



patientensicherheit schweiz  
sécurité des patients suisse  
sicurezza dei pazienti svizzera



# Sicherer Umgang mit Medikamenten

Informationen für Patientinnen und Patienten

## Impressum

### **Herausgeber**

Stiftung Patientensicherheit Schweiz

### **Redaktion**

Andrea Niederhauser

Dr. Lea Brühwiler

Prof. Dr. David Schwappach

Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

unter Mitarbeit von zahlreichen Expertinnen

und Experten aus dem Gesundheitswesen

und Patientinnen und Patienten

### **Gestaltung**

Gisela Burkhalter, Visuelle Kommunikation

### **Unterstützt**

durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG)

© Stiftung Patientensicherheit Schweiz

Zürich, Dezember 2021

### **Stiftung Patientensicherheit Schweiz**

Nordstrasse 31, CH-8006 Zürich

T +41 43 244 14 80

[info@patientensicherheit.ch](mailto:info@patientensicherheit.ch)

[www.patientensicherheit.ch](http://www.patientensicherheit.ch)

# Einleitung

---

Medikamente lindern Beschwerden und beugen Krankheiten vor. Sie können aber auch Probleme bereiten. Zum Beispiel wenn sie nicht gut aufeinander abgestimmt sind.

Je älter man wird, desto mehr Krankheiten können auftreten. Man benötigt mehr Medikamente. Ältere Menschen haben ein höheres Risiko für Nebenwirkungen, denn ihr Körper reagiert empfindlicher als der von Jüngeren. Es gibt auch Medikamente, die für ältere Menschen nicht geeignet sind.

Die Fachpersonen sorgen dafür, dass mit Ihren Medikamenten alles stimmt. Sie achten darauf, dass keine Fehler passieren.

Als Patientin oder Patient können Sie und Ihre Angehörigen aber auch selbst dazu beitragen, Probleme mit Ihren Medikamenten zu vermeiden. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, was Sie konkret tun können.

# Inhalt

---

<b>Den Überblick behalten</b>	<b>4</b>
<b>Dinge ansprechen</b>	<b>6</b>
<b>Aufmerksam sein</b>	<b>7</b>
<b>Unterstützung holen</b>	<b>8</b>
<b>Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>10</b>

# Den Überblick behalten

## Die Medikamentenliste

Mit einer Medikamentenliste behalten Sie und alle Beteiligten den Überblick und es passieren weniger Fehler. Dies ist besonders wichtig, wenn Ihnen verschiedene Ärztinnen und Ärzte Medikamente verschreiben.

### Führen Sie eine Medikamentenliste.

Auf der Liste sollten **alle** Medikamente und Mittel stehen, die Sie verwenden. Auch solche, die Sie nicht täglich verwenden. Denken Sie dabei an

- ärztlich verschriebene Medikamente,
- selbst gekaufte Medikamente,
- pflanzliche und homöopathische Mittel,
- Vitamintabletten,
- Salben, Pflaster, Tropfen, Sprays, usw.

Auf der Liste sollte auch stehen, **wofür** Sie das Medikament verwenden und **wann** und **wie** Sie es genau anwenden.

### Wer hilft bei der Medikamentenliste?

Sie müssen Ihre Medikamentenliste nicht selbst schreiben. Ihre Arztpraxis oder Apotheke kann das für Sie tun. Vereinbaren Sie einen Termin dafür. Bringen Sie alle Medikamente mit der Verpackung mit.

Wohnen Sie in einem Heim oder werden Sie von der Spitex unterstützt? Dann bitten Sie das Pflegepersonal, Ihnen mit der Liste zu helfen.

### Haben Sie die Medikamentenliste immer dabei.

Nehmen Sie die Liste immer mit, wenn Sie

- einen Arzttermin haben,
- ins Spital müssen,
- in die Apotheke gehen,
- oder auf Reisen sind.

### Halten Sie die Medikamentenliste aktuell.

Verlangen Sie bei jeder Änderung eine neue Medikamentenliste oder passen Sie die Liste selber an. Zum Beispiel wenn Sie das gleiche Medikament von einem anderen Hersteller erhalten (Generikum). Notieren Sie auf jeder Liste das aktuelle Datum.

### Nutzen Sie Erinnerungshilfen.

Verwenden Sie zum Beispiel ein Wochen-dosett. So können Sie sich einfacher merken, was Sie wann nehmen müssen.

## Regelmässige Überprüfung

**Lassen Sie Ihre Medikamente regelmässig überprüfen.**

Ihre Medikamente sollten regelmässig durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt überprüft werden, zum Beispiel alle sechs Monate. Auch wenn Sie keine Probleme mit Ihren Medikamenten haben.

Apothekerinnen und Apotheker können ebenfalls einen aufmerksamen Blick auf Ihre Medikamente werfen und die Medikamente einzeln mit Ihnen durchgehen.

### Was beinhaltet die Überprüfung der Medikamente?

Bei einer Überprüfung wird kontrolliert, ob alle Medikamente noch gut auf Sie abgestimmt sind. Denn mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Die Wirkung eines Medikaments kann sich deshalb mit der Zeit verändern.

Die Ärztin oder der Arzt schaut jedes Medikament kritisch an und bespricht mit Ihnen:

- Brauchen Sie das Medikament noch?
- Tut es Ihnen gut?
- Haben Sie Bedenken zu diesem Medikament?
- Gibt es eine alternative Therapie?

## Fragen zu Ihren Medikamenten

Es ist gut, wenn Sie Ihre Medikamente genau kennen. Stellen Sie diese Fragen, wenn Sie ein Medikament erhalten:

- Wofür ist das Medikament genau?
- Wie lange muss ich das Medikament nehmen?
- Welche Nebenwirkungen können häufig auftreten?
- Vertragen sich meine Medikamente miteinander?
- Gibt es eine Alternative, wenn ich das Medikament nicht nehmen möchte?



# Dinge ansprechen

## Die eigene Meinung sagen

Je genauer Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihre Bedürfnisse kennt, desto besser. Seien Sie offen und ehrlich. Es geht um Ihre Gesundheit.

### **Sprechen Sie Ihre Bedenken und Anliegen an.**

Sie können zum Beispiel sagen:

«Ich bin mir nicht sicher, ob dies das richtige Mittel ist. Gibt es eine andere Möglichkeit?»

«Ich möchte mir das noch einmal in Ruhe überlegen.»

«Ich habe Bedenken, dass ...»

### **Teilen Sie Schwierigkeiten bei der Anwendung mit.**

Vertrauen Sie Ihrem Arzt, Ihrer Apothekerin oder dem Pflegepersonal Schwierigkeiten mit den Medikamenten an. Man wird eine Lösung finden.

Zum Beispiel:

- Wenn die Kapseln zu gross sind zum Schlucken.
- Wenn Sie Mühe mit dem Verschluss der Dose haben.
- Wenn es schwierig ist, die Tabletten herauszudrücken.
- Wenn Sie manchmal vergessen, die Medikamente einzunehmen.

### **Sprechen Sie es an, wenn Sie Ihre Medikamente nicht wie verordnet nehmen möchten.**

## Arztgespräche führen

### **Stellen Sie Fragen.**

Als Patientin oder Patient haben Sie Anspruch auf verständliche Informationen. Sie haben ein Recht darauf, **alle** Ihre Fragen zu stellen.

Schreiben Sie Ihre Fragen und Anliegen vor dem Arztbesuch auf. Haken Sie nach, bis Sie alles verstanden haben.

### **Fassen Sie das Gesagte in eigenen Worten zusammen.**

Die Wiederholung hilft Ihnen, Wichtiges zu verstehen und in Erinnerung zu behalten. Es hilft auch der Ärztin oder dem Arzt, Missverständnisse zu klären.

Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, alle wichtigen Informationen am Ende noch einmal zusammenzufassen.

### **Bitten Sie eine vertraute Person, Sie zum Termin zu begleiten.**

Ihre Begleitung hört mit, erinnert sich an das Gesagte und stellt Fragen.

## Etwas stimmt nicht

**Sprechen Sie es sofort an, wenn Ihnen bei den Medikamenten etwas seltsam vorkommt.**

Ob in der Arztpraxis, im Spital, im Heim oder in der Apotheke:

Sprechen Sie es sofort an, wenn mit Ihren Medikamenten etwas anders ist.

Meistens gibt es einen Grund, wieso etwas anders ist. Manchmal steckt aber auch ein Fehler dahinter.

Zum Beispiel:

- Sieht die Verpackung anders aus als Sie es gewohnt sind?
- Steht auf dem Rezept ein unbekannter Medikamentenname?
- Sind diese Woche weniger Tabletten als sonst im Wochendosett vorbereitet?

**Achten Sie auf ungewohnte Beschwerden.**

Medikamente können Beschwerden auslösen, auch wenn man sie richtig einnimmt und bisher gut vertragen hat. Manchmal ist es schwierig, eine Nebenwirkung von einem Medikament zu erkennen.

Sagen Sie deshalb Bescheid, wenn Sie neue oder ungewohnte Beschwerden haben. Ihre Ärztin, Ihr Apotheker oder das Pflegepersonal wird dann abklären, ob die Beschwerden von Ihren Medikamenten kommen.



## Hilfe von Fachpersonen

Haben Sie Fragen oder Bedenken zu Ihren Medikamenten? Kommen Sie mit Ihren Medikamenten nicht mehr so gut zurecht?

### Wenden Sie sich an die Ärztin oder den Arzt Ihres Vertrauens.

Ärztinnen und Ärzte stehen Ihnen bei Anliegen rund um die Medikamente zur Seite und helfen Ihnen, Unterstützung im Alltag zu erhalten.

### Nehmen Sie Hilfe vom Pflegepersonal in Anspruch.

Das Pflegepersonal von Spitex oder Heim:

- Sorgt dafür, dass die Medikamente richtig aufbewahrt werden.
- Richtet die Medikamente für Sie.
- Hilft Ihnen bei der Anwendung und Einnahme der Medikamente.
- Kontrolliert die Wirkung Ihrer Medikamente und meldet Probleme an Ihre Ärzte.

### Suchen Sie Unterstützung in der Apotheke.

Ihre Apotheke:

- Bespricht die einzelnen Medikamente mit Ihnen.
- Prüft, ob die Medikamente miteinander verträglich sind.
- Bereitet Ihre Medikamente für eine Woche vor.
- Sucht bei schwieriger Anwendung eines Medikaments nach Lösungen.

Fragen Sie die Fachpersonen, welche dieser Leistungen von der Krankenkasse bezahlt werden.

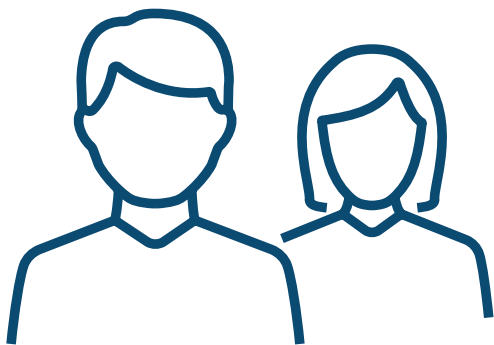


## Angehörige und nahestehende Personen

### **Bitte Sie eine vertraute Person um Unterstützung.**

Angehörige und Ihnen nahestehende Personen können Sie ebenfalls unterstützen. Sie können Sie bei Fragen rund um die Medikamente begleiten und sich für Ihre Anliegen einsetzen.

Besprechen Sie mit Ihren Angehörigen oder nahestehenden Personen, ob Sie Unterstützung wünschen. Sagen Sie klar, welche Art von Unterstützung Sie möchten.



## Informationen für Angehörige

Nimmt eine nahestehende Person regelmässig Medikamente ein? Besprechen Sie mit ihr, ob sie Unterstützung mit den Medikamenten wünscht. Klären Sie ab, wie Sie dabei helfen können. Respektieren Sie den Willen der Person!

Fragen Sie die Person, wer ihre wichtigste Ansprechperson ist: z. B. der Hausarzt oder eine Pflegeperson der Spitex oder im Heim. Lassen Sie sich für Notfälle die Kontaktangaben geben.

Sprechen Sie sich allenfalls mit der Spitex ab, damit die Aufgaben klar verteilt sind.

Achten Sie auf Veränderungen:  
Wirkt die Person anders als sonst?

- Ist sie zum Beispiel schläfriger, verwirrter, unruhiger?
- Vergisst sie, Medikamente einzunehmen?
- Äussert sie sich über neue Beschwerden oder Schmerzen?

Diese Veränderungen kommen vielleicht von den Medikamenten. Sprechen Sie die Veränderungen mit der betroffenen Person an. Suchen Sie allenfalls Rat beim Hausarzt oder beim Pflegepersonal.

# Das Wichtigste in Kürze

- Führen Sie eine Medikamentenliste.
- Lassen Sie die Medikamente regelmässig überprüfen.
- Sprechen Sie Ihre Bedenken und Anliegen offen an.
- Achten Sie auf ungewohnte Beschwerden.
- Holen Sie sich Unterstützung bei Angehörigen und Fachpersonen.



# Ihre Notizen

---

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

**Stiftung Patientensicherheit Schweiz**

Nordstrasse 31

CH-8006 Zürich

T +41 43 244 14 80

[www.patientensicherheit.ch](http://www.patientensicherheit.ch)