

Mein Plan

Aktionsbündnis sichere Arzneimittelanwendung
Rhein-Neckar-Kreis Heidelberg

**...für einen sicheren Umgang mit Ihren
Medikamenten!**



UniversitätsKlinikum Heidelberg



Klaus Tschira Stiftung
gemeinnützige GmbH



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN

Liebe Patientin, lieber Patient,

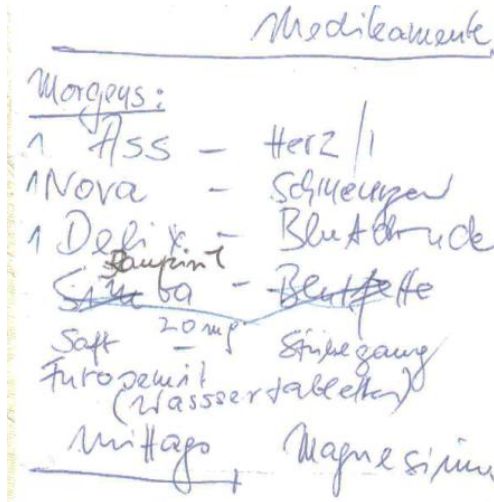
wer mehrere Medikamente täglich einnimmt, sollte auf einige Dinge besonders achten. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, **was Sie tun können**, um Ihren Arzt bei Ihrer Behandlung zu unterstützen.

Am Schluss können Sie in einem kurzen Quiz testen, wie gut Sie mit Ihren Medikamenten umgehen.

Viel Spaß dabei!

Wenn man täglich mehrere Medikamente einnimmt, ist es manchmal schwierig, den Überblick zu behalten. Ein guter Medikationsplan kann dabei helfen!

Haben Sie einen?



Was hat Ihr Medikationsplan mit Ihrem Haustürschlüssel gemeinsam?



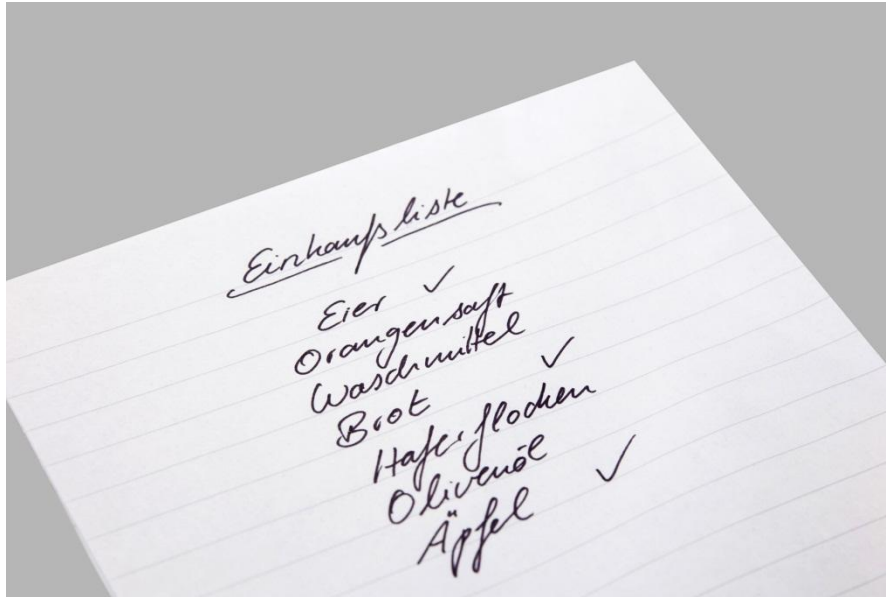
Sie sollten ihn immer dabei haben !

Jeder, der regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte immer einen Medikationsplan dabei haben! Denn Notfälle kann man nicht planen.

Am besten ist es, den Plan immer griffbereit zu haben, z.B. in der Geldbörse oder in der Handtasche.



Was hat Ihr Medikationsplan mit Ihrer Einkaufsliste gemeinsam?



Was hat Ihr Medikationsplan mit Ihren Zähnen gemeinsam?



Sie sollten ihn pflegen!

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Medikationsplan immer aktuell ist!
Notieren Sie darauf:

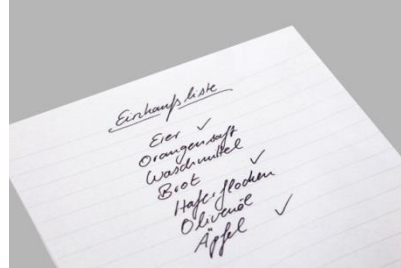
- Wenn Sie ein Medikament nicht mehr einnehmen
- Wenn sich die Dosierung oder Wirkstärke ändert
- Wenn ein Arzt (oder Heilpraktiker) ein neues Medikament verordnet
- Wenn Sie sich selbst ein neues Medikament kaufen, auch wenn Sie es nur gelegentlich oder vorübergehend nehmen.
Achtung: auch pflanzliche Medikamente, Vitamine, Spurenelemente und Salze wie Calcium und Magnesium sollten Sie notieren, denn auch das sind wichtige Wirkstoffe mit möglichen Nebenwirkungen!

Und vergessen Sie nicht, Ihren Hausarzt zu informieren, wenn sich Ihr Medikationsplan ändert!

