



## Was ist MeinPlan Stuttgart?

Für viele Menschen gehört die regelmäßige Einnahme mehrerer Medikamente zu ihrem Alltag. Sind diese Arzneimittel nicht gut aufeinander abgestimmt, besteht das Risiko von Wechselwirkungen, die schwerwiegende gesundheitliche Störungen zur Folge haben können. Eine schriftliche Übersicht kann helfen, den Überblick über Ihre aktuelle Medikation zu bewahren und so die Arzneimittelsicherheit erhöhen. Dafür dient zum Beispiel der bundeseinheitliche Medikationsplan, den Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen aushändigt.

Noch besser ist ein Plan, den Sie selbst anlegen, eigenständig führen und regelmäßig – mit Unterstützung Ihrer Arztpraxis oder Ihrer Apotheke – aktualisieren. Denn Sie selbst wissen am besten, welche Medikamente tagtäglich einzunehmen sind.

Der Medikationsplan MeinPlan Stuttgart unterstützt Sie dabei, Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit, insbesondere in Bezug auf Ihre Arzneimittelanwendung, zu übernehmen.

## Was ist ein Medikationsplan?

In einen Medikationsplan tragen Sie alle Medikamente ein, die Sie einnehmen oder anwenden müssen. Ein solcher Plan hat Vorteile für:

- **Sie als Patientin/Patient:** Sie behalten den Überblick über Ihre Medikamente und haben die notwendigen Informationen immer griffbereit.
- **Ihre Ärztin/Ihren Arzt:** Sowohl Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin als auch die Fachärzte, die Sie aufsuchen, sehen auf einen Blick, welche Medikamente Sie bereits einnehmen. So kann die weitere Medikation besser mit der bisherigen abgestimmt werden.
- **Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker:** Sie/er sieht auf einen Blick, welche Arzneimittel Sie derzeit nutzen und kann so mögliche Wechselwirkungen schneller erkennen. Dadurch lassen sich gesundheitliche Beeinträchtigungen aufgrund falscher Arzneimittelanwendungen vermeiden.
- **Helfende im Notfall:** In Notfällen muss alles schnell gehen. Dann ist es gut, wenn Helfende sofort über Ihre aktuelle Medikation Bescheid wissen.

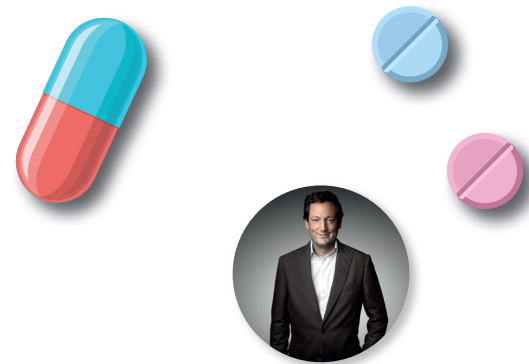
Dr. Eckart von Hirschhausen



„Bei sinnvoll verordneten Medikamenten überwiegt der Nutzen den Schaden. Auf gut Deutsch: Sie schaden sich, wenn Sie die Medikamente nicht oder anders nehmen. Der Medikationsplan ist eine längst überfällige Idee, Ihnen und allen behandelnden Ärzten einen Überblick zu verschaffen.“

## Wie verwende ich den Medikationsplan?

- **Vollständig:** Schreiben Sie sich zu jedem Medikament die wichtigsten Informationen auf. Denken Sie daran, dass auch nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel oder Medikamente, die Sie nur gelegentlich oder vorübergehend zu sich nehmen, in den Medikationsplan gehören.
- **Aktuell:** Tragen Sie ein, wenn sich die Dosierung oder Wirkstärke Ihrer Medikation ändert. Ergänzen Sie Medikamente, die Ihre Ärztinnen/Ärzte Ihnen neu verordnen oder die Sie selbst gekauft haben und einnehmen. Streichen Sie Medikamente, die Sie nicht mehr brauchen.
- **Immer verfügbar:** Am besten bewahren Sie den Plan dauerhaft in der Geldbörse oder in der Handtasche auf, damit Sie ihn im Notfall schnell griffbereit haben.



„Ihr Körper unterscheidet nicht, ob ein Medikament verschreibungspflichtig oder rezeptfrei ist. Auch pflanzliche Präparate haben Wirkungen und Nebenwirkungen. Ab vier verschiedenen Medikamenten kann keiner mehr vorhersagen, wie sich diese miteinander ergänzen oder in die Quere kommen. Sie schützen sich vor Nebenwirkungen, indem Sie den Medikationsplan ernst nehmen und mit Ihrem Arzt und Apotheker auf dem aktuellen Stand halten.“

## Was muss ich besonders beachten?

- **Nur der Wirkstoff zählt:** Oft haben Medikamente verschiedene Namen oder ein unterschiedliches Aussehen, beinhalten aber den gleichen Wirkstoff. Achten Sie deshalb auf den Wirkstoffnamen und notieren Sie diesen in Ihren Medikationsplan.
- **Das Gleiche ist nicht dasselbe:** Medikamente werden manchmal in verschiedenen Wirkstärken angeboten. Überprüfen Sie deshalb, ob die Wirkstärke auf der Packung mit der Wirkstärke auf Ihrem Medikationsplan übereinstimmt.
- **Wieso, weshalb, warum?** Dasselbe Medikament kann aus verschiedenen Gründen eingenommen werden. Wenn Sie den Grund für die Einnahme eines Medikaments wissen, tragen Sie diesen in Ihren Medikationsplan ein.
- **Der richtige Zeitpunkt:** Viele Medikamente können nur richtig wirken, wenn sie zum empfohlenen Zeitpunkt angewendet werden. Notieren Sie also die Uhrzeit, den Abstand zu den Mahlzeiten und zur Einnahme weiterer Medikamente in Ihren Medikationsplan.
- **Sachgerechter Gebrauch:** Nur Medikamente, die Sie korrekt anwenden und auch richtig lagern, wirken auch so wie gewünscht. Eine Notiz auf dem Medikationsplan hilft als Gedächtnisstütze.



„Sie haben das Recht, gemeinsam mit dem Arzt zu entscheiden, welche Therapie für Sie passt. Und Sie haben ein Recht darauf, alles so erklärt zu bekommen, dass Sie eine gute Entscheidung treffen können. Trauen Sie sich nachzufragen! Es ist Ihr Körper, es ist Ihre Gesundheit!“

## Der elektronische Medikationsplan

Mit dem E-Medikationsplan bietet Ihnen MeinPlan Stuttgart die Möglichkeit, Ihren Medikationsplan online zu erstellen und zu verwalten. Über eine Identifikationsnummer (ID) können Sie den Plan überall, jederzeit und beliebig oft aufrufen, aktualisieren und ausdrucken.

Den E-Medikationsplan finden Sie unter [www.stuttgart.de/meinplan](http://www.stuttgart.de/meinplan).

Nach Eingabe Ihrer Daten können Sie ihn entweder als MeinPlan Stuttgart oder als bundeseinheitlichen Medikationsplan ausdrucken.

