

Merkblatt: Medikamente über lange Zeit anwenden



Ein paar Tabletten gegen akute Kopf- oder Zahnschmerzen zu nehmen, ist meist kein Problem. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, Medikamente regelmäßig und über einen langen Zeitraum einzusetzen. Noch schwieriger kann die dauerhafte Anwendung sein, wenn man gleichzeitig mehrere Mittel gegen chronische Erkrankungen wie Diabetes, Arthrose oder Herzkrankheiten nehmen muss. Allein den Überblick zu bewahren, ist dann schon gar nicht so leicht.

Was ist also wichtig zu wissen, und wie können Sie Ihre Medikamente am besten handhaben? Was macht die Verwendung einfacher? Wir erklären in diesem Merkblatt einige der Möglichkeiten, die Ihnen bei der Anwendung Ihrer Arzneimittel helfen können, damit sie so gut wie möglich wirken.

Was müssen Sie, Ihre Ärzte und Apotheker über Ihre Medikamente wissen?

Wenn man Sie in der Arztpraxis oder Apotheke fragt, welche Arzneimittel Sie verwenden, ist es wichtig, dass Sie im Kopf (oder sich aufgeschrieben) haben, welche Mittel Sie anwenden, und darüber Auskunft geben können. Dies gilt für verschreibungspflichtige Mittel genauso wie für solche, die Sie ohne Rezept erhalten. Wenn ein Familienmitglied oder eine Pflegekraft Sie unterstützt, sollte auch diese über alle Medikamente Bescheid wissen, die Sie verwenden. Denken Sie dabei auch an Medikamente, die Sie nicht oral (über den Mund) einnehmen, wie zum Beispiel Asthmasprays oder Augentropfen.

Eine gute Möglichkeit, einen Überblick über Ihre Medikamente zu bekommen, ist eine vollständige Liste aller Mittel, die Sie anwenden. Wenn Sie nur zu einer Arztpraxis und nur einer Apotheke gehen, könnten diese eine Liste Ihrer Arzneimittel erstellen, sie miteinander abgleichen und so im Auge behalten, was Sie benötigen.

Es ist wichtig, dass Ihre Ärztin, Ihr Arzt und Ihre Apotheke wissen, welche Arzneimittel Sie verwenden - die Medikamente eingeschlossen, die sie Ihnen nicht verschrieben beziehungsweise besorgt haben. Sie können Sie beraten, ob manche dieser Mittel vielleicht unnötig sind oder Ihnen sogar schaden könnten. Einige Medikamente oder Produkte können Wechselwirkungen haben und so neue Probleme verursachen. So kann die Wirkung mancher Arzneimittel von anderen Mitteln verändert oder gar aufgehoben werden.

Auf unserer Website gibt es ein Formblatt, das Sie

ausdrucken und zur Auflistung all Ihrer Medikamente verwenden können. Sie finden es hier als PDF (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.download.400b313>) und hier als Textversion (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.406.de.html>). Eine andere Möglichkeit ist es, einfach all Ihre Arzneimittel - die verschriebenen und die rezeptfreien - zusammenzupacken und zu jemandem mitzunehmen, der Ihnen hilft, eine solche Liste zu erstellen oder unser Formblatt auszufüllen. Manche Menschen verwenden Formblätter wie dieses, andere haben ein Heft, in das sie all ihre Medikamente notieren. So können die Ärztin, der Arzt oder die Apotheke prüfen, welche Mittel zum Einsatz kommen, und Sie zum Beispiel beraten, wie Sie Ihren Einnahmeplan einfacher gestalten.

Eine solche Auflistung könnte Ihnen auch dabei helfen, den Überblick über andere wichtige Aspekte der einzelnen Arzneimittel zu behalten, wie zum Beispiel:

- der genaue Name des Medikaments und seine Inhaltsstoffe,
- der Zweck des Medikaments und seine Wirkungen (damit sind sowohl der erhoffte Nutzen gemeint als auch die möglichen unerwünschten Wirkungen, auch Nebenwirkungen genannt),
- wie das Arzneimittel angewendet wird (auf welche Weise, wie oft und wie lange),
- wo und wie es sicher aufbewahrt wird.

Außerdem kann es hilfreich sein, Kopien der Packungsbeilagen und andere wichtige Unterlagen in einer Mappe oder einer Schublade zu sammeln. Ein Beipackzettel soll aber immer beim Medikament bleiben.

Für viele Medikamente, vor allem für kompliziert anzuwendende Arzneimittel, werden Schulungen oder individuelle Lernprogramme angeboten, in denen Sie mehr über deren Verwendung lernen können. Viele Menschen lernen auf diese Weise, wie man auch solche Mittel richtig handhabt und anpasst. Mehr über die Forschung zu Selbstmanagement und Dosisanpassung von Gerinnungshemmern zur Vorbeugung von Schlaganfällen können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/praevention-von-schlaganfaellen>) lesen. Über das Selbstmanagement bei einer Insulintherapie finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/diabetes-insulintherapie.3>)

weitere Informationen.

