



Die wichtigsten Fragen und Antworten zu:

Arzneimittel sicher anwenden

Stand: 24.08.2022

- Was sollte ich wissen, um Medikamente sicher anzuwenden?
- Wie vermeide ich Probleme durch Wechselwirkungen?
- Was nützt ein Medikationsplan?
- Was mache ich, wenn ich eine Nebenwirkung vermute?
- Was sollte ich bei freiverkäuflichen Medikamenten beachten?



Medikamente helfen Krankheiten oder Symptome zu lindern, zu heilen oder vorzubeugen. Sie können aber auch Schaden anrichten, beispielsweise durch falsche Dosierung, Fehler in der Anwendung oder Wechselwirkungen. Patienten und Patientinnen können viele Möglichkeiten nutzen, die Arzneimittel-Einnahme so sicher wie möglich zu gestalten. Dazu gehört es, sich aktiv mit den Medikamenten beschäftigen, Probleme zu erkennen und Lösungen mit zu entwickeln. So können unnötige gesundheitliche Belastungen durch Medikamente verhindert werden. Darauf haben Patienten und Patientinnen Einfluss - und den sollten sie nutzen!

Der folgende Text gibt eine Übersicht, welche Möglichkeiten Patienten und Patientinnen haben, für eine möglichst sichere Arzneimitteltherapie zu sorgen.

Was sollte ich wissen, um Medikamente sicher anzuwenden?

Mit folgenden Fragen können Sie herauszufinden, ob Sie über alle relevanten Aspekte zu Ihren Medikamenten Bescheid wissen. Wichtig ist, dass diese Punkte für Sie verständlich geklärt sind und dass Sie wissen, wo Sie wichtige Informationen finden. Sie müssen das alles nicht im Kopf behalten!

Warum nehme ich das Medikament ein?

Sie können sich bei Ihren behandelnden Ärzten und Ärztinnen erkundigen, warum sie Ihnen das Medikament verschreiben und wogegen es helfen soll. Oft gibt bereits der Beipackzettel (Kapitel 1) eine Antwort. Einigen Patienten und Patientinnen hilft es, den Einnahmegrund auf die Verpackung zu schreiben, beispielsweise: „Blutdruck senken“ oder „Schmerzmittel“. Eine andere Möglichkeit ist ein Medikationsplan, in dem für jedes Medikament auch der Einnahmegrund vermerkt ist.

Wie wende ich das Medikament an?

Medikamente sind nur sicher und wirksam, wenn sie in einer passenden Dosierung angewendet werden. Sie sollten wissen, wann, wie oft und wie viel (beispielsweise Tropfen) eines Medikamentes sie benötigen. Informieren Sie sich auch, wie lange Sie das Medikament benötigen. Ist es beispielsweise eine Dauertherapie gegen Bluthochdruck oder eine kurzzeitige Antibiotika-Therapie? Oft ist es wichtig, die Tageszeit oder den Abstand zu Mahlzeiten oder anderen Arzneimitteln zu beachten.

Lassen Sie sich in der Arztpraxis oder Apotheke genau erklären, wie Sie Ihr Medikament am besten anwenden. Dazu gehört beispielsweise zu wissen, ob Sie eine Tablette schlucken oder zerbeißen sollen. Bei einigen Medikamenten zum Inhalieren oder Spritzen erhalten Patienten und Patientinnen eine Schulung, wie sie ihr Medikament



sicher anwenden. Wenn es Ihnen schwer fällt Ihre Medikamente wie vorgesehen anzuwenden, erkundigen Sie sich in der Apotheke nach Lösungsmöglichkeiten. So gibt es zum Beispiel Tablettenteiler oder Dosierhilfen für Augentropfen.

Wie heißt mein Medikament?

Sie können besser mit anderen Menschen über Ihre Medikamente sprechen, wenn Sie mitteilen können, welches Medikament Sie meinen. So lassen sich Missverständnisse vermeiden.

Viele Hersteller geben Ihren Medikamenten Phantasienamen, auch Handelsnamen genannt. Zusätzlich steht auf jeder Medikamentenpackung der Wirkstoffname. Hierbei handelt es sich um einen Fachbegriff, der unabhängig vom Hersteller ist.

Falls es Ihnen schwer fällt sich die Namen zu merken, notieren Sie sich diese.

Wann muss ich wieder in die Arztpraxis?