Wenn Sie Ihren Medikationsplan



... immer dabei
haben



...mit allen wichtigen
Angaben versehen



... regelmäßig
pflegen

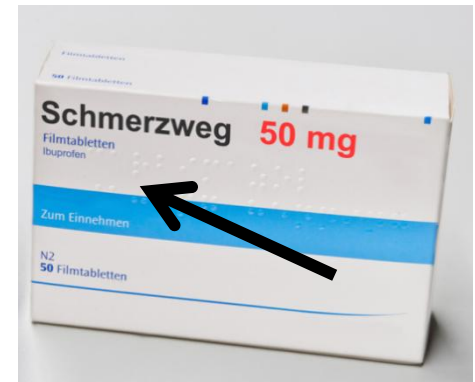
**...tragen Sie viel zu einem sicheren Umgang mit
Ihren Medikamenten bei!**

Nur der Wirkstoff zählt!

Dasselbe Medikament kann von verschiedenen Unternehmen hergestellt werden. Da Apotheker verpflichtet sind, Ihnen stets ein günstiges Medikament auszuhändigen, kann sich der Name Ihrer Medikamente ändern. Der Wirkstoff bleibt dabei gleich und das Medikament wirkt genauso gut.

Gewöhnen Sie sich an, auf den Wirkstoffnamen zu achten, auch wenn dieser manchmal schwerer auf der Packung zu finden ist!

Wirkstoff mit Wirkstärke z.B. Doloril 150 mg	Handelsname z.B. Schmerzweg forte®
--	--



Das Gleiche ist nicht dasselbe!

Medikamente werden oft in verschiedenen Wirkstärken angeboten. **Überprüfen Sie deshalb, ob die Wirkstärke auf der Packung mit der Wirkstärke auf Ihrem Medikationsplan übereinstimmt!** Sonst kann es leicht passieren, dass man die doppelte Menge oder nur die Hälfte einnimmt! **Verändern Sie die Dosis nie eigenständig, sondern immer nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.**



≠



Wieso, weshalb, warum?

Das gleiche Medikament kann aus verschiedenen Gründen eingenommen werden. Der Grund ist für andere nicht immer offensichtlich. Wenn Sie wissen, warum Sie welches Medikament einnehmen, können Sie außerdem leichter erkennen, ob ein Medikament so wirkt, wie es soll oder ob Sie das Medikament noch brauchen.

Schreiben Sie den Grund für die Einnahme deshalb auf Ihren Medikationsplan!

Wirkstoff mit Wirkstärke z.B. Doloril 150 mg	Handelsname z.B. Schmerzweg forte®	Darreichungsform z.B. Tablette	Grund der Anwendung z.B. Schmerzen

Den richtigen Zeitpunkt verpasst ?!

Ein Medikament kann nur richtig wirken, wenn es zum richtigen Zeitpunkt angewendet wird. Je nach Medikament müssen Sie

- die Uhrzeit
- den Abstand zu Ihren Mahlzeiten und
- den Abstand zur Einnahme anderer Medikamente

beachten. Das ist gar nicht so einfach! Ein guter Medikationsplan kann Ihnen dabei helfen. **Weisen Sie Ihren Arzt oder Apotheker darauf hin, wenn das Einnahmeschema zu kompliziert wird oder nicht zu Ihrem Tagesablauf passt.**

Dosis / Dosishinweise / Dauer z.B. 1-0-1-0				vor / zu / nach dem Essen z.B. danach
Morgen	Mittag	Abend	Nacht	

Quiz!



Testen Sie nun, wie gut Sie
mit Ihren Medikamenten umgehen!



Welche Informationen gehören auf Ihren Medikationsplan?

- A: Alle Medikamente, die ich regelmäßig einnehme.
- B: Medikamente, die ich selbst gekauft habe.
- C: Der Grund für die Einnahme des Medikaments.
- D: Mein Name und mein Geburtsdatum.
- E: Alle Antworten sind richtig.



Antwort E ist richtig!

Alle diese Angaben sind nötig, damit Ihr Medikationsplan für Sie und andere eine Hilfe sein kann!



Ihr Orthopäde verschreibt Ihnen wegen Rückenschmerzen ein Schmerzmittel. Wie verhalten Sie sich?

- A: Da Sie das Medikament nur vorübergehend einnehmen, müssen Sie nichts Besonderes beachten.
- B: Sie nehmen das Medikament ein und berichten Ihrem Hausarzt davon, wenn es sich ergibt.
- C: Sie zeigen dem Orthopäden Ihren Medikationsplan und bitten ihn, das neue Medikament zu ergänzen. Anschließend informieren Sie Ihren Hausarzt.



Antwort C ist richtig!

Wenn Sie ein neues Medikament verordnet bekommen, sollte immer mit Hilfe Ihres Medikationsplans überprüft werden, ob sich alle Medikamente miteinander vertragen.

Zeigen Sie deshalb Ihren Medikationsplan bei jedem Arztbesuch vor!



Wo bewahren Sie Ihren Medikationsplan am besten auf?

- A: Im Badezimmerschrank
- B: Abgeheftet in einem Ordner
- C: An einem Ort, an dem ich ihn immer dabei habe
(z.B. Hand- oder Brieftasche)
- D: Am Kühlschrank



Antwort C ist richtig!

Sie sollten Ihren Medikationsplan immer dabei haben! Man weiß nie, wann man ihn braucht und ob man sich im Notfall an seine Medikamente erinnern kann!