Was hilft, Medikamente langfristig konsequent anzuwenden?

Es ist schwierig, eine Langzeitbehandlung konsequent durchzuhalten, besonders wenn Sie sich nicht sofort schlechter fühlen, sollten Sie das Medikament einmal vergessen haben. Dann können Tage ins Land gehen, ohne dass Sie bemerken, wie oft Sie das Arzneimittel nicht mehr verwendet haben.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben erforscht, was Menschen dabei unterstützen kann, langfristig ihre Medikamente zu nehmen. Mehr über diese Forschungsergebnisse können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.404.de.html>) lesen. Sie fanden heraus, dass manche Menschen ihre Medikamente besser handhaben konnten, wenn sie besser über sie informiert wurden. Es gab jedoch mehrere Unterstützungsmethoden, die Menschen helfen konnten, die sich mit der Medikamenteneinnahme schwer taten. Die erfolgreichen Methoden waren:

- regelmäßige Arzttermine, bei denen die langfristige Medikamenteneinnahme besprochen wird,
- eine Vereinfachung des Einnahmeplans,
- Verpackungen oder Behälter, die die Anwendung leichter machen und bei denen man sofort sieht, wenn man eine Dosis vergessen hat.

Ihre Medikamente über Monate und Jahre optimal zu verwenden, könnte Ihnen leichter fallen, wenn Sie nur die Arzneimittel nehmen, die Sie wirklich brauchen, und dies in möglichst einfachen Darreichungsformen. Hilfreich ist auch ein unkomplizierter Einnahmeplan, der sich gut in Ihre alltägliche Routine einbauen lässt.

Wenn Sie zum Beispiel Schwierigkeiten mit dem Schlucken einer bestimmten Tablette haben, könnten Sie in der Arztpraxis oder Apotheke nach einer einfacher einzunehmenden Darreichungsform fragen - zum Beispiel einer leichter zu schluckenden Tablette oder einem Saft. Wenn Ihre Arzneimittel optimal wirken sollen, ist es sinnvoll, sie genau so zu nehmen, wie sie Ihnen verschrieben wurden. Das bedeutet, dass Sie sie nicht zerschneiden, zerbrechen, auflösen oder zerdrücken dürfen, wenn sie dafür nicht gedacht sind.

Manche Medikamente sind bereits so verpackt, dass man sofort sieht, wie man sie nehmen soll und wann. In Ihrer Apotheke kann man Ihnen möglicherweise auch Verpackungen oder Behälter vorbereiten, bei denen Sie gleich sehen, was Sie schon verwendet haben und was Sie noch nehmen müssen. Es gibt Tages- oder Wochen-Medikamentenbehälter (auch Dispenser genannt), Medikamenten-Organizer und spezielle Verpackungen.

Bisher hat die Forschung nicht eindeutig klären können, welche Verpackung oder welcher Behälter den meisten Menschen am besten hilft. Vielleicht müssen Sie also unterschiedliche Arten ausprobieren, bis Sie etwas gefunden haben, was bei Ihnen funktioniert. Dabei ist es sehr wichtig, auf die Sicherheit zu achten: Es kann zu Fehlern und Verwechslungen führen, eine Tablette in einem Gefäß aufzubewahren, das für ein anderes Medikament gedacht war, oder verschiedene Tabletten in nur einem Gefäß.

Was tun andere Menschen, um an ihre Medikamente zu denken?

Es gibt keine Methode, die für alle Menschen gleichermaßen hilfreich ist. Manche Leute haben zum Beispiel einen sehr festgelegten Tagesablauf. Für sie ist es am besten, die Medikamenteneinnahme genau auf ihre alltägliche Routine abzustimmen. Putzen sie beispielsweise ihre Zähne immer zu der Zeit, zu der sie ihre Medikamente anwenden sollten, können sie einen Erinnerungszettel oder die Medikamentenschachtel neben ihre Zahnbürste legen. Letzteres jedoch nur, wenn Kinder sie nicht erreichen können. Medikamente müssen immer außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Für andere Menschen sind Notizzettel an der Külschranktür oder an einem anderen Ort, den sie häufig im Blick haben, eine gute Lösung. Manche Leute verlassen sich darauf, dass eine andere Person sie an ihre Medikamente erinnert. Wieder andere nutzen die Erinnerungsfunktion ihres Telefons oder Weckers. Außerdem kann man sich regelmäßige E-Mails oder SMS schicken oder schicken lassen, wenn es Zeit ist, die Medikamente zu nehmen.

Manche Menschen nutzen Tabellen, in die sie eintragen, wann sie ihre Arzneimittel genommen haben. Auch Schulungen und Selbsthilfegruppen können Ideen und Unterstützung für eine langfristige Medikamenteneinnahme vermitteln.

Für viele Menschen ist die Hilfe einer anderen Person, die sie an die Anwendung ihrer Arzneimittel erinnert und immer wieder dazu motiviert, sehr wichtig. Dies ist einer der Gründe, warum regelmäßige Arzttermine so bedeutsam sind. Letztere könnten Ihnen am besten dabei helfen, Medikamente auf Dauer so zu nehmen, wie sie verordnet wurden.

