas! Egal ob genussvolles Essen mit vertrauten Menschen, Kino- oder Konzertbesuche oder Einkaufstouren, derartige Erlebnisse und Unternehmungen zerstreuen und heben die Gemütslage.
- Tränen müssen manchmal sein; lassen Sie die ruhig mal kullern! Das reinigt die Seele und befreit. Wie ein Sommergewitter ...
- Erlernen Sie eine Entspannungstechnik wie Yoga, Tai Chi oder autogenes Training. Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe! Bereits der Kontakt, das Gespräch und der Austausch mit anderen Menschen zeigt Ihnen, dass Sie nicht alleine sind.

## Persönliche Daten

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

## Behandelnder Arzt

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Besondere Hinweise

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



























## Medizinische Patientenhotline\* für Produkte von PUREN Pharma

### Kennen Sie die Situation?

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen ein Medikament verordnet oder Sie haben sich in der Apotheke ein rezeptfreies Produkt gekauft und Sie haben Fragen zur Einnahme, zur Anwendung oder zu möglichen Risiken – und es ist Wochenende!

*Weder Ihre Arztpraxis noch Ihre Apotheke sind erreichbar.*

Um diese Beratungslücke zu schließen, steht Ihnen an jedem Wochenende von Samstag 20:00 Uhr bis Sonntag 20:00 Uhr eine **exklusive telefonische Hotline** zur Verfügung, die Ihnen unabhängig, kompetent, kostenfrei, vertraulich und individuell Ihre Fragen beantwortet.

### Zu welchen Fragen werden Sie beraten?

- Zur Einnahme von Medikamenten (z.B. *Dosierung*)
- Zur richtigen Anwendung von Medikamenten (z.B. *Handhabung von Schmerzplaster*)
- Zur Verträglichkeit, möglichen Wechsel- oder Nebenwirkungen

\* Die Beratungs-Hotline wurde eingerichtet für alle Patienten, die verschreibungspflichtige oder rezeptfreie Produkte des Generikaunternehmens **PUREN Pharma GmbH & Co. KG** (ehemals Actavis Deutschland GmbH & Co. KG) einnehmen.

# Gratis-Hotline: 0800-420 420 8

Samstag ab 20:00 Uhr  
bis Sonntag 20:00 Uhr



### Wir sind gerne für Sie da.

Nutzen Sie von zuhause aus dieses Angebot außerhalb der Beratungszeiten von Arztpraxen oder Apotheken, um Ihre schnelle Genesung oder Gesunderhaltung zu fördern.

**Hinweis: Diese Beratung ersetzt nicht die Diagnose und Therapie-Empfehlung Ihres Arztes/Ihrer Ärztin.**

**GÜTESIEGEL**   
Geprüfte  
Patientensicherheit

Dieser innovative Service wurde durch die IMPZ GmbH (Institut für medizinisch-pharmazeutische Zertifizierungen) mit dem Gütesiegel „**Geprüfte Patientensicherheit**“ ausgezeichnet.

Dieser Pass wurde ausgegeben von:

**PUREN**  
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

**PUREN Pharma GmbH & Co. KG**  
Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2  
D-81829 München

T +49 (0) 89 558 909 - 0  
W [www.puren-pharma.de](http://www.puren-pharma.de)

5008463