



Medikamente regelmäßig nehmen: Diese Tipps helfen Ihnen dabei



Sie brauchen regelmäßig Medikamente?

Zum Beispiel:

jeden Tag verschiedene Tabletten?

Oder Tropfen und Salben?

Dann ist wichtig:

Nehmen Sie die Medikamente so,
wie der Arzt oder die Ärztin es gesagt hat.

Oder wie der Arzt oder die Ärztin es aufgeschrieben hat.

Das heißt:

Nehmen Sie die Medikamente **zur richtigen Zeit**.

Und vergessen Sie sie **nicht**.

Denn nur dann können die Medikamente richtig helfen.

Viele Menschen finden es schwierig,
jeden Tag an ihre Medikamente zu denken.

In diesem Text bekommen Sie Tipps:

Probieren Sie aus,

was Ihnen hilft!

Tipp 1: Plan nutzen

Der Arzt oder die Ärztin kann einen Plan für Sie machen.

Darauf stehen alle Medikamente,
die Sie nehmen.

Diesen Plan nennt man: **Medikations-Plan**.



Der Arzt oder die Ärztin schreibt
zu jedem Medikament, was wichtig ist.

Zum Beispiel:

- Wie das Medikament heißt.
- Wann Sie das Medikament nehmen müssen.
- Wie viel von dem Medikament Sie nehmen müssen.
- Warum Sie das Medikament brauchen.



Viele Menschen brauchen Hilfe
mit dem Medikations-Plan.

Zeigen Sie den Medikations-Plan einer Person
aus Ihrer Familie.

Oder Ihrem Betreuer oder Ihrer Betreuerin.

Er oder sie weiß dann auch:

Diese Medikamente müssen Sie nehmen.

Und kann Ihnen helfen, daran zu denken.

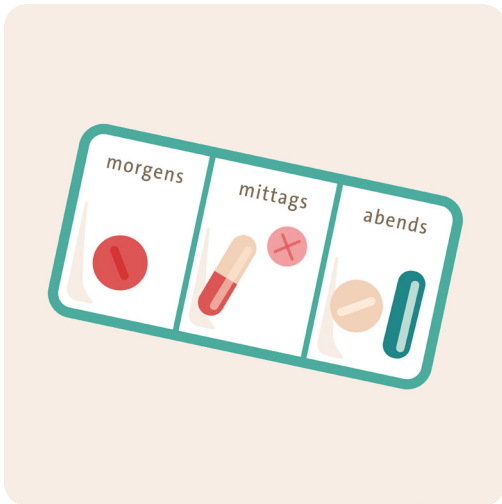
Bringen Sie den Plan immer in die Arztpraxis und in die Apotheke mit.

Dann wissen dort alle über Ihre Medikamente Bescheid.

Und können den Plan ändern,

wenn sich etwas an Ihren Medikamenten ändert.

Tipp 2: Tabletten-Box



Nutzen Sie eine Tabletten-Box.

Eine Tabletten-Box hat verschiedene Fächer. Zum Beispiel für jeden Wochen-Tag. Oder für morgens, mittags, abends.

Sie können Ihre Tabletten in die Fächer sortieren.

So sehen Sie, wann Sie eine Tablette nehmen müssen. Und bemerken, wenn Sie eine Tablette vergessen haben.



Brauchen Sie Hilfe mit der Tabletten-Box?

Bitten Sie jemanden um Unterstützung.

Zum Beispiel eine Person aus Ihrer Familie oder eine Pflege-Kraft.

Eine Tabletten-Box können Sie zum Beispiel in der Apotheke kaufen.

Oder im Internet.

Nehmen Sie die Tabletten-Box immer mit, wenn Sie länger unterwegs sind. Zum Beispiel, wenn Sie in den Urlaub fahren.

Am besten zusammen mit dem Medikations-Plan.

Dann haben Sie Ihre Tabletten und alle wichtigen Infos immer dabei.

Tipp 3: Sich erinnern lassen



Bitten Sie eine Person aus Ihrer Familie um Unterstützung.
Oder Ihre Pflege-Kraft.

Die Person kann Ihnen sagen:
Jetzt ist es Zeit,
deine Medikamente zu nehmen.



Auch das Handy kann Sie an Ihre Medikamente erinnern.

Zum Beispiel:
Sie müssen jeden Tag um 12 Uhr
Medikamente nehmen.

Dann stellen Sie den Wecker auf 12 Uhr ein.
Das Handy klingelt um 12 Uhr.