Was hilft dabei, Medikamente sicher anzuwenden?

Es ist wichtig, bei den Medikamenten, die Sie einsetzen, auf das Verfallsdatum zu achten und sicherzustellen, dass Sie eine neue Packung erhalten, bevor sie ausgehen oder abgelaufen sind. Dies vergisst man leicht, wenn sich der Alltag ändert - zum Beispiel, wenn Sie auf Reisen oder in Urlaub sind.

Es kann sehr riskant sein, die Medikamente von anderen Personen zu benutzen, auch wenn dies manchmal bequem und naheliegend erscheint. Solche Mittel enthalten vielleicht jedoch nicht genau dieselben Wirkstoffe wie diejenigen, die Sie benötigen, und helfen Ihnen daher auch nicht so gut. Außerdem könnte das Risiko unerwünschter Wirkungen bei diesen Medikamenten oder ihrer Dosierung für Sie höher sein als für die Person, für die sie gedacht waren.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Medikament Ihnen nicht hilft oder sogar Probleme bereitet, ist es wichtig, Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke um Rat zu fragen. Es könnte sein, dass Sie keine Wirkung verspüren und deshalb glauben, dass das Mittel nicht hilft. Dies muss aber nicht bedeuten, dass es tatsächlich nicht wirkt: Vielleicht lässt sich sein Effekt nur nicht unmittelbar wahrnehmen. Nicht zuletzt ist es sehr wichtig, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt vor der Verschreibung eines Medikaments zu informieren, falls Sie auf ein Mittel oder eine Spritze schon einmal allergisch reagiert haben oder sich eine andere starke unerwünschte Wirkung gezeigt hat. Gleiches gilt in der Apotheke, wenn Sie nicht rezeptpflichtige Arzneimittel kaufen.

Wenn es Ihnen besser geht, heißt das nicht unbedingt, dass Sie Ihre Medikamente absetzen können. Wenn Sie zum Beispiel die Einnahme von Antibiotika beenden, bevor die verschriebene Menge aufgebraucht ist, kann die Infektion nicht ausreichend bekämpft werden, und es kann schwieriger werden, sie loszuwerden.

Welche Informationen helfen, fundierte Entscheidungen zu treffen?

Um entscheiden zu können, ob Sie ein Medikament nehmen möchten oder nicht, ist es wichtig zu wissen, welche Behandlungsmöglichkeiten Sie haben - einschließlich nichtmedikamentöser Methoden - und was passieren könnte, wenn Sie gar keine Behandlung anwenden. Häufig verbessert sich ein schlechter Gesundheitszustand von selbst, oder eine Erkrankung heilt unbehandelt aus. Nichts zu unternehmen, kann aber auch zur Folge haben, dass sich ein Gesundheitsproblem zu einer ernsthaften Erkrankung entwickelt.

Das verlässlichste Wissen über den möglichen Nutzen und die Risiken eines Medikaments liefern gute wissenschaftliche Studien. Bei diesen Untersuchungen werden Arzneimittel miteinander verglichen, indem Gruppen von Menschen mit ähnlichen Erkrankungen oder Gesundheitsproblemen sie verwenden. Warum solche Studien nötig sind und wie sie analysiert und interpretiert werden, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.de.h>) lesen. Die Informationen auf unserer Website basieren so weit wie möglich auf solchen Forschungsarbeiten. Dies ist gemeint, wenn man von "evidenzbasierten Informationen" oder "evidenzbasierter Medizin" spricht.

Author: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z.B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infektion. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

Quellen

Bosch-Capblanch X, Abba K, Prictor M, Garner P. Contracts between patients and healthcare practitioners for improving patients' adherence to treatment, prevention and health promotion activities. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 2. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004808/frame.html>)]

DiMatteo MR, Haskard KB, Williams SL. Health beliefs, disease severity, and patient adherence: a meta-analysis. *Med Care* 2007; 45: 521-528. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17515779?dopt=Abstract>)]

Gorenoi V, Schönermark MP, Hagen A. *Maßnahmen zur Verbesserung der Compliance bzw. Adherence in der Arzneimitteltherapie mit Hinblick auf den Therapieerfolg*. Köln: Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI). 2007.

Haynes RB, Ackloo E, Sahota N, McDonald HP, Yao X. Interventions for enhancing medication adherence. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 2. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000011/frame.html>)] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.404.de.html>)]

Heneghan CJ, Glasziou P, Perera R. Reminder packaging for improving adherence to self-administered long-term medications. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 2. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005025/frame.html>)]

Rueda S, Park-Wyllie LY, Bayoumi AM, Tynan AM et al. Patient support and adherence for promoting adherence to highly active antiretroviral therapy for HIV/AIDS. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 3. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD001442/frame.html>)]

Van Dulmen S, Sluijs E, van Dijk L, de Ridder D et al. Patient adherence to medical treatment: a review of reviews. *BMC Health Services Research* 2007; 7: 55. [Volltext (URL: <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/7/55>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.