

Medikamente nehmen - so funktioniert's!

für Kinder, Eltern und Erwachsene

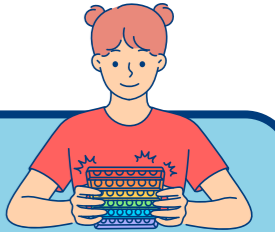
Inhalt

- Einführung
- Ist Pille gleich Pille?
- Eine gute Routine finden
- Einnahme von Medikamenten: Was ist zu beachten?
- Den Beipackzettel richtig lesen
- Tipps zur Einnahme
- Die Technik macht's: Tricks zur Einnahme
- Beispiele: den eigenen Weg finden
- Erinnerungskarte

1
3
4
5
6
7
8
9
10

Liebe Leser:innen

Sie haben ein Medikament verschrieben bekommen, um Ihre gesundheitlichen Herausforderungen besser zu meistern. Die korrekte Einnahme von Medikamenten ist entscheidend für die Wirksamkeit der Behandlung und Ihre Gesundheit. Wir verstehen jedoch, dass die Einnahme auch Belastungen mit sich bringen kann. Deshalb haben wir diesen Ratgeber mit nützlichen Tipps erstellt, um Sie bei der Einnahme Ihrer Medikamente zu unterstützen.



Auch die Kleinsten können es lernen

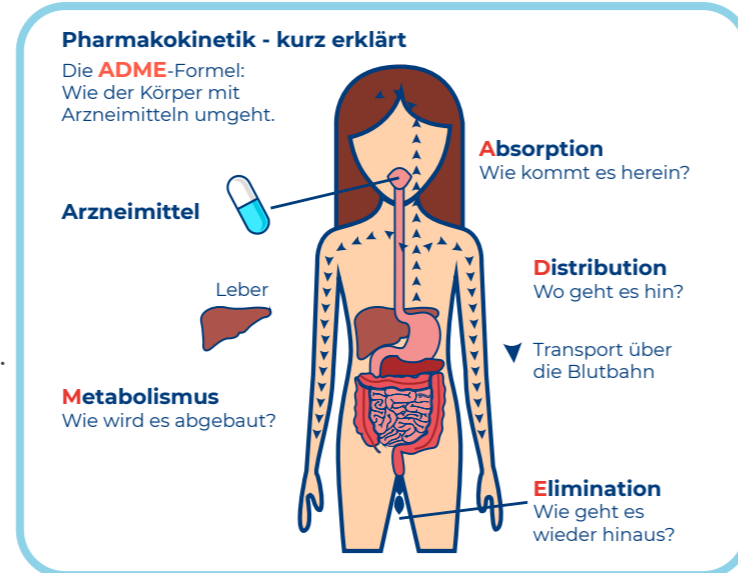
Kinder verstehen manchmal nicht, warum sie jeden Tag Medikamente einnehmen sollen. Umso wichtiger ist es, dass Sie als Eltern oder Betreuer:innen Ruhe bewahren und sich Zeit nehmen, einen guten Weg mit Ihrem Kind zu finden. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen den ein oder anderen nützlichen Tipp mit an die Hand geben.



Ist Pille gleich Pille?

Die genaue Zusammensetzung und die Form von Tabletten sind auf eine optimale Wirksamkeit abgestimmt. **Daher ist es auch unbedingt notwendig, dass Sie sich bei der Einnahme an die Packungsbeilage halten und bei Unsicherheiten mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin sprechen.**

Viele Tabletten dürfen nicht geteilt oder zermahlen, oder manche Kapseln nicht geöffnet werden, da sie sonst nicht mehr optimal wirken. Die Ummantelung der Medikamente kann beispielsweise zu einer Beständigkeit gegen Magensaft führen oder die Freisetzung des Wirkstoffs verzögern.



modifiziert nach <https://toolbox.eupati.eu/glossary/pharmakokinetik/?lang=de>. Abgerufen am 04.12.2023

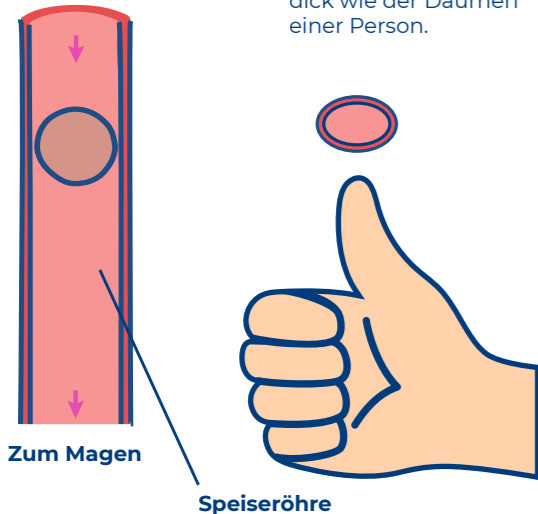
Wie kommen Medikamente in den Körper?

Medikamente werden meist über den Mund aufgenommen und gelangen mit dem Schlucken in die Speiseröhre. Die Speiseröhre ist ein Muskelschlauch, der die geschluckten Tabletten aktiv in den Magen befördert. Daher können sogar Tabletten, die größer sind als ihr Durchmesser, gut geschluckt werden. Im Magen und Darm erfolgt die Freisetzung der Wirkstoffe, die daraufhin in die Blutbahn aufgenommen werden. Auf diese Weise verteilen sich die Wirkstoffe über den Blutkreislauf im gesamten Körper.

Die Zusammensetzung und Ummantelung der Tabletten oder Kapseln steuern, wie schnell die Wirkstoffe freigesetzt werden. Manche Wirkstoffe werden bereits im Magen, andere erst im Darm aufgenommen.

Vom Mund

Die Speiseröhre ist so dick wie der Daumen einer Person.



Eine gute Routine finden

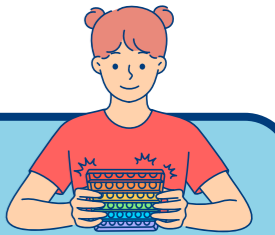
Der wahrscheinlich beste Weg, um täglich Medikamente einzunehmen, ist eine feste Routine. Das kann beispielsweise so aussehen:

- Planen Sie Ihre **Mahlzeiten zu einer festen Uhrzeit** ein.
- Folgen Sie einer **festgelegten Reihenfolge**, wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr kurzes Ritual: Bringen Sie die Tabletten in die richtige Reihenfolge, besorgen Sie sich ein Glas Wasser, setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie Ihre Tabletten immer auf dieselbe Weise ein.
- Lassen Sie sich von Ihrem **Handy oder Terminkalender an die Einnahme erinnern** oder nutzen Sie **Aufkleber am Spiegel oder an Stellen**, die Sie mehrmals am Tag sehen.
- Stellen Sie Ihre Medikamente in Griffweite, wo Sie diese auch einnehmen. Achten Sie aber bitte darauf, dass Sie **kindersicher aufbewahrt** sind.

Tipps für Eltern und Betreuer:innen

Erarbeiten Sie mit Kindern eine eigene, spielerische Routine mit genug Zeit für die Einnahme. Bleiben Sie aber dabei, dass in diesem Zeitfenster die Tabletteneinnahme im Mittelpunkt steht.

Enden Sie mit einer kleinen "Belohnung". Sie können einen Wochen- oder Monatsplan vorbereiten, auf den nach jeder Einnahme ein Sticker geklebt werden darf. Schlucken kann man auch mit Tic Tacs oder Minismarties üben. Hierbei sollte Ihr Kind sitzen, damit es sich nicht verschluckt.



Einnahme von Medikamenten: Was ist zu beachten?

Halten Sie sich unbedingt an die Informationen, die Sie von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zur Einnahme erhalten haben und lesen Sie aufmerksam den Beipackzettel. Kontaktieren Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, wenn Sie Fragen haben.

Was tun bei falscher Einnahme?

Haben Sie einmal zu **viel eingenommen** oder **eine Einnahme vergessen**, **bewahren Sie Ruhe und schauen Sie im Beipackzettel nach**. Oft finden Sie dort Informationen für diese Fälle. Kontaktieren Sie Ihren Arzt/ Ihre Ärztin oder fragen Sie in der Apotheke nach, wenn Sie unsicher sind. In dringenden Fällen, wie etwa bei Kindern, können Sie die Giftnotrufzentralen anrufen. Sie finden die Rufnummer der für Sie zuständigen Zentrale im Internet. Im Zweifelsfall können Sie auch die allgemeine Notrufnummer 112 wählen.

Sie haben Sorge, dass Ihre Medikamente sich gegenseitig beeinflussen?

Auch in diesem Fall sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin halten oder die Apotheke kontaktieren.

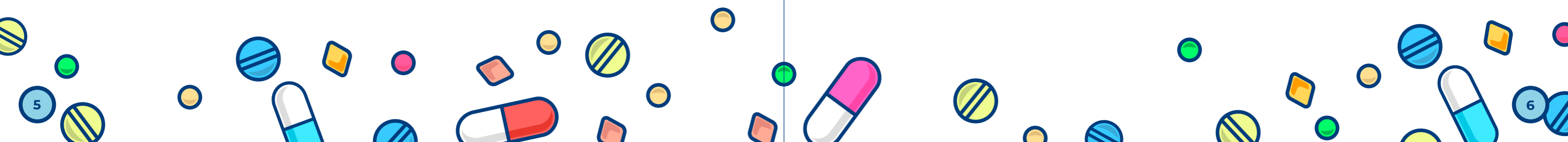
Zu beachten gilt auch, dass bestimmte Lebensmittel und pflanzliche Wirkstoffe zu einem veränderten Abbau von Medikamenten im Körper führen. Beispielsweise können Johanniskraut, Grapefruitsaft, Knoblauch oder Ginko die Wirkung von bestimmten Medikamenten beeinflussen. Schauen Sie im Packungszettel nach "Cytochrom P450".

Wo finde ich Informationen zur Schwangerschaft und Stillzeit?

Wichtige Informationen zu Arzneimitteln in der Schwangerschaft und Stillzeit erhalten Sie im Beipackzettel, bei ihrem Arzt/ ihrer Ärztin und in der Apotheke.

Den Beipackzettel richtig lesen: Was bedeutet eigentlich ...?

In der Packungsbeilage steht:	Das ist gemeint:
Auf nüchternen Magen	30–60 Minuten vor oder frühestens 2 Stunden nach einer Mahlzeit.
Vor dem Essen	Ca. 30-60 Minuten vor dem Essen.
Mit dem Essen	Während der Mahlzeit oder unmittelbar danach.
Nach dem Essen	Die Angabe wird meist genau benannt, z. B. eine Stunde nach dem Essen.
Unabhängig von Mahlzeiten	Die Einnahme kann jederzeit erfolgen, eine Beachtung von Mahlzeiten ist nicht notwendig.
1x täglich	Das Medikament sollte alle 24 Stunden eingenommen werden, z. B. immer morgens. Achten Sie darauf, dass die Einnahme nicht mehr als 2 Stunden vom Einnahmezeitpunkt des Vortags abweicht.
2x täglich	In der Regel morgens und abends. Auch hier sollte die Einnahme nicht mehr als 2 Stunden vom Einnahmezeitpunkt des Vortags abweichen.
3x täglich	z. B. morgens, mittags und abends. Dabei sollte die Einnahme möglichst jeden Tag zur selben Zeit erfolgen.
Zur Nacht	Nehmen Sie das Medikament kurz vor dem Schlafengehen.



Tipps zur Einnahme:

- Unsere Grafik gegenüber zeigt Ihnen zwei verschiedene Schlucktechniken, speziell für Tabletten (sinken im Wasser ab) und Kapseln (schwimmen auf dem Wasser).
- Üben Sie das Schlucken mit Lebensmitteln, bspw. mit Gummibärchen.
- Zur Erinnerung gibt es spezielle Erinnerungs-Apps, oder z.B. die Wecker-Funktion des Handys.
- Falls Sie doch einmal Ihre Einnahme zu Hause vergessen haben, packen Sie eine extra Dosis in Ihren Geldbeutel/Ihre Jackentasche.
- Nutzen Sie eine Pillendose um zu sehen, ob Sie alle Medikamente genommen haben.
- Lassen Sie sich einen Medikamentenplan von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ausstellen.
- Lassen Sie sich von Ihrer Apotheke beraten. Es gibt Gele und spezielle Flaschen oder Schluckbecher, welche die Einnahme erleichtern können.

Tipps, die nicht für alle Medikamente zugelassen sind:

- Teilen oder Zerkleinern von Medikamenten.
- Mischen mit Apfelsmus, Joghurt oder anderen weichen Lebensmitteln.

Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, um Wirkverlust oder Nebenwirkungen zu verhindern.

Mit Geduld schaffen Sie das!

Tabletten-Flaschen-Trick: Tabletten sind **schwerer** als Wasser.



1. Füllen Sie eine elastische Kunststoffflasche (PET-Flasche) mit Wasser.
2. Legen Sie die Tablette auf die Zunge und setzen Sie die Flasche so an der Mund, dass die Lippen die Flaschenöffnung fest umschließen.

3. Trinken Sie mit Hilfe von Saugbewegungen aus der Flasche und schlucken Sie sofort die Tablette und das Wasser.
4. Lassen Sie beim Schlucken keine Luft einströmen. Die Kunststoffflasche muss sich beim Trinken zusammenziehen.

Kapsel-Nick-Trick: Kapseln **schwimmen** auf dem Wasser.



1. Legen Sie die Kapsel auf die Zunge.
2. Nehmen Sie einen mittelgroßen Schluck Wasser, behalten Sie das Wasser zunächst im Mund.

3. Neigen Sie den Kopf nach vorne, indem Sie Ihr Kinn nach unten in Richtung Brustkorb bewegen.
4. Schlucken Sie nun mit nach vorne geneigtem Kopf die Kapsel und das Wasser.

Beispiele: den eigenen Weg finden



Die **5-jährige Lisa** muss morgens und abends je zwei Tabletten einnehmen. Anfangs **nahm sie es als Spiel**, allerdings konnte sie den bitteren Geschmack der Tabletten schon nach einer Woche nicht mehr ertragen. Sie verweigerte die Einnahme trotz großer Geduld und Zurede. Nach Rücksprache mit dem Arzt konnte sie überzeugt werden, **die Tablette vor der Einnahme einmal in Apfelmus zu tunken**. Seither lässt sie sich die Tabletten von ihren Eltern immer mit Apfelmus geben.

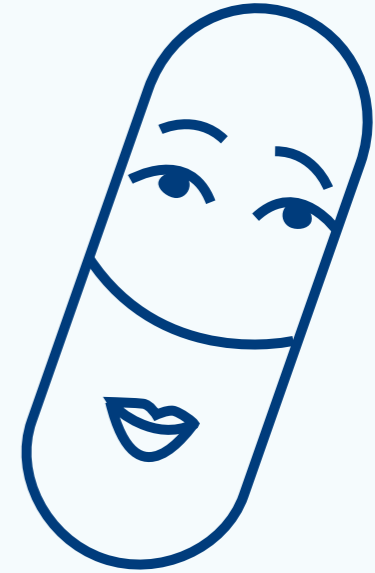


Dem **15-jährigen Jonas** war es peinlich, Medikamente vor seinen Freunden in der Schule einzunehmen und er ließ die Medikamente weg. Daraufhin wurden seine Beschwerden stärker. In einem Gespräch mit seinen Eltern konnte er eine Lösung finden. Jonas **trägt nun immer eine kleine Medikamentendose in seiner Hosentasche**. Er hat sich eine **Wasserflasche besorgt, die er zur Schule mitnehmen kann**. In der zweiten großen Pause geht er mit der Wasserflasche auf die Schultoilette und nimmt dort seine Tabletten ein.



Der **19-jährige Yasin** hat als Mechatroniker in Ausbildung **immer viel zu tun**. Deshalb vergisst er manchmal die Einnahme seiner täglichen drei Kapseln. Seit er sich eine **Gesundheits-App** mit Erinnerungsfunktion auf seinem Handy installiert hat, ist es etwas besser geworden. Da er das Handy aber nicht immer bei sich trägt, **hilft ihm letztlich eine einfache Erinnerungskarte** in seinem persönlichen Werkzeugkasten dabei, wirklich täglich an seine Medikation zu denken.

Male die zwei Tabletten so lustig an, wie du möchtest:



Erinnerungskarte

Trennen Sie die Karte heraus und hängen Sie sie ausgefüllt auf. An einer gut sichtbaren Stelle dient sie als Erinnerungshilfe, beispielsweise am Spiegel im Bad, an der Pinnwand oder neben Ihrem Bildschirm.



Medikamente nehmen

