

Gesunde Selbstdisziplin

Vergessen, verschmäht und weggeworfen. **Zwei Drittel der Patienten nehmen es mit Medikamenten nicht so genau. Doch Achtung: Die Wirkung kann verloren gehen, und die Kasse darf sogar die Zahlung verweigern. Einfache Tricks helfen, sich zu disziplinieren.**

Die «Tagesschau» im Fernsehen ist Ihnen hoch und heilig, ebenso der erste Espresso am Morgen. Folglich halten Sie Störfaktoren fern, damit Sie beides nie verpassen. Drum sei die Frage erlaubt: Ist Ihnen die korrekte Einnahme von Medikamenten genauso wichtig? Falls nicht, sind Sie in guter Gesellschaft: Nur gerade ein Drittel macht, was die Ärztin oder der Apotheker sagen. Ebenso viele nehmen es mit den Empfehlungen nicht besonders genau, und ein letzter Drittel missachtet die Ratschläge schlicht und einfach. Besonders gross ist die Therapiemüdigkeit bei Chronischkranken sowie bei Menschen, die täglich ein halbes oder gar ein Dutzend Tabletten schlucken müssen.

Halten Sie sich an die Vorgaben? Der Erfolg einer Behandlung mit Medikamenten hängt zum einen von den Arzneimitteln ab, die man nimmt – zum anderen davon, ob und wie korrekt man sie nimmt. Der Test nebenan ermöglicht Ihnen, das eigene Verhalten zu überprüfen – aber nur wenn Sie nicht schummeln.

Die Bereitschaft, eine Therapie so korrekt wie möglich zu befolgen, heisst in der Fachsprache Compliance. Die möglichen Auswirkungen mangelhafter Compliance sind massiv: Die Therapie kann länger dauern; es kommt zu zusätzlichen Spitaltagen und Krankheitskosten. Die Behandlung wird gewechselt, oft zugunsten einer teureren. Die Therapie hat nur teilweise oder gar keinen Erfolg. Alles in allem führt die Missachtung der Behandlungsrichtlinien Jahr für Jahr zu einem Medikamentenmüll von mehreren hundert Millionen Franken.

Wer ist verantwortlich dafür, dass eine Therapie möglichst wirksam ist? Im Grundsatz alle Beteiligten:

→ Die Ärzte und Ärztinnen, die den Patienten die bevorstehende Behandlung verständlich und einfühlsam erklären sollten, ihnen die Konsequenzen mangelhafter

Compliance aufzeigen und sie ermutigen, sich zu äussern, wenn sie Empfehlungen nicht befolgen können.

→ Die Apothekerinnen und Apotheker, die ihr Fachwissen zu Medikamenten einbringen, die Patienten umfassend beraten, wenn nötig mit dem Arzt oder der Ärztin Rücksprache nehmen und Hilfsmittel zur Einhaltung der Therapie einsetzen.

→ Die Patienten, die sich an die Empfehlungen der Ärzte und Apotheker halten sollten und von sich aus aktiv werden müssen, wenn sie sich «therapiemüde» fühlen. Dies umso mehr, als es eine Pflicht zur Schadensminderung gibt. Das heisst: Die Kassen können Leistungen verweigern,

wenn ein Patient die Therapie so sehr vernachlässigt, dass der Erfolg ausbleibt. Oder wenn der starke Verdacht besteht, dass Medikamente im Abfall landeten.

Um solches zu vermeiden, ist es ratsam – vor allem bei Langzeittherapien –, eine Behandlungsvereinbarung aufzusetzen. Denn nur schon dafür ist es notwendig, dass sich Ärztin, Apotheker und Patient eingehend über den bevorstehenden Weg verständigen. Was in einer solchen Vereinbarung geregelt sein sollte, lesen Sie oben. Und auf Seite 22 finden Sie eine grosse Übersicht mit Ratschlägen zum Umgang mit Medikamenten. →

Behandlungstreue Wie konsequent sind Sie?



Gehen Sie die folgenden Aussagen durch und kreuzen Sie an, wie stark Sie zustimmen oder ablehnen (1 = trifft voll und ganz zu; 5 = trifft überhaupt nicht zu). Daraus ersehen Sie rasch, wo Handlungsbedarf besteht.

| Aussage | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ich weiss von jedem Medikament, das ich verwende, wie man es korrekt einnimmt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich halte mich konsequent an die Empfehlungen zur Einnahme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiss, was zu tun ist, wenn ich einmal vergesse, das Medikament einzunehmen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich konsultiere meine Ärztin oder meinen Apotheker, wenn ich unsicher bin, ob das Medikament überhaupt wirkt, oder wenn ich unerwünschte Wirkungen verspüre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich würde nie eine Behandlung einfach abbrechen, sondern meiner Ärztin oder meinem Apotheker mitteilen, dass ich «therapiemüde» bin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Behandlungsvereinbarung Das sollte festgelegt werden

- die Behandlungsziele und der Behandlungsplan (Was? Wann? Wie?)
- die Rolle der Ärztin oder einer von ihr beauftragten Fachperson (zum Beispiel Physiotherapeutin, Psychologe, Ernährungsberaterin)
- die Rolle des Apothekers
- die Rolle des Patienten (sowie von Menschen in seinem persönlichen Umfeld, die ihn unterstützen können)



Massnahmenkatalog So können Medikamente ihre wahre Wirkung entfalten

Tipps zur Behandlung mit Medikamenten

- Reden Sie mit. Denn viele wissenschaftliche Studien zeigen: Wer gut über die diagnostizierte Krankheit informiert ist, beim Therapieentscheid mitwirkt, die verordneten Medikamente mit Namen und Wirkmechanismus kennt, hält sich zuverlässiger an die Empfehlungen – was letztlich den Therapieerfolg verbessert.
- Stellen Sie sicher, dass die Therapie Ihre körperliche und seelische Verfassung berücksichtigt. Ältere Menschen zum Beispiel sind vergesslich; Behinderte haben Schwierigkeiten, einen kindersicheren Schraubverschluss zu öffnen.
- Erstellen Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder dem Apotheker einen Behandlungsplan. Achten Sie darauf, dass er mit Ihrem gewohnten Alltag vereinbar ist. Oder überlegen Sie, wie weit Sie Ihren Alltag dem Behandlungsplan anpassen können. Wenn Sie sich einig sind, sollten Sie den Plan wenn immer möglich einhalten.
- Fragen Sie, was Sie tun sollen, wenn Sie mehrere Tage oder Wochen abwesend sind. Falls Sie in dieser Zeit im Ausland oder viel unterwegs sind: Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Medikamente bei sich haben, oder klären Sie, wo und wie Sie die benötigten Mittel erhalten.
- Sprechen Sie mit den behandelnden Personen darüber, wenn Sie – egal aus welchen Gründen – vom Plan abgewichen sind. Das gilt auch, wenn Zweifel am Nutzen der Therapie oder an den behandelnden Personen aufkommen.
- Informieren Sie die Ärztin oder den Apotheker, wenn Sie «therapiemüde» sind oder glauben, die Behandlungsziele erreicht zu haben.

Tipps zur Einnahme eines Medikaments

- Falls Sie mehrere verschiedene Medikamente am Tag einnehmen müssen: Bestimmen Sie eine oder mehrere Personen, die Sie daran erinnern. Oder nutzen Sie Hilfsmittel dafür, zum Beispiel eine Dosierbox oder einen SMS-Erinnerungsdienst. Fragen Sie Ihre Ärztin oder den Apotheker danach.
- Kleine Tricks können helfen, den Behandlungsplan einzuhalten: Nehmen Sie Ihre Medikamente immer in Verbindung mit einer gewohnten Tätigkeit ein, zum Beispiel dem Leeren des Briefkastens oder dem Zähneputzen (Ritualtechnik). Oder legen Sie Ihre Arzneimittel an einen Ort, den Sie regelmässig nutzen, zum Beispiel den Lesestuhl oder den Wasserkocher (Stolpersteintechnik). Oder deponieren Sie – vor allem wenn Sie viel unterwegs sind – einen Teil Ihrer Medikamente in der Akten- oder Handtasche (Eichhörnchentechnik).

- Nehmen Sie Ihre Arzneimittel bei gutem Licht ein; damit vermindern Sie die Gefahr von Verwechslungen.
- Verwenden Sie nie ein Medikament, von dem Sie nicht (mehr) genau wissen, wofür es wirkt. Und verwenden Sie nie ein Medikament, das einer anderen Person verschrieben wurde – selbst wenn es gleich heisst wie Ihres. Denn trotz dem gleichen Namen können Unterschiede bestehen im Anwendungsbereich sowie bei der Dosierung, der Wirkungsdauer, der Darreichungsform und den Einnahmevervorschriften.
- Klären Sie vor der Einnahme ab, ob Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten möglich sind. Dies können Sie der Packungsbeilage entnehmen und mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker besprechen. Berücksichtigen Sie auch Medikamente, die Sie nur selten einnehmen (zum Beispiel gegen Kopfschmerzen oder Verstopfung), ebenso komplementärmedizinische Mittel.
- Klären sollten Sie zudem den Einfluss von Alkohol; schon kleine Mengen können die Wirkung von Medikamenten verstärken, schwächen oder zu völlig unerwarteten Effekten führen. Auch hier gilt: Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Ärztin oder den Apotheker.
- Manche Nahrungsmittel und Getränke können die Wirkung von Medikamenten ebenfalls beeinträchtigen, zum Beispiel indem sie deren Aufnahme in den Körper stören. Klären Sie auch dies.

Tipps zur Aufbewahrung von Medikamenten

- Beachten Sie das Verfalldatum von Medikamenten und die Empfehlungen zur Lagerung (Zimmertemperatur? Dunkel? Trocken?). Bewahren Sie Medikamente nicht im Kühlschrank oder im Gefrierfach auf, ausser es ist auf der Packung so angegeben.
- Lagern Sie Medikamente so, dass sie für Kinder unerreichbar sind.
- Lassen Sie Medikamente am besten in der Originalverpackung und heften Sie den Beipackzettel daran.
- Legen Sie verschiedene Medikamente nicht ins gleiche Gefäss. Irgendwann könnten Sie vergessen haben, wofür die verschiedenen Tabletten oder Kapseln gedacht waren.
- Tragen Sie einmal pro Jahr Ihre Medikamente zusammen und nehmen Sie sie genau unter die Lupe. Verwenden Sie dafür den Check auf Seite 4 («Hausapotheke»). Bringen Sie alle Arzneimittel, die Sie nicht mehr verwenden möchten, zur Entsorgung in die Apotheke oder Drogerie. Werfen Sie sie keinesfalls in den Abfalleimer, ins WC oder Lavabo.

obacht

Noch immer wird im Gesundheitswesen viel zu viel Geld ausgegeben. Der Beobachter macht auf Themen wie dieses aufmerksam und zeigt, wie jeder sinnvoll sparen kann. In der Zeitschrift und im Internet.



Ich möchte den Beobachter kennen lernen:

- Mit einem Schnupperabo à 8 Ausgaben für nur 20 Franken.
Ich spare Fr. 12.- (gegenüber dem Einzelverkauf). SI 001 113 003 001
- Mit einem Jahresabo à 26 Ausgaben plus 2 Monate gratis für nur Fr. 76.-.
Ich spare Fr. 44.- (gegenüber dem Einzelverkauf). F1 001 113 003 001

Name: _____ Vorname: _____

Strasse, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Coupon senden an: Beobachter, Aboservice, Postfach, 8021 Zürich. Oder via Telefon 043 444 53 33. Oder www.beobachter.ch/abo.

Beobachter
Gut beraten.