



Medikamente

Liebe Leserin, lieber Leser,

Medikamente können nur optimal wirken, wenn Sie sie korrekt anwenden. Deshalb begleiten wir Sie auf diesem Weg und helfen Ihnen, besser zu verstehen, wie Ihre Medikamente funktionieren und wie Sie sie sicher einnehmen können.

Unser Ziel ist es, Ihnen mit dieser Information das Wissen an die Hand zu geben, das Sie brauchen, um Ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

Erfahren Sie mehr zu den folgenden Themen:

- **Der Beipackzettel – lesen und nachfragen**
- **Ihr Medikationsplan – alles auf einen Blick**
- **Medikamente sicher einnehmen**

Der Beipackzettel – lesen und nachfragen

Auch wenn er oftmals keine leichte Lektüre ist: Lesen Sie immer den Beipackzettel Ihrer Medikamente. Er enthält alles Wichtige zur Zusammensetzung, Wirkungsweise, Anwendung und Aufbewahrung des Arzneimittels. Nur wenn Sie die Hinweise dort beachten, kann das Präparat in der gewünschten Weise wirken bzw. bleibt das Risiko von Neben- und Wechselwirkungen gering.

Ihr Medikationsplan – alles auf einen Blick

Bekommen Sie vom Arzt mehrere Medikamente verordnet, haben Sie Anspruch auf einen schriftlichen oder digitalen Medikationsplan. Notieren Sie darin auch Ihre selbstgekauften Tabletten, Tropfen, Sprays oder Salben. Auch pflanzliche Mittel oder Vitamine und Mineralstoffe gehören dazu. Diese Informationen sollte die Aufstellung enthalten:

- **Wie heißt das Medikament?**
- **Wofür nehmen Sie es ein?**
- **Wie wird es verabreicht?**
- **In welcher Dosis, wie oft und wann müssen Sie es anwenden?**

Tipps zum Beipackzettel

- Gehen Sie den Beipackzettel Punkt für Punkt durch und markieren Sie sich gegebenenfalls wichtige Hinweise zur Einnahme.
- Beipackzettel enthalten Fachbegriffe und Abkürzungen. Auch die aufgeführten Nebenwirkungen können verunsichern. Wenden Sie sich mit Fragen oder bei Bedenken an Ihren Arzt oder Apotheker. Nutzen Sie gerne auch unsere Checkliste zur Medikamentenverordnung.

Tipps zum Medikationsplan

- Haben Sie Ihren aktuellen Medikationsplan immer dabei. Legen Sie ihn bei jedem Arztbesuch, in der Apotheke oder bei einem Klinikaufenthalt vor. So behalten alle Beteiligten den Überblick.
- Überprüfen Sie zusammen mit Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker regelmäßig Ihren Medikationsplan. Ist er aktuell? Sind alle Arzneimittel aufgeführt? Was hat sich seit dem letzten Mal geändert?
- Fragen Sie Ihren Arzt ruhig, ob Sie wirklich noch alle Medikamente benötigen.
- Wussten Sie, dass der E-Medikationsplan medikationsrelevante Informationen zentral auf der Gesundheitskarte sichert?

Medikamente sicher einnehmen

Der richtige Zeitpunkt

Oft gibt Ihnen der Arzt genaue Anweisungen, wie oft und wann Sie ein bestimmtes Arzneimittel einnehmen sollen. Es gibt gute Gründe, sich daran zu halten: In der vorgeschriebenen Form eingenommen können Arzneimittel ihre Wirkung am besten entfalten bzw. bleiben gut verträglich.

Am besten mit Leitungswasser

Mit einem großen Schluck Leitungswasser – so nehmen Sie Medikamente am besten ein. **Ungeeignet sind dagegen Kaffee, Tee, Milch, Alkohol und in der Regel Saft.** Manche darin enthaltenen Stoffe können mit dem Arzneimittel reagieren und es in seiner Wirkung hemmen oder verstärken.

Vorsicht auch bei Mineralwasser: Enthält es viele Salze, bilden sich mit einigen Wirkstoffen stabile Verbindungen, die nicht mehr in den Blutkreislauf aufgenommen werden können. Achten Sie auch darauf, diese Getränke nur mit ausreichend Abstand zur Einnahme zu sich zu nehmen.

Aus 1 mach 2 – Tabletten teilen

Viele Präparate sind nicht für das Teilen vorgesehen. In manchen Fällen kann das sogar gefährlich werden.

- Durch ungenaues Teilen kann das Medikament in einer falschen Dosierung verabreicht werden.
- Manche Medikamente haben einen speziellen Überzug, der sie vor der Magensäure schützt oder für eine verzögerte Wirkung im Körper sorgt. Dieser Effekt kann durch das Teilen verloren gehen.

Therapie – möglichst einfach

Je einfacher das Behandlungsschema, desto leichter können Sie es im Alltag einhalten. Deshalb: Fragen Sie Ihren Arzt um Rat, wenn die tägliche Therapie Ihnen Schwierigkeiten bereitet. Die nebenstehenden Tipps können Ihnen helfen, vor allem bei mehreren Medikamenten den Überblick zu behalten und sie zuverlässig anzuwenden.

Weiterführende Infos finden Sie unter:

www.vividabkk.de

Haben Sie Fragen?

Wir freuen uns unter **07720 9727-0** auf Ihren Anruf.

Abstand zum Essen einhalten

- morgens nüchtern: ca. 30 bis 60 Minuten vor dem Frühstück
- vor dem Essen: mindestens 30 Minuten vor der Mahlzeit
- zum Essen: während der Mahlzeit oder unmittelbar im Anschluss daran
- zwischen den Mahlzeiten: mindestens 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit

Häufigkeit über den Tag beachten

- 1x täglich: alle 24 Stunden, möglichst immer zur gleichen Tageszeit
- 2x täglich: ca. alle 12 Stunden (z. B. morgens nach dem Aufstehen und abends vor der Nachtruhe)
- 3x täglich: ca. alle 8 Stunden (pünktlich morgens, mittags und abends)

Hinweise zum Teilen von Tabletten

- Tabletten, die Sie teilen dürfen, sind meist mit einer deutlichen Bruchkerbe versehen – der Beipackzettel enthält zudem einen entsprechenden Hinweis.
- Nicht teilbar sind in der Regel Kapseln, Dragees oder Tabletten mit einem Schutzüberzug.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker erklären, wie Sie Ihre Tabletten richtig teilen. Eine gute Hilfe kann ein Tablettenteiler sein.

Tipps: Medikamente nicht vergessen

- Bunte Klebezettel, ein voreingestellter Wecker, die Erinnerungsfunktion übers Handy – nutzen Sie jedes Hilfsmittel, das Sie an die pünktliche Einnahme von Medikamenten denken lässt.
- Sortieren Sie Ihre Tabletten in einer praktischen Tages- oder Wochen-Pillenbox vor – dann haben Sie alle schön übersichtlich beieinander.
- Legen Sie Arzneien immer gut sichtbar bereit.