Sie können sich beim Arzt oder Ihrer Ärztin erkundigen, ob regelmäßige Kontrollen nötig sind, um die Therapie zu überwachen, beispielsweise Blutdruckmessungen oder Blutuntersuchungen. Erkundigen Sie sich, ob es bestimmte Symptome gibt, die auf gefährliche Nebenwirkungen hinweisen könnten und bei denen Sie medizinische Hilfe suchen sollten.

Wie bewahre ich meine Arzneimittel am besten auf?

Antworten auf diese Frage bekommen Sie in der Apotheke. Sie können auch im Beipackzettel (Kapitel 5) lesen. Die meisten Medikamente können bei Raumtemperatur gelagert werden, andere gehören in den Kühlschrank.

Achten Sie auf das Ablaufdatum: Vor allem flüssige Arzneimittel sind nach Anbruch eine begrenzte Zeit haltbar und verfallen innerhalb weniger Wochen oder Monate. Am besten schreiben Sie auf die Packung, wann Sie diese geöffnet haben.

Schützen Sie andere Personen vor unbeabsichtigter Einnahme. Lagern Sie die Medikamente, so dass Kinder diese nicht erreichen können und Sie sie nicht mit Arzneimitteln anderer Haushaltsmitglieder verwechseln.



Wie vermeide ich Probleme durch Wechselwirkungen?

Wenn Sie verschiedene Medikamente einnehmen, können Wechselwirkungen entstehen: Die Wirkung und Nebenwirkungen einzelner Medikamente können sich verstärken oder aber so abschwächen, dass sie unwirksam werden.

Fragen Sie nach möglichen Wechselwirkungen, wenn Sie neue Medikamente einnehmen möchten. Informieren Sie beteiligte Ärzte, Ärztinnen und in der Apotheke über Ihre aktuellen Medikamente. So können alle Beteiligten Wechselwirkungen erkennen und Lösungen finden.

Manchmal ist es gefährlich, bestimmte Medikamente gleichzeitig einzunehmen. Dann suchen Ärzte/innen und/oder Apotheker/innen nach Alternativen. Oft reicht es aus, bestimmte Blutwerte im Blick zu behalten oder die Dosierung anzupassen. Wenn die Therapie entsprechend überwacht wird, können Sie die Medikamente häufig trotzdem gemeinsam einnehmen. Gibt es Wechselwirkungen, erkundigen Sie sich, wie schwerwiegend diese ist und welche Maßnahmen nun sinnvoll sind.

Lösen Sie in der Apotheke ein Rezept ein oder kaufen Sie ein Medikament, können Sie offene Fragen dazu klären. Einige Apotheken bieten darüber hinaus eine umfassende Beratung zur gesamten Medikation an. Diese Beratung ist eine extra Dienstleistung. Das Angebot unterscheidet sich von Apotheke zu Apotheke. Unter bestimmten Bedingungen ist diese Beratung eine Kassenleistung. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach einem Beratungsangebot.

Sie können sich auch an die Unabhängige Patientenberatung wenden. In einem kostenfreien Telefongespräch mit unseren pharmazeutischen Berater/innen prüfen wir, ob bei Ihrer Medikation Wechselwirkungen vorliegen und geben Ihnen Tipps, wie Sie weiter vorgehen können.

Was nützt ein Medikationsplan?

Je mehr Medikamente ein Mensch gleichzeitig anwendet, umso schwieriger ist es den Überblick zu behalten. Da hilft eine schriftliche Erinnerungsstütze in Form eines Medikationsplanes. Dieser sollte übersichtlich alle wichtigen Informationen beinhalten, die Sie für eine sichere Anwendung benötigen.

Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf den sogenannten bundeseinheitlichen Medikationsplan. Sie können sich diesen Plan in Ihrer Arztpraxis ausstellen und in der Apotheke oder anderen Praxen ergänzen lassen. Der Vorteil ist, dass er immer gleich



aufgebaut ist und dadurch für alle Beteiligten schnell zu überblicken und zu aktualisieren ist.

So besteht die Chance, Wechselwirkungen leichter zu erkennen und entsprechend zu reagieren.

Kann der Medikationsplan auch auf der elektronischen Patientenakte (ePA) gespeichert werden?

Ihre gesamte Medikation kann als elektronischer Medikationsplan (eMP) auf der elektronischen Patientenakte gespeichert werden. So liegen die wichtigen Informationen in jeder beteiligten Arztpraxis und Apotheke vor, ohne dass Sie den Medikationsplan ausgedruckt dabei haben müssen. Zusätzlich ist nicht nur die aktuelle Medikation einsehbar, sondern auch Medikamente, die Sie bereits abgesetzt haben.

Voraussetzungen für den eMP sind Ihr Einverständnis und die technische Ausstattung der Arztpraxen und Apotheken.

Was mache ich, wenn ich eine Nebenwirkung vermute?

Wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie Symptome bemerken, die Sie nicht einordnen können, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Teilen Sie mit, wenn Ihnen ein zeitlicher Zusammenhang zu einer Änderung in der Medikation auffällt. Gemeinsam können Sie überlegen, ob es auch andere Ursachen für Ihre Beschwerden geben kann.

Wenn Sie unter einer Nebenwirkung leiden, können Sie sich erkundigen, ob andere Medikamente für Sie in Frage kommen. Es gibt aber Situationen, in denen sich Betroffene trotz bekannter Nebenwirkungen für eine Therapie entscheiden, beispielsweise bei Krebsmedikamenten, die Haarausfall oder Übelkeit verursachen können.

Hinweise zu Nebenwirkungen finden Sie auch im Beipackzettel Ihres Arzneimittels.

Was sollte ich bei freiverkäuflichen Medikamenten beachten?

Freiverkäufliche Medikamente können Sie ohne Rezept in einer Apotheke kaufen. Auch hier sollten Sie sich über die bisher besprochenen Punkte im Klaren sein. Bei Unsicherheiten fragen Sie in der Apotheke nach, beispielsweise wie lange Sie das Medikament einnehmen können oder welche Anwendungshinweise gibt. Sie können sich auch gezielt erkundigen, ob das eingekaufte Arzneimittel zu Ihrer bisherigen



Medikation passt. Wenn vorhanden halten Sie hierzu Ihren Medikationsplan parat oder machen auf Ihren eMP auf Ihrer Gesundheitskarte aufmerksam. Erkundigen Sie sich in der Apotheke auch, bei welchen Symptomen Sie zusätzlich eine Arztpraxis aufsuchen sollten.



Das sollten Sie über Ihr Medikament wissen:

- Name, Dosierung, Anwendung,
- Ansprechpartner bei Problemen
- Symptome, die schwerwiegende Nebenwirkungen anzeigen könnten

Was Sie unternehmen können, um die Sicherheit in der Arzneimittel-Therapie zu erhöhen:

- Klären Sie offene Fragen.
- Sprechen Sie Probleme oder Ängste an.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie selbst und andere die Medikation überblicken können. Nutzen Sie einen Medikationsplan, wenn Sie mehrere Medikamente dauerhaft anwenden.
- Lassen Sie Ihre Medikamente auf Wechselwirkungen prüfen
- Halten Sie sich an die Einnahme-Empfehlungen, ändern Sie die Medikation nur nach ärztlicher Rücksprache.
- Lagern Sie Ihre Medikamente richtig und sicher für andere Haushaltsmitglieder.



Erstellung: 24.08.2022 • Letzte inhaltliche Überarbeitung: 24.08.2022

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) mit Sitz in Berlin ist eine gemeinnützige Einrichtung. Sie berät im gesetzlichen Auftrag Ratsuchende unabhängig, neutral und kostenfrei zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen.

Das Beratungsteam ist online über die UPD-Homepage, per Post oder telefonisch an 80 Stunden in der Woche unter der Telefonnummer 0800 011 77 22 (montags bis freitags von 8.00 bis 22.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr) erreichbar. Fremdsprachige Angebote: Beratung auf Türkisch, Rufnummer: 0800 011 77 23, Zeiten: montags bis samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr; Beratung auf Russisch, Rufnummer: 0800 011 77 24, Zeiten: montags bis samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr; Beratung auf Arabisch, Rufnummer: 0800 332 212 25, Zeiten: dienstags 11.00 bis 13.00 Uhr und donnerstags 17.00 bis 19.00 Uhr.

Darüber hinaus erreichen Ratsuchende die Beratung über eine der 30 regionalen Beratungsstellen oder eines der drei UPD-Beratungsmobile, die regelmäßig mehr als 100 weitere Städte besuchen. Die regionale Beratung kann nach telefonischer Terminvereinbarung unter der kostenfreien Nummer 0800 011 77 25 genutzt werden, die mobile Beratung kann auch spontan aufgesucht werden. Weitere Informationen zu den Standorten der regionalen Beratung und eine Übersicht über die von den Mobilien angefahrenen Städte finden sich auf: www.patientenberatung.de.

Impressum

UPD Patientenberatung Deutschland gGmbH
Tempelhofer Weg 62 | 12347 Berlin
ViSdP: Thorben Krumwiede