

Tipps zur sicheren und langfristigen Anwendung von Medikamenten

Was sollten Sie über Ihre Medikamente wissen?

Ein paar Tabletten gegen akute Kopfschmerzen zu nehmen, ist meist kein Problem. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, Medikamente regelmäßig und über einen langen Zeitraum einzusetzen. Noch schwieriger kann die dauerhafte Anwendung sein, wenn man gleichzeitig mehrere Mittel nehmen muss. Allein den Überblick zu bewahren, ist gar nicht so leicht. Im Folgenden finden Sie Hinweise des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) zur Anwendung von Arzneien, damit diese so gut wie möglich wirken.

Was müssen Sie, Ihre Ärzte und Apotheker über Ihre Medikamente wissen? Wenn man Sie in der Arztpraxis oder Apotheke fragt, welche Arzneimittel Sie verwenden, ist es wichtig, dass Sie im Kopf (oder sich aufgeschrieben) haben, welche Mittel Sie anwenden, und darüber Auskunft geben können. Dies gilt für verschreibungspflichtige Mittel genauso wie für solche, die Sie ohne Rezept erhalten. Wenn ein Familienmitglied oder eine Pflegekraft Sie unterstützt, sollte auch diese über alle Medikamente Bescheid wissen, die Sie verwenden. Denken Sie dabei auch an Medikamente, die Sie nicht oral (über den Mund) einnehmen, wie zum Beispiel Asthmasprays oder Augentropfen. Eine gute Möglichkeit, einen Überblick

dieser Mittel vielleicht unnötig sind oder Ihnen sogar schaden könnten. Einige Medikamente oder Produkte können Wechselwirkungen haben und so neue Probleme verursachen.

Eine andere Möglichkeit ist es, einfach all Ihre Arzneimittel – die verschriebenen und die rezeptfreien – zusammenzupacken und zu jemandem mitzunehmen, der Ihnen hilft, eine solche Liste zu erstellen oder ein entsprechendes Formblatt auszufüllen. Manche haben auch ein Heft, in dem sie all ihre Medikamente notieren. So können die Ärztin, der Arzt oder die Apotheke prüfen, welche Mittel zum Einsatz kommen, und Sie zum Beispiel beraten, wie Sie Ihren Einnahmeplan einfacher gestalten.

Eine solche Auflistung könnte Ihnen auch dabei helfen, den Über-

Mappe oder einer Schublade zu sammeln. Ein Beipackzettel soll aber immer beim Medikament bleiben. Für viele Medikamente, vor allem für kompliziert anzuwendende Arzneimittel, werden Schulungen oder Lernprogramme angeboten, in denen Sie mehr über deren Verwendung lernen können. Viele Menschen lernen auf diese Weise, wie man auch solche Mittel richtig handhabt und anpasst.

Was hilft, Medikamente konsequent anzuwenden?

Es ist schwierig, eine Langzeitbehandlung konsequent durchzuführen – besonders, wenn Sie sich nicht sofort schlechter fühlen, sollten Sie das Medikament einmal vergessen haben. Dann können Tage ins Land gehen, ohne dass Sie bemerken, wie oft Sie das Arzneimittel nicht mehr verwendet haben. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben erforscht, was Menschen dabei unterstützen kann, langfristig ihre Medikamente zu nehmen. Sie fanden heraus, dass manche Menschen ihre Medikamente besser handhaben konnten, wenn sie besser über sie informiert wurden. Es gab jedoch mehrere Unterstützungsmethoden, die Menschen helfen konnten, die sich mit der Medikamenteneinnahme schwertaten. Die erfolgreichen Methoden waren:

- regelmäßige Arzttermine, bei denen die langfristige Medikamenteneinnahme besprochen wird,
- einfacher Einnahmeplan,
- Verpackungen oder Behälter, die die Anwendung erleichtern und bei denen man sofort sieht, wenn man eine Dosis vergessen hat.

Ihre Medikamente über Monate und Jahre optimal zu verwenden, könnte Ihnen leichter fallen, wenn Sie nur die Arzneimittel nehmen, die Sie wirklich brauchen, und dies in möglichst einfachen Darreichungsformen. Wenn Sie zum Beispiel Schwierigkeiten mit dem Schlucken einer bestimmten Tablette haben, könnten Sie in der Arztpraxis oder Apotheke nach einer einfacher einzunehmenden Darreichungsform fragen – etwa einer leichter zu schluckenden Tablette oder einem Saft.