Jetzt müssen Sie die Medikamente nehmen.



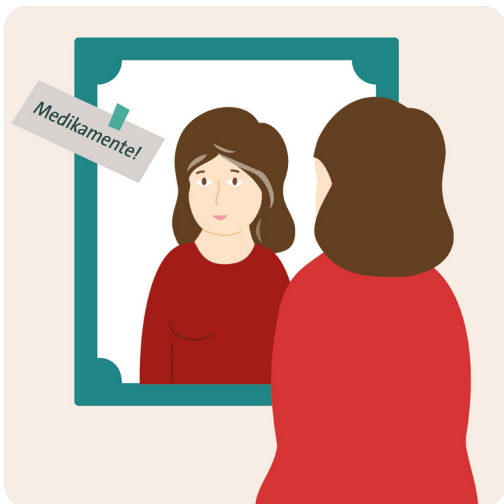
In welchem Raum sind Sie häufig?
Was in dem Raum benutzen Sie regelmäßig?

Zum Beispiel:

- Den Tisch im Ess-Zimmer
- Den Spiegel im Schlaf-Zimmer

Stellen Sie die Medikamenten-Packung
oder Tabletten-Box dort hin.

So sehen Sie die Medikamente oft
und erinnern sich an sie.



Sie können an diese Dinge auch
einen Zettel hängen.

Schreiben Sie auf den Zettel zum Beispiel:

- „Medikamente nehmen!“
- Den Namen von einem Medikament

Und kleben Sie den Zettel zum Beispiel
an den Spiegel.



Vielleicht ist ein Medikament für Sie
besonders wichtig.

Dann machen Sie auf die Verpackung
ein großes rotes Ausrufe-Zeichen.

So können Sie das Medikament leicht erkennen.

Tipp 4: Medikamente mit anderen Dingen verbinden



Sie machen manche Dinge jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit.

Zum Beispiel:

- Aufstehen
- Zähne-Putzen
- Mittag-Essen

Fragen Sie den Arzt oder die Ärztin:

Müssen Sie um diese Zeit auch Medikamente nehmen?

Dann können Sie die Medikamente mit diesen Dingen verbinden.

Zum Beispiel:

Die Medikamente immer direkt vor dem Mittag-Essen nehmen.

Oder nach dem Aufstehen.

Vielleicht erinnern Sie sich dann leichter an die Medikamente.

Tipp 5: Fragen und Probleme besprechen

Vielleicht haben Sie Fragen zu Ihren Medikamenten.

Zum Beispiel:

- Wie kann ich große Tabletten leichter schlucken?
- Was soll ich tun, wenn ich zu viele Tabletten genommen habe?
- Wo soll ich meine Medikamente aufbewahren?
- Brauche ich noch alle Medikamente?



Hören Sie dann **nicht** einfach auf, die Medikamente zu nehmen.

Sondern sprechen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin.

Oder fragen Sie eine Pflege-Kraft oder in der Apotheke.

Geht es Ihnen schlechter?

Ein Medikament kann auch unangenehme Wirkungen haben.

Zum Beispiel:

- Ihnen wird übel
- Sie bekommen Kopf-Schmerzen

Das nennt man: Neben-Wirkungen.

! Wichtig ist:



Hören Sie dann **nicht** einfach auf, das Medikament zu nehmen.

Sprechen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin.

Er oder sie sagt Ihnen, ob Sie ein anderes Medikament nehmen können.

Oder vielleicht weniger von dem gleichen Medikament.

Ist Ihre Medikamenten-Packung leer?



Sprechen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin.

Nehmen Sie **nicht** die Medikamente von jemand anderem.
Das kann gefährlich sein.

Geben Sie auch **nicht** anderen Menschen Ihre Medikamente.

Geht es Ihnen besser?



Das ist wunderbar!

Hören Sie trotzdem **nicht** einfach auf, das Medikament zu nehmen.

Sondern sprechen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin.

Vielleicht brauchen Sie trotzdem weiter Medikamente.

IQWiG

gi [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)
verstehen | abwägen | entscheiden

Stempel / Notizen

Das IQWiG und das Krankenhaus Mara haben diese Information zusammen gemacht.
IQWiG ist die Abkürzung für Institut für **Q**ualität und **W**irtschaftlichkeit im **G**esundheits-Wesen.
Die Internet-Seite [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de) gehört zum IQWiG.
Die Themen der Internet-Seite sind Krankheit und Gesundheit.

Stand: 06/2026