

Mit Medikamenten umgehen



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Nachfragen,
informieren –
aktiv mit-
wirken! 145

Wie, wie viel,
wann, wie oft?
Fragen Sie,
bis Sie genau
Bescheid
wissen! 145

Tipps im
Umgang mit
Medikamenten .. 146

Mit Medikamenten umgehen

Werden Krankheiten und Beschwerden häufiger und hartnäckiger, setzt der Arzt oft Medikamente ein mit dem Ziel, vorzubeugen, den Verlauf günstig zu beeinflussen, zu heilen, Schmerzen und andere Symptome zu lindern. Medikamente, Naturheilmittel und Nahrungsergänzungen haben manchmal auch unerwünschte Wirkungen. Der alternde Körper reagiert vielleicht anders darauf als bisher. Und nicht alle diese Mittel vertragen sich miteinander.

Erst eine verlässliche Einnahme der verordneten Medikamente und Rückmeldungen über Wirkungen, allenfalls Nebenwirkungen, über zusätzlich ohne Verordnung eingenommene Medikamente sowie neu aufgetretene gesundheitliche Störungen können eine Behandlung optimieren. Die Medikamente werden dabei auf die betroffene Person abgestimmt.

Es lohnt sich, die nachfolgenden Hinweise zu lesen und aktiv mitzuwirken!



**Wie halte ich es
mit selbst gekauften
Medikamenten?**

Nehmen Sie die vom Arzt verordneten Medikamente auch wirklich und korrekt ein. Oder informieren Sie ihn darüber, warum Sie dies nicht getan haben. Sehr viele verordnete Medikamente werden gar nicht eingenommen oder insgeheim weggeworfen. Damit schaden Sie sich selbst, denn es kann den Behandlungserfolg gefährden und das Bild für den Arzt verfälschen!

Tipps im Umgang mit Medikamenten

- Kapseln und auch gewisse Tabletten dürfen nicht zerkleinert werden. Ihr Wirkstoff ist so «verpackt», dass er erst zum richtigen Zeitpunkt im Verdauungstrakt freigegeben wird. Fragen Sie auch hierüber zuerst den Arzt oder Apotheker. Viele Medikamente müssen mit Flüssigkeit, am besten mit Wasser, hinuntergespült werden.
- Haben Sie Mühe mit der Verpackungsart, z.B. weil kindersichere Verschlüsse Ihnen das Öffnen erschweren, mit der Lesbarkeit der Schrift usw., machen Sie den Arzt/den Apotheker darauf aufmerksam. Er wird Ihnen gerne behilflich sein, nach anderen Lösungen zu suchen.
- Von vielen Medikamenten gibt es verschiedene Darreichungsformen wie z.B. Tabletten, Kapseln, Sirup oder Zäpfchen. Teilen Sie dem Arzt oder Apotheker mit, wenn Sie mit einer Darreichungsform Probleme haben. Meist gehts mit einer andern besser.
- Wenn Sie Mühe haben, die Übersicht zu bewahren:
 - Verwenden Sie ein Medidoset (verschiedene Möglichkeiten, z.B. für die tägliche Einnahme oder für die wöchentliche Einnahme).
 - Erkundigen Sie sich, ob es andere Formen gibt, die z.B. nur einmal täglich eingenommen werden müssen (Retard-Formen).
 - Fragen Sie allenfalls eine Vertrauensperson, den Apotheker oder die Fachperson der Spitex, ob sie Ihnen die Medikamente zum Einnehmen vorbereiten können, wenn Ihnen das Mühe bereitet.
- Wenn Sie das rechtzeitige Einnehmen immer wieder vergessen:
 - Legen oder kleben Sie Merktettel an wichtige Stellen in Ihrem Haushalt, die Sie daran erinnern: aufs Nachttischchen, an den Rasier-/Toilettenspiegel, auf den Duschstuhl, an den Kühlschrank.
 - Wenn Sie ein Medikament in ganz bestimmten Zeitabständen einnehmen müssen, stellen Sie einen Wecker oder bitten Sie eine Vertrauensperson, Sie daran zu erinnern.
- Bei einem Unfall mit Medikamenten informieren Sie Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin oder die Notfallnummer 145 (24 h) des **Toxikologischen Informationszentrums**: Nennen Sie Name, Adresse, Alter, Me-

