

## Nehmen Sie mehr Medikamente ein als nötig?

### Informationen in Leichter Sprache

Medikamente können helfen,  
Krankheiten zu heilen oder Beschwerden zu lindern.

Medikamente gibt es in vielen Formen.

Beispiele sind:

Tabletten, Spray, Tropfen oder Salben.

Pflanzliche Mittel und Vitamin-Tabletten gehören auch dazu.

Pflanzliche Mittel sind zum Beispiel

Salbei, Eukalyptus-Öl und Johanniskraut.

Diese Information ist für Menschen,  
die täglich mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen.



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Warum nehmen Menschen mehrere Medikamente ein?

Sie nehmen jeden Tag mehrere Medikamente?

Das kann viele Gründe haben.

Beispiele sind:

- Sie haben mehrere Erkrankungen und nehmen dafür dauerhaft Medikamente ein.
- Verschiedene Ärztinnen und Ärzte behandeln Sie. Doch nicht alle Ärztinnen und Ärzte wissen, welche Medikamente Sie einnehmen.
- Sie waren im Krankenhaus. Dort haben Sie neue Medikamente bekommen.
- Medikamente helfen nicht. Aber Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschreiben diese weiter.
- Sie bekommen noch Medikamente, aber die Beschwerden sind schon weg.
- Sie nehmen Medikamente, die Sie selbst gekauft haben. Aber Ihre Ärztin oder Ihr Arzt weiß nichts davon.

## Was kann passieren, wenn Sie viele Medikamente einnehmen?

Es ist wichtig,  
dass Sie Medikamente nach Vorschrift einnehmen.  
Das bedeutet zum Beispiel:  
Das Medikament zur richtigen Zeit einzunehmen.  
Nur dann kann das Medikament wirken.

Wenn Sie viele Medikamente einnehmen,  
können Sie schnell den Überblick verlieren.  
Es kann passieren,  
dass Sie ein Medikament zu oft oder zu selten einnehmen.  
Oder Sie nehmen die falsche Menge vom Medikament ein.

Medikamente können auch Nebenwirkungen haben.  
Wenn Sie mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen,  
können sich diese gegenseitig beeinflussen.  
Auch die Wirkung kann sich ändern.  
Dadurch können mehr Nebenwirkungen entstehen.  
Nebenwirkungen von Medikamenten sind zum Beispiel:

- Sie sind oft müde.
- Sie haben keinen Appetit.
- Ihnen wird schnell schwindelig.
- Ihnen ist oft übel.
- Sie fühlen sich verwirrt oder schummerig.



**Special  
Olympics  
Deutschland**



Nebenwirkungen sind oft unangenehm.  
Manchmal können Nebenwirkungen gefährlich sein.  
Manche Menschen müssen deswegen ins Krankenhaus.  
Ein Beispiel:  
Ihnen ist schwindelig und sie stürzen schwer.  
Deshalb ist es wichtig, auf Nebenwirkungen zu achten.

## Was können Sie selbst tun?

Manchmal müssen Sie mehrere Medikamente einnehmen.  
Hier finden Sie Tipps,  
wie Sie die Medikamente sicher einnehmen können.

## Ärztliche Beratung

Sie haben Fragen zu den Medikamenten?  
Sie haben noch Beschwerden trotz Medikament?  
Sie haben Beschwerden durch das Medikament?  
Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.  
Sie oder er sollte wissen,  
welche Medikamente Sie einnehmen.  
Sie oder er sollte auch prüfen,  
ob Sie noch alle Medikamente brauchen.  
Zum Beispiel, wenn Ihre Beschwerden schon weg sind.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



Sagen Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt,  
wenn Sie mit einem Medikament nicht zurechtkommen.  
Lassen Sie sich erklären,  
wie Sie die Medikamente richtig einnehmen.

Sie haben mehrere Ärztinnen oder Ärzte?  
Dann sollte eine Ärztin oder ein Arzt  
über alle Ihre Medikamente Bescheid wissen.  
Das kann Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sein.  
Sie oder er sollte Ihre Ansprechperson  
bei Fragen zu Medikamenten sein.

## Überprüfung der Medikamente

Nehmen Sie mehr als 4 Medikamente ein?  
Oder haben Sie mehr als 3 dauerhafte Erkrankungen?  
Dann lassen Sie Ihre Medikamente  
einmal im Jahr überprüfen.  
Bringen Sie Ihre Medikamente zum Arztbesuch mit.  
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann prüfen,  
ob Sie noch alle Medikamente brauchen.

## Stamm-Apotheke

Wenn Sie viele Medikamente nehmen,  
kann Ihnen eine Stamm-Apotheke helfen.  
Eine Stamm-Apotheke ist die Apotheke,  
bei der Sie oft oder immer Ihre Medikamente holen.  
Die Stamm-Apotheke berät Sie über Medikamente.

## Medikations-Plan

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach einem Medikations-Plan.

Auf dem Medikations-Plan steht:

- welche Medikamente Sie aktuell einnehmen.  
Dazu gehören ärztlich verordnete Medikamente und selbst gekaufte Medikamente.
- die Menge und Dosis der Medikamente.
- warum, wann und wie Sie die Medikamente einnehmen sollen.

Der Medikations-Plan sollte immer aktuell sein.

Nehmen Sie diesen Plan mit zur Apotheke, zu Arztbesuchen und ins Krankenhaus.

So sehen alle Fachleute, welche Medikamente Sie einnehmen.

Die Fachleute sehen auch, wenn Medikamente nicht zusammenpassen.

## Tablettenbox

Wenn Sie Tabletten einnehmen,  
können Sie eine Tablettenbox nutzen.  
Eine Tablettenbox hat verschiedene Fächer.  
Auf den Fächern steht zum Beispiel der Wochentag  
oder die Tageszeit.  
Legen Sie die Tabletten in die richtigen Fächer.  
Eine Tablettenbox hilft Ihnen,  
jeden Tag die richtigen Medikamente zu nehmen.



Eine Tablettenbox  
Foto: SOD



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## Was sollten Sie noch beachten?

Setzen Sie **kein** Medikament selbst ab.  
Verändern Sie **nicht** selbst die Menge vom Medikament.  
Sprechen Sie darüber immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.  
Gemeinsam entscheiden Sie,  
welche Medikamente Sie nehmen sollten.

## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom  
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz: ÄZQ.  
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.  
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.  
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ  
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.  
SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.  
SOD kennt sich besonders gut aus  
mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.  
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informationsblatt finden Sie unter:  
[www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimedikation](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/multimedikation)

Stand: März 2023