

Ratschläge zum Umgang mit Medikamenten



Interpharma
Verband der forschenden
pharmazeutischen Firmen der Schweiz
Petersgraben 35
Postfach, 4009 Basel

Telefon +41 (0)61 264 34 00
E-Mail: info@interpharma.ch
www.interpharma.ch

Redaktionsteam Interpharma:
Sibylle Augsburg, Sara Käch

Redaktion: advocacy AG, Basel

