

## MEDIKAMENTE SICHER EINNEHMEN



Foto: Andrea Damm / pixelio.de

*Eine Patientin hat zur Behandlung ihres Diabetes 2 verschiedene Insuline zum Spritzen: eines, das ihren Basisbedarf deckt und langsam über den ganzen Tag wirkt und eines, das sie sich zu den Mahlzeiten spritzt und schnell den Blutzucker senkt. Sie will sich morgens ihren Tagesbedarf an Insulin spritzen. Die Patientin sieht schlecht und greift versehentlich das andere, schnellwirkende Insulin vom Nachttisch. Erst als ihr Blutzucker bei der Kontrolle sehr niedrig ist, fällt die Verwechslung auf.*

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das hier beschriebene Beispiel hat sich genauso in einem Berliner Krankenhaus zugetragen. Es zeigt, was Sie vielleicht aus Ihrer eigenen Erfahrung kennen: Medikamente nach Vorschrift einzunehmen, ist oft nicht einfach. Mit diesem Problem sind Sie nicht allein: Man schätzt, dass etwa die Hälfte der Patienten ihre dauerhaft verordneten Arzneimittel nicht richtig einnimmt. Die korrekte Einnahme von Medikamenten ist für eine erfolgreiche Behandlung aber wichtig. In dieser Information erfahren Sie, wie Sie Arzneimittel sicher anwenden können.

#### Auf einen Blick: Sichere Einnahme von Medikamenten

- Für eine erfolgreiche Behandlung ist es wichtig, Medikamente zuverlässig und wie vom Arzt verordnet anzuwenden.
- Einige Hürden können dies erschweren, etwa Stress, mehrere Arzneimittel gleichzeitig, Wechsel eines Wirkstoffs, unverständliche Anwendungshinweise oder unerwünschte Nebenwirkungen.
- Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie Sie die Einnahme Ihrer Medikamente verbessern können. Das Wichtigste ist: Reden Sie mit Ihrem Arzt. Er muss genau wissen, welche Mittel Sie einnehmen und wie Sie dies tun.

### HÜRDEN BEI DER EINNAHME

Es gibt zahlreiche Gründe, weshalb Arzneimittel nicht korrekt angewendet werden:

- Die Hektik des Alltags oder schlichtweg Vergesslichkeit können zur unregelmäßigen Einnahme führen.
- Wer viele Medikamente anwendet, verliert schneller den Überblick. Etwa ein Drittel der Patienten über 65 Jahre erhält 4 oder mehr Arzneimittel.
- Arzneimittel haben oft Packungsbeilagen mit sehr vielen Informationen. Nicht jeder versteht, wie das Medikament richtig eingenommen wird.
- Besonders ältere Menschen haben Probleme mit ihren Augen oder Händen, was die fachgerechte Einnahme zusätzlich behindert.
- Patienten können verunsichert sein, wenn sie in der Apotheke nicht ihr bisher gewohntes Medikament erhalten. Es kann sein, dass der gleiche Wirkstoff eines Arzneimittels anders verpackt ist, anders heißt oder sich in Form und Farbe unterscheidet.
- Jedes Arzneimittel kann unerwünschte Wirkungen auslösen. Manchmal verändern Patienten dann eigenmächtig die Dosis oder setzen das Medikament ab, ohne dies mit dem Arzt zu besprechen.
- Auch nicht verordnete Mittel, die man ohne Rezept in der Apotheke oder der Drogerie erhält, können Nebenwirkungen haben.
- Verschiedene Wirkstoffe können sich gegenseitig beeinflussen. Manchmal reagieren auch Lebensmittel mit Medikamenten. Zum Beispiel wirken einige Antibiotika schwächer, wenn man sie mit Milch einnimmt.
- Menschen, die keine Beschwerden verspüren, fällt es oft schwer, ihre Medikamente dauerhaft zu nehmen, etwa bei Bluthochdruck.

Studien zeigen, dass die unzureichende Einnahme von Medikamenten zu einer erhöhten Zahl von Krankenhausaufnahmen führt.

## ► Sichere Arzneimitteltherapie

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Sie können selbst viel dazu beitragen, Ihre Arzneimittel sicher und richtig einzunehmen. Die folgenden Tipps sollen Sie dabei unterstützen:

- Einer Ihrer behandelnden Ärzte sollte Ihr Hauptansprechpartner bei allen Fragen zu Arzneimitteln sein. Sagen Sie ihm, wenn Sie Ängste oder Probleme bei der Einnahme Ihrer Medikamente haben, zum Beispiel wenn Ihnen das Schlucken von Tabletten schwer fällt.
- Sagen Sie es Ihrem Arzt, wenn bei einer Behandlung mit einem Arzneimittel neue Beschwerden auftreten.
- Fragen Sie Ihren Arzt ruhig, ob Sie wirklich noch alle Medikamente brauchen. Studien zeigen: Je weniger Tabletten Patienten einnehmen müssen, umso besser klappt die Einnahme. Setzen Sie aber kein Medikament ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.
- Führen Sie eine Liste aller Medikamente, die Sie einnehmen – verordnete und selbst gekaufte. In dieser Aufstellung sollten Sie nicht nur Tabletten vermerken, sondern zum Beispiel auch Sprays, Tropfen oder Salben. Tragen Sie Ihre aktuelle Liste immer bei sich.
- Halten Sie sich daran, wenn Ihre Medikamente für eine genaue Uhrzeit vorgesehen sind. Bei manchen Medikamenten ist es wichtig, dass Sie sie vor, während oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Ihr Arzt oder Apotheker kann Sie dazu beraten.
- Binden Sie die Einnahme in Ihre tägliche Routine ein. Sie können Ihre Medikamente zum Beispiel immer vor dem Zähneputzen nehmen oder immer abends zur Tagesschau.

- Lassen Sie sich erinnern: Stellen Sie sich Ihren Wecker oder Ihr Mobiltelefon. Oder bitten Sie Angehörige oder andere Personen, Sie auf Ihre Medikamenteneinnahme hinzuweisen. Auch Merkzettel, etwa am Spiegel oder am Kühlschrank, können hilfreich sein.
- Sofern Sie auf kompliziert anzuwendende Arzneimittel, wie Insulinspritzen, angewiesen sind, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach speziellen Schulungen.

### ► HILFSMITTEL

Hilfsmittel erleichtern die Arzneimittelanwendung und sind oft nicht teuer.

**Bei Problemen mit Ihren Händen, etwa bei versteiften Fingergelenken, kommen zum Beispiel in Frage:**

- Tablettenausdrücker
- Tablettenteiler
- Verschlussöffner für Medikamentenflaschen
- Dosierhilfen für Augentropfen

**Sehgeschwachen Menschen kann Folgendes helfen:**

- Lupen, etwa Skalenlupen für Insulinspritzen
- Applikationshilfen zum Einträufeln von Augentropfen

**Bei Vergesslichkeit und zur besseren Übersicht eignen sich:**

- Medikamentendosierer mit Tages- oder Wochenunterteilungen, bei denen Sie sehen, ob Sie eine Dosis schon eingenommen haben. Wahlweise gibt es diese auch mit Erinnerungsalarm.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten sowie auf einem Fallbericht aus dem Bericht- und Lernsystem Netzwerk CIRS-Berlin. Alle benutzten Quellen, das Methodendokument und weiterführende Links finden Sie hier:

[www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen](http://www.patienten-information.de/kurzinformation-fuer-patienten/sichere-arzneimitteltherapie/quellen)

**Kurzinformation für Patienten „Nehme ich zu viele Medikamente ein?“:** [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

DOI: 10.6101/AZQ/000002

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqzq.de](http://www.aeqzq.de)



Mit freundlicher Empfehlung