Wenn Ihre Arzneimittel optimal wirken sollen, ist es sinnvoll, sie genau so zu nehmen, wie sie Ihnen verschrieben wurden. Das bedeutet, dass Sie sie nicht zerschneiden, zerbrechen, auflösen oder zerdrücken dürfen, wenn sie dafür nicht gedacht sind. Manche Medikamente sind bereits so verpackt, dass man sofort sieht, wie man sie nehmen soll und wann. In Ihrer Apotheke kann man Ihnen möglicherweise auch Verpackungen oder Behälter vorbereiten, bei denen Sie gleich sehen, was Sie schon verwendet haben und was Sie noch nehmen müssen. Es gibt Tages- oder Wochen-Medikamentenbehälter (auch Dispenser genannt), Medikamenten-Organizer und spezielle Verpackungen. Bisher hat die Forschung nicht eindeutig klären können, welche Verpackung oder welcher Behälter den meisten Menschen am besten hilft. Vielleicht müssen Sie also unterschiedliche Arten aus-



Foto: Tobias Machhaus/fotolia

probieren, bis Sie etwas gefunden haben, was bei Ihnen funktioniert. Dabei ist es sehr wichtig, auf die Sicherheit zu achten: Es kann zu Fehlern und Verwechslungen führen, eine Tablette in einem Gefäß aufzubewahren, das für ein anderes Medikament gedacht war, oder verschiedene Tabletten in nur einem Gefäß.

Was tun andere Menschen, um an ihre Arznei zu denken?

Es gibt keine Methode, die für alle Menschen gleichermaßen hilfreich ist. Manche Leute haben zum Beispiel einen sehr festgelegten Tagesablauf. Für diese ist es am besten, die Medikamenteneinnahme genau auf die tägliche Routine abzustimmen. Putzen Sie beispielsweise Ihre Zähne immer zu der Zeit, zu der Sie Ihre Medikamente anwenden sollten, können Sie einen Erinnerungszettel oder die Medikamentenschachtel neben Ihre Zahnbürste legen. Letzteres jedoch nur, wenn Kinder sie nicht erreichen können. Medikamente müssen immer außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Für andere Menschen sind Notizzettel an der Kühlschrantür oder an einem anderen Ort, den sie häufig im Blick haben, eine gute Lösung. Manche Leute verlassen sich darauf, dass eine andere Person sie an ihre Medikamente erinnert. Wieder andere nutzen die Erinnerungsfunktion ihres Telefons oder Weckers. Außerdem kann man sich regelmäßige E-Mails oder SMS schicken lassen, wenn es Zeit ist, die Medikamente zu nehmen. Manche Menschen nutzen Tabellen, in die sie eintragen, wann sie ihre Arzneimittel genommen haben. Auch Schulungen und Selbsthilfegruppen können Ideen und Unterstützung für eine langfristige Medikamenteneinnahme vermitteln. Für viele Menschen ist die Hilfe einer anderen Person, die sie an die Anwendung ihrer Arzneimittel erinnert und immer wieder dazu motiviert, sehr wichtig. Dies ist einer der Gründe, warum regelmäßige Arzttermine so bedeutsam sind.

Was hilft dabei, Medikamente sicher anzuwenden?

Es ist wichtig, bei den Medikamenten, die Sie einsetzen, auf das Verfallsdatum zu achten und sicherzustellen, dass Sie eine neue Packung erhalten, bevor sie ausgehen oder abgelaufen sind. Dies vergisst man leicht, wenn sich der Alltag ändert – zum Beispiel, wenn Sie auf Reisen oder im Urlaub sind. Es kann sehr riskant sein, die Medikamente von anderen Personen zu benutzen, auch wenn dies manchmal bequem und naheliegend erscheint. Solche Mittel enthalten vielleicht jedoch nicht genau dieselben Wirkstoffe wie diejenigen, die Sie benötigen, und helfen Ihnen daher auch nicht so gut. Außerdem könnte das Risiko unerwünschter Wirkungen bei die-

sen Medikamenten oder ihrer Dosierung für Sie höher sein als für die Person, für die sie gedacht waren. Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Medikament Ihnen nicht hilft oder sogar Probleme bereitet, ist es wichtig, Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke um Rat zu fragen. Es könnte sein, dass Sie keine Wirkung verspüren und deshalb glauben, dass das Mittel nicht hilft. Dies muss aber nicht bedeuten, dass es tatsächlich nicht wirkt: Vielleicht lässt sich sein Effekt nur nicht unmittelbar wahrnehmen. Nicht zuletzt ist es sehr wichtig, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt vor der Verschreibung eines Medikaments zu informieren, falls Sie auf ein Mittel oder eine Spritze schon einmal allergisch reagiert haben oder sich eine andere starke unerwünschte Wirkung gezeigt hat. Gleiches gilt in der Apotheke, wenn Sie nicht rezeptpflichtige Arzneimittel kaufen.

Wenn es Ihnen besser geht, heißt das nicht unbedingt, dass Sie Ihre Medikamente absetzen können. Wenn Sie zum Beispiel die Einnahme von Antibiotika beenden, bevor die verschriebene Menge aufgebraucht ist, kann die Infektion nicht ausreichend bekämpft werden, und es kann schwieriger werden, sie loszuwerden.

Liste Ihrer Medikamente

Es ist vorteilhaft, zu wissen, welche Medikamente man selbst oder ein Familienmitglied zu sich nimmt. Um leichter den Überblick zu behalten, kann man eine Medikamentenliste erstellen. Schreiben Sie dazu alle Mittel auf, die Sie anwenden: verschriebene und nicht rezeptpflichtige Arzneimittel, auch pflanzliche Mittel und Nahrungsergänzungsmittel; neben Tabletten und Kapseln auch Sprays, Salben, Zäpfchen etc.

Folgende Infos sollte die Medikamentenliste enthalten:

- Name des Medikaments
- Einzeldosis und Darreichungsform
- Wogegen wird das Mittel eingesetzt?
- Welche Dosis nehme ich wann?
- Besondere Hinweise
- Anwendungsbeginn
- Ende der Behandlung oder Überprüfung

Unter <http://www.gesundheitsinformation.de/index.406.de.html> wird ein Formblatt zur Verfügung gestellt. Dieses können Sie ausdrucken und dann übersichtlich Ihre persönlichen Medikamente eintragen. So sind Sie für den nächsten Apotheken- oder Arztbesuch bestens gerüstet – und auch Ihre Angehörigen oder Pflegepersonal können darauf zurückgreifen.

Quelle:

www.gesundheitsinformation.de (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG))



Foto: Andrea Church/fotolia

Es gibt unterschiedliche Medikamentenbehälter, die Patienten bei der ordnungsgemäßen Einnahme ihrer Arzneien unterstützen können.

über Ihre Medikamente zu bekommen, ist eine vollständige Liste aller Mittel, die Sie anwenden (*siehe gelber Kasten*). Wenn Sie immer nur zu einer bestimmten Arztpraxis und Apotheke gehen, könnten diese eine Liste Ihrer Arzneimittel erstellen, sie miteinander abgleichen und so im Auge behalten, was Sie benötigen. Es ist wichtig, dass Ihre Ärztin, Ihr Arzt und Ihre Apotheke wissen, welche Arzneimittel Sie verwenden – die Medikamente eingeschlossen, die sie Ihnen nicht verschrieben beziehungsweise besorgt haben. Sie können Sie beraten, ob manche

blick über andere wichtige Aspekte der einzelnen Arzneimittel zu behalten, wie zum Beispiel:

- genauen Namen des Medikaments und seine Inhaltsstoffe,
- Zweck des Medikaments und seine Wirkungen (sowohl der erhoffte Nutzen als auch mögliche Nebenwirkungen),
- Anwendung (auf welche Weise, wie oft und wie lange),
- wo und wie es sicher aufbewahrt wird.

Außerdem kann es hilfreich sein, Kopien der Packungsbeilagen und andere wichtige Unterlagen in einer

Hintergrund

IQWiG-Patienteninformation: gute Noten von der WHO

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) wurde im Zuge der Gesundheitsreform 2004 ins Leben gerufen. Es ist ein fachlich unabhängiges, wissenschaftliches Institut, das Vor- und Nachteile medizinischer Maßnahmen untersucht. Die Arbeit des IQWiG soll die Autonomie der Patientinnen und Patienten stärken. „Relevant, objektiv und unabhängig“ – so bewertet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die vom IQWiG veröffentlichten Gesundheitsinformationen.

Das Institut erstellt Gutachten zu Arzneimitteln, Operationsmethoden, Diagnoseverfahren sowie Behandlungsleitlinien. Häufige Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck stehen ebenso auf der Themenliste wie Demenz oder Depression. Die Forschungsergebnisse werden laufend in allgemein verständlicher Form der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Dies erfolgt über die Internetseite www.gesundheitsinformation.de, auf der Texte, Grafiken und Filme zu medizinischen Themen und Gesundheitsfragen kostenlos veröffentlicht werden. Mehr Informationen über das Institut finden Sie im Internet auf www.iqwig.de.