

## PfiFf-Themenblatt Nr. 13a

### Wissenswertes zu Medikamenten – Die richtige Einnahme

Medikamente helfen eine Krankheit zu behandeln, zu heilen oder eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes zu verhindern. Um die Wirksamkeit der Medikamente zu sichern, ist es wichtig, die Hinweise zur Anwendung zu beachten und zu befolgen. Viele nehmen gleichzeitig mindestens drei Medikamente über wenigstens vier Wochen ein. Um die Einnahme unterschiedlicher Medikamente, in verschiedenen Dosierungen, im Laufe eines Tages zu bewältigen, ist es wichtig diese im Blick zu behalten.

#### Der Medikamentenplan

Ein Medikamentenplan sorgt für Übersicht, insbesondere dann, wenn Medikamente von mehreren Ärzten verschrieben wurden und auch frei verkäufliche Medikamente eingenommen werden. Damit alle Beteiligten informiert sind und der Plan stets aktuell gehalten werden kann, sollte er bei jedem Besuch in einer Arztpraxis oder Apotheke vorgelegt werden. Er trägt dazu bei, dass das Risiko von Wechselwirkungen, durch die Überprüfung durch Ärztin/Arzt oder Apothekerin/Apotheker, reduziert wird. Der behandelnde Hausarzt/die behandelnde Hausärztin erstellt den Medikamentenplan und aktualisiert ihn bei jeder Medikamentenänderung oder einmal pro Quartal. Der Plan kann danach auch von Apotheken aktualisiert werden. In einem Medikamentenplan sollten **alle** Medikamente von allen behandelnden Ärzten, aber auch rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke oder der Drogerie enthalten sein. Dieser muss natürlich für alle lesbar sein. Die meisten werden elektronisch erstellt. So kann sich jeder über die Medikamente, die eingenommen werden, informieren und die Hinweise zur Einnahme beachten.

#### Einnahme von Medikamenten mit Wasser – immer!

Medikamente – wie Tabletten, Kapseln und Dragees – sollten stehend oder aufrecht sitzend (Kopf nach vorne neigen) mit Wasser eingenommen werden. Wasser ist eine neutrale Flüssigkeit. Medikamente sollten **nie** mit Alkohol, Milchprodukten, Grapefruitsaft, Kaffee oder Tee eingenommen werden. Dies kann eventuell Neben- und oder Wechselwirkungen verursachen oder sogar die Wirksamkeit von Medikamenten verändern oder ganz verhindern.

## Medikamente teilen, mörsern, auflösen?

Die Zerstörung einer Tablette kann zur Folge haben, dass sie nicht oder anders wirkt als vorgesehen. Tabletten sollten nur geteilt werden, wenn es so verordnet wurde und die Apotheke bestätigt, dass es überhaupt möglich ist (ggf. mit einem Tablettenteiler). Bevor Tabletten gemörsert oder aufgelöst werden, muss das unbedingt in der Apotheke besprochen werden. Falls das mit der verordneten Tablette nicht möglich sein sollte, können Alternativen gefunden werden.

## Kapseln öffnen?

Weiche Kapseln sind rund oder oval mit einer durchgehenden Hülle. Oft haben sie flüssigen Inhalt und dürfen daher nie geteilt oder aufgelöst werden.

Harte Kapseln enthalten Pulver oder kleine Pellets. Sie bestehen aus zwei zusammengesteckten Kapselhälften.

Ob eine Kapsel geöffnet werden darf, steht im Beipackzettel.

## Zu welchen Zeiten?

Auf nüchternen Magen einnehmen bedeutet: 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück.

Vor dem Essen bedeutet: 30 Minuten bis eine Stunde vor der Mahlzeit.

Mit der Mahlzeit bedeutet: während der Mahlzeit oder unmittelbar danach.

Nach dem Essen: eine Stunde nach der Mahlzeit.

Zweimal täglich – alle 12 Stunden und dreimal täglich – alle 8 Stunden.

## Hilfsmittel und Hinweise

Für die Medikamenteneinnahme, auch ggf. bei einer anderen Person, zu sorgen, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die auch mit Besorgnis verbunden sein kann, z. B. wenn eine Medikamentengabe vergessen wurde.

Verschiedene Hilfsmittel haben sich als nützlich erwiesen, insbesondere wenn mehrere Medikamente zu verschiedenen Zeitpunkten eingenommen werden:

- den Wecker am Mobiltelefon stellen oder eine App nutzen
- unterschiedliche Medikamenten-Dispenser mit vier Fächern, für die tägliche oder wöchentliche Vorbereitung
- Tablettenteiler, wenn das Teilen von Tabletten notwendig ist

Auch eine Notfalldose ist nützlich, um für einen eventuellen Notfall vorbereitet zu sein. Enthalten ist ein Vordruck mit wichtigen Informationen zu Erkrankungen, Medikamenten und Kontaktpersonen.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einer Notfalldose und ggf. weiteren Hilfsmitteln zur Medikamenteneinnahme.

Erfahren Sie mehr zum Thema auf den PfiFf-Themenblättern Nr. 13, 13b, 13c und 13d.