

# SICHERER UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Informationen für Seniorinnen,  
Senioren und Angehörige



«Ich trinke sehr  
gerne am Abend  
ein bis zwei  
Gläser Rotwein  
oder manchmal  
ein Bier. Muss  
ich darauf ver-  
zichten, wenn ich  
Medikamente  
einnehme?»

Beat, Senior, 86

«Ich war wegen  
eines Beinbruchs  
im Spital, dort  
habe ich ein  
Benzodiazepin-  
Schlafmittel  
und ein Schmerz-  
mittel bekommen.  
Zu Hause habe  
ich sie weiter ge-  
nommen.

Jetzt merke ich,  
dass ich nicht  
mehr darauf  
verzichten kann.  
Bin ich ab-  
hängig?»

Vreni, Seniorin, 77

«Ich bin in  
der Werbung auf  
ein neues,  
pflanzliches  
Medikament auf-  
merksam ge-  
worden und habe  
es für meine  
Mutter gekauft.  
Verträgt es  
sich mit ihren  
anderen Medika-  
menten?»

Brigitta, Tochter, 54

# Liebe Interessierte

Dank dem medizinischen Fortschritt, unserem Wohlstand und der sozialen Absicherung werden wir immer älter. Das führt dazu, dass wir im Alltag länger mit chronischen Krankheiten und Schmerzen leben müssen, die oftmals einer Medikamententherapie bedürfen.

Medikamente müssen über unterschiedliche Zeiträume, manchmal auch lebenslang, eingenommen werden und beeinflussen dadurch unseren Lebensstil. Oft ist man sich nicht bewusst, dass es im Laufe der Jahre zu einem regelrechten Medikamentencocktail kommen kann. Je älter man ist, desto mehr verschiedene Medikamente und mehr Neben- und Wechselwirkungen gibt es. Da kann man schon leicht den Überblick verlieren.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Medikamententherapie durch Ihren Arzt oder Apotheker regelmässig überprüfen zu lassen. Nutzen Sie unsere Checklisten für einen sicheren Umgang damit. Gerne unterstützen wir Sie.



CHECKLISTE:

# Im Gespräch Patient und Arzt

Die Checkliste hilft, sich auf das Gespräch in der Arztpraxis besser vorzubereiten und Fragen zu stellen.

## VORBEREITUNG

- Ich bringe meine aktuelle Medikamentenliste und alle Medikamente mit, die ich zurzeit einnehme.
- Eine vertraute Person begleitet mich. Vier Ohren hören mehr als zwei.

## MÖGLICHE FRAGEN

- Ich habe Mühe, die Tabletten herunterzuschlucken. Gibt es diese auch als Sirup?
- Wie lange soll ich das Medikament einnehmen?
- Wie lange dauert es, bis ich die Wirkung spüre?
- Wie verträgt sich das neue Medikament mit meinen anderen Medikamenten?
- Muss ich auf meine 1 – 2 Gläser Wein pro Tag verzichten?
- Was passiert, wenn ich das Medikament absetze?

## GESPRÄCHSABSCHLUSS

- Ich bitte den Arzt um einen aktuellen Medikamentenplan, den ich aufhänge oder im Portemonnaie habe. So finden andere Personen diesen im Notfall.

Wenn Sie Ihre Medikamente in der Apotheke beziehen, dann können Sie Ihre Fragen auch vor Ort besprechen.

CHECKLISTE:

# Sicherer Umgang mit Medikamenten zu Hause

Die Checkliste hilft, sich zu Hause  
gut zu organisieren.

- Informationen zur Aufbewahrung finde ich auf dem Beipackzettel des jeweiligen Medikaments.
- Hilfsmittel (z. B. ein Tablettenteiler oder ein Sirupaufsatz) erleichtern mir die Einnahme.
- Ich nehme das Medikament immer zur gleichen Zeit und so lange, wie es auf dem Medikamentenplan steht. Ein Wochendispenser erinnert mich daran.
- Wenn ich häufiger die Medikamenteneinnahme vergesse, bespreche ich das mit meinem Hausarzt und nehme ohne Rücksprache keine zweite Tablette ein.
- Tabletten schlucke ich in aufrechter Haltung, immer mit einem Glas Wasser (mind. 2 dl), dann rutschen sie sicherer in den Magen.
- Ich setze das Medikament nicht ohne Arztgespräch ab, auch wenn dieses noch nicht wirkt.
- Bevor ich weitere freiverkäufliche Medikamente (z. B. pflanzliche Präparate) verwende, bespreche ich das mit dem Arzt oder dem Apotheker.
- Wenn ich Unterstützung z. B. von der Spitex erhalte, informiere ich diese über Änderungen.

# Häufige Fragen

*Welche Wirkungen können auftreten, wenn ich Alkohol trinke und Medikamente einnehme?*

- Alkohol kann die Wirkung von Medikamenten verstärken oder verringern.
- Beide Substanzen werden im Alter schlechter von der Leber abgebaut. Die Wirkstoffe verbleiben so länger im Körper.
- Alkohol in Kombination mit Medikamenten kann zu einem verstärkten «Kater» (z. B. Kopfschmerzen, Schwindel) führen.
- Schmerzmittel können die Magenschleimhäute angreifen. In Kombination mit Alkohol kann sich dieser Effekt verstärken, bis hin zu Magenbluten.
- Schlaf- und Beruhigungsmittel, kombiniert mit Alkohol, erhöhen die Sturzgefahr.

*Weshalb wirkt mein Medikament nicht mehr?*

Die regelmässige Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln kann bewirken, dass der Körper sich an den Wirkstoff gewöhnt, die Medikamentenwirkung verringert sich. Steigern Sie nicht die Dosis, sondern machen Sie Ihren Arzt auf diese Veränderung aufmerksam.

*Welche Medikamente können bei längerfristiger Einnahme abhängig machen?*

Z. B. Schlaf- und Beruhigungsmittel (aus der Gruppe der Benzodiazepine), opiathaltige Medikamente gegen Schmerzen, Neuroleptika bei psychischen Erkrankungen oder gewisse Antidepressiva.

Beim Absetzen können Entzugserscheinungen wie starkes Verlangen, Zittern oder Kopfschmerzen oder das Wiederauftreten der ursprünglich behandelten Symptome auftreten.

Akzent Prävention und  
Suchttherapie  
Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern

Telefon 041 420 11 15

info@akzent-luzern.ch  
akzent-luzern.ch

#### NEWSLETTER

[www.akzent-luzern.ch/  
footer/newsletter](http://www.akzent-luzern.ch/footer/newsletter)

#### WEITERE INFORMATIONEN UND BERATUNG

Luzerner Apotheker Verein  
[www.apoluzern.ch](http://www.apoluzern.ch)

Tox Info Suisse  
<http://toxinfo.ch>  
Telefon 145

Sozial-BeratungsZentren  
im Kanton Luzern  
[www.sobz.ch](http://www.sobz.ch)

Luzerner Psychiatrie  
[www.lups.ch/standorte](http://www.lups.ch/standorte)

Dank: An diesem Flyer haben  
mitgearbeitet: Dr. sc. nat.  
Regina Suter (Beauftragte für  
Suchtfragen, Kanton Luzern),  
Tamara Estermann Lütolf  
(Programmleiterin Gesundheit  
im Alter, Kanton Luzern), Dr.  
phil. II Carla Meyer-Massetti  
(Spitalapothekerin FPH),  
Daniela Rölli (Apothekerin in  
Ausbildung, Universität Basel),  
Christina Meyer und Eva  
Schätti (Akzent Prävention  
und Suchttherapie)

Zur besseren Lesbarkeit  
haben wir nur die männliche  
Schreibweise verwendet, es  
sind jedoch beide Geschlech-  
ter angesprochen.

Abgebende Institution