

## Tipps zur Verbesserung der Medikamenteneinnahmetreue

### **Wenn Betroffene ihre Therapie vergessen**

*Hannover* - Damit Medikamente optimal wirken können, ist eine regelmäßige und richtige Einnahme besonders wichtig. Es kommt jedoch immer wieder vor, dass vor allem ältere Patientinnen und Patienten vergessen, ein oder mehrere Arzneimittel einzunehmen. Die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt, mit welchen Hilfsmitteln Betroffene ihre Einnahmetreue verbessern und wie Freunde oder Verwandte dabei unterstützen können. Wer angesichts vieler verschiedener Medikamente Angst hat, die Übersicht zu verlieren, kann in der Apotheke vor Ort eine individuelle pharmazeutische Medikationsberatung in Anspruch nehmen.

### **Unregelmäßige Einnahme hat viele Gründe**

Mit zunehmendem Alter fällt es vielen Menschen schwerer, sich an alle täglichen Aufgaben zu erinnern. Auch die Vielzahl der Medikamente, die eingenommen werden müssen, überfordert viele. Manche wissen auch nicht genau, wofür ein Medikament gedacht ist, oder haben es schlichtweg vergessen. Unterschiedliche Verpackungen verschiedener Hersteller verunsichern zusätzlich. Wiederum andere erleben Nebenwirkungen oder haben Angst davor. Ungünstig gewählte Einnahmezeiten oder das Gefühl, das Medikament nicht mehr zu benötigen, weil eine Besserung eingetreten ist, können ebenfalls zu Unregelmäßigkeiten führen.

### **Erinnerungshilfen für den Alltag**

Wer befürchtet, seine Medikamente zu vergessen, kann bewährte Erinnerungsstrategien nutzen. Besonders wirkungsvoll sind Rituale wie feste Einnahmezeiten. Ein fester Platz für die Medikamente, den man täglich sieht, kann ebenfalls helfen. Geeignet ist zum Beispiel eine Stelle auf dem Küchentisch, direkt vor dem eigenen Stuhl. Hilfsmittel wie Handywecker, Küchenuhren und spezielle Apps sowie Notizzettel oder bunte Punkte am Kühlschrank können ebenfalls die Erinnerung fördern.

### **Schneller, einfacher Überblick**

Ein aktueller Medikationsplan zeigt, wann welches Medikament einzunehmen ist. Auch Pillendosen mit Tages- oder Wochenfächern helfen, die Einnahme zu strukturieren und geben sofort Aufschluss darüber, ob ein Medikament bereits genommen wurde. Studien belegen, dass solche Hilfen die Einnahmetreue deutlich verbessern. Der Medikationsplan sollte zusätzlich bei der Hausärztin oder dem Hausarzt und in der Apotheke vor Ort hinterlegt werden.

### **Unterstützung bei Seh- oder Gedächtnisproblemen**

Für Menschen mit Seh- oder Gedächtnisproblemen gibt es zudem spezielle technische Hilfsmittel. So können sprechende Pillendosen und Medikamentenpläne in Großdruck die regelmäßige Einnahme erleichtern. Zur besseren Handhabung kann in der Apotheke nachgefragt werden, ob Tabletten für die Nutzung in Dosetten entblistert werden dürfen - aber nicht alle Präparate eignen sich dafür.

## **Medikationsplan mittels elektronischer Patientenkarte**

Falls Patientinnen oder Patienten ihren Medikationsplan verloren oder gar keinen erhalten haben, kann die Arztpraxis erneut beziehungsweise erstmals einen ausstellen. Im Zuge der Einführung der elektronischen Patientenakte (ePA) werden alle Verordnungen der Ärztinnen und Ärzte, die als E-Rezept ausgestellt wurden, automatisch in die entsprechende Medikationsliste übernommen und können – wenn die Patientinnen und Patienten dem nicht widersprochen haben – von allen Behandelnden sowie in der Apotheke eingesehen werden. So lässt sich das Risiko für Doppelverordnungen und Wechselwirkungen verringern. Dies ist auch der Fall, wenn der elektronische Medikationsplan von allen Verordnenden über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) gepflegt und aktualisiert wurde. In der Apotheke vor Ort können dann noch die Medikamente aus der Selbstmedikation ergänzt werden, denn auch die Einnahme von rezeptfreien Medikamenten oder auch Nahrungsergänzungsmitteln kann zu unerwünschten Wechselwirkungen führen.

## **Spezielle Beratung bei Polymedikation**

Die Apotheke vor Ort berät Patientinnen und Patienten bei Fragen und informiert über mögliche Wechsel- oder Nebenwirkungen. Keinesfalls dürfen Betroffene ihre Medikation eigenmächtig „auf Verdacht“ anpassen oder gar absetzen. Wer regelmäßig fünf oder mehr Medikamente einnimmt, hat außerdem alle zwölf Monate Anspruch auf eine sogenannte erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation. Innerhalb des gleichen Jahres gibt es einen weiteren Anspruch, wenn es sich um eine erhebliche Umstellung der Medikation handelt, etwa bei mindestens drei neuen oder ausgetauschten Arzneimitteln innerhalb von vier Wochen als Dauermedikation. Die pharmazeutische Dienstleistung ermöglicht eine umfassende Überprüfung aller Medikamente, einschließlich rezeptfreier Präparate. Potenzielle Risiken können frühzeitig erkannt und die Therapie in Zusammenarbeit mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt optimiert werden. Auch Dosierungsänderungen, zum Beispiel während warmer Sommermonate und Hitzeperioden, können im Voraus abgestimmt und im Plan eingetragen werden. Abschließend erhalten die Patientinnen und Patienten einen aktuellen, vollständigen Medikationsplan. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

## **Helfen, ohne zu bevormunden**

Familie, Freunde oder Pflegekräfte, die helfen wollen, können Patientinnen und Patienten freundlich an die Einnahme erinnern oder anbieten, gemeinsam den Medikationsplan durchzugehen. Jüngeren Personen fällt es oft leichter, Medikamente für eine ganze Woche auf die einzelnen Fächer einer Medikamentenbox zu verteilen. Oder sie begleiten die Betroffenen bei Fragen in die Apotheke oder Arztpraxis. Wichtig ist, die Patientinnen und Patienten zu unterstützen, ohne dass sie sich kontrolliert oder gedrängt fühlen. Ein offenes Gespräch, respektvolles Verhalten und Geduld können oft Missverständnisse vermeiden.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.