

Austausch Gesundheitskompetenz

B.A.G.
SELBSTHILFE

LAG Selbsthilfe^{NRW}

Medikamente sicher einnehmen



Gliederung

- Was sind Arzneimittel?
- Anwendung von Medikamenten
- Wechselnebenwirkungen
- Film: Medikationsplan
- Medikamentenmissbrauch
- Gesprächsanreize für die Selbsthilfegruppensitzung

Was sind Arzneimittel?

- **Arzneimittel** sollen Krankheiten behandeln, heilen, verhindern oder diagnostizieren.
- Es gibt Arzneimittel aus **natürlichen** oder aus **synthetischen** Grundstoffen.
- Viele Arzneimittel sind **apothekenpflichtig**.
 - Hier gibt es **verschreibungspflichtige** und **nicht verschreibungspflichtige** Medikamente.
- Manche Arzneimittel sind **frei verkäuflich**.
- **Nahrungsergänzungsmittel** zählen nicht zu den Arzneimitteln. Sie können aber in hoher Dosierung apotheken- und/oder verschreibungspflichtig sein.

Darreichungsformen



- **Fest:** Tabletten und Kapseln
 - **Retard-Tabletten** oder **Retard-Kapseln** sind Arzneimittel, die eine **langsame und gleichmäßige Freisetzung des Wirkstoffs** über einen längeren Zeitraum ermöglichen.
- **Halbfest:** Salben, Cremes und Gele
- **Flüssig:** Säfte, Sirupe, Tinkturen, Augen- und Nasentropfen sowie Injektionslösungen
- Sprays, Pflaster, Pulver oder Granulate, Zäpfchen, Puder

Anwendung von Medikamenten

- Es ist wichtig Medikamente richtig einzunehmen, damit sie die gewünschte Wirkung haben.
- Lassen Sie sich die **Dosierung**, den **Einnahmezeitpunkt** und die **Art der Einnahme** genau erklären und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Halten Sie sich an die Angaben.
- Lesen Sie den **Beipackzettel** aufmerksam und informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt falls **Nebenwirkungen** auftreten.
- Manchmal möchte man ein Medikament **absetzen** oder **anders dosieren**. Sprechen Sie in diesem Fall unbedingt mit Ihren Behandler*innen.

Der Beipackzettel

- Wirkstoff und Inhaltsstoffe
- Vor der Anwendung zu beachten
- Anwendungshinweise
- Nebenwirkungen
- Aufbewahrung
- Weitere Informationen



5 Minuten Pause



Fallbeispiel

Carla, 35 Jahre alt, leidet unter saisonalen Allergien und nimmt daher regelmäßig ein Antihistaminikum, um ihre Symptome wie Juckreiz, Niesen und eine laufende Nase zu lindern. Sie trinkt morgens immer ein Glas frisch gepressten Grapefruitsaft zum Frühstück, da sie ihn sehr gerne mag.

Nach einigen Tagen bemerkt Carla, dass sie sich tagsüber plötzlich ungewöhnlich müde fühlt und Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren. Sie hat auch das Gefühl, dass ihre Augenlider schwer werden und sie häufiger gähnen muss. Da sie das Gefühl hat, dass ihr Antihistaminikum möglicherweise stärker wirkt als sonst, sucht sie ihren Arzt auf.

Fallbeispiel

Nach einer kurzen Untersuchung erklärt ihr der Arzt, dass die Kombination von **Antihistaminikum** mit **Grapefruit** zu einer **Wechselwirkung** führen kann. **Grapefruit** enthält Substanzen, die die Aktivität bestimmter Leberenzyme hemmen. Diese Enzyme sind für den Abbau des **Antihistaminikums** verantwortlich. Wenn die Aktivität dieser Enzyme gehemmt wird, bleibt mehr von dem Wirkstoff im Blutkreislauf, wodurch die Wirkung des Medikaments verstärkt wird.

Wechselnebenwirkungen

- Manche Medikamente beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Wirkung.
- Medikamente können so **unwirksam** werden oder es können neue **Nebenwirkungen** auftreten. Das kann sehr gefährlich sein.
- Führe einen **Medikationsplan**, der alle Präparate enthält, die du nimmst.

Wichtig

- Auch rezeptfreie Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel oder bestimmte Lebensmittel können Wechselwirkungen verursachen.

Video: Der Bundeseinheitliche Medikationsplan

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	No	Mi	Ab	zN	Einheit	Hinweise	Grund
Ammonium	_____	_____	—	1	0	0	1	—	_____	_____
Ammonium	_____	_____	—	1	0	1	0	—	_____	_____
Ammonium	_____	_____	—	0	0	1	0	—	_____	_____
Ammonium	_____	_____	—	0	1	0	0	—	_____	_____
Ammonium	_____	_____	—	20	0	10	0	—	_____	_____
Ammonium	_____	_____	—	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ammonium	_____	_____	—	0	0	0	1	—	_____	_____

Mit Untertitel: <https://youtu.be/3mkEFa9D1G8>
Mit Audiodeskription: <https://youtu.be/4oONrIBn1J0>

Gibt es Fragen?



Partnerübung – Medikamente auf Reisen (15 Minuten)

- Kleingruppenarbeit (3-4 Personen)

Worauf achten Sie, wenn Sie Medikamente auf eine Reise mitnehmen?

- Erstellen Sie eine Liste mit Tipps zum Thema Reisen und Medikamente.

Partnerübung – Medikamente auf Reisen (15 Minuten)



5 Minuten Pause



Medikamentenmissbrauch und -abhängigkeit

- Medikamentenabhängigkeit kann Personen aller Altersstufen und sozialer Schichten betreffen.
- Insbesondere verschreibungspflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel und bestimmte Schmerzmittel können schnell zur Sucht führen.
- Eine Sucht entsteht meistens schleichend.
- Besteht eine Abhängigkeit ist zur Behandlung ein Entzug mit begleitender Psychotherapie notwendig.

Medikamentenmissbrauch

Medikamentenmissbrauch bedeutet

- Medikamente zu einem anderen Zweck als dem verordneten einzunehmen.
- Eine höhere Dosierung anzuwenden, als verordnet wurde.
- Medikamente über einen längeren Zeitraum einzunehmen als verschrieben oder empfohlen.

Medikamentenmissbrauch

Medikamentenmissbrauch bedeutet

- Medikamente zu einem anderen Zweck als dem verordneten einzunehmen.
- Eine höhere Dosierung anzuwenden, als verordnet wurde.
- Medikamente über einen längeren Zeitraum einzunehmen als verschrieben oder empfohlen.
- **Medikamente sollten korrekt dosiert und nur so lang wie nötig angewendet werden.**

Gesprächsanreize für die Gruppensitzung

- Wie behalten Sie den Überblick über Ihre Medikamente?
- Welche Hilfsmittel zur Medikamenteneinnahme nutzen Sie?

Weiterführende Informationen

- www.gesundheitsinformation.de/medikamenten-anwendung.html
Ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Hier sind umfassende Informationen über die Anwendung von Medikamenten zusammengestellt.
- gesund.bund.de/themen/arzneimittel
Umfassende Informationen rund um Arzneimittel innerhalb des Gesundheitsportals des Bundesministeriums für Gesundheit.
- <https://www.bzga.de/service/infotelefone/suchtvorbeugung/>
Das BZgA - Infotelefon zur Suchtvorbeugung.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe
von Menschen mit Behinderung, chronischer
Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf

Tel.: +49-(0)211-31 00 6-0

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

www.bag-selbsthilfe.de



gefördert durch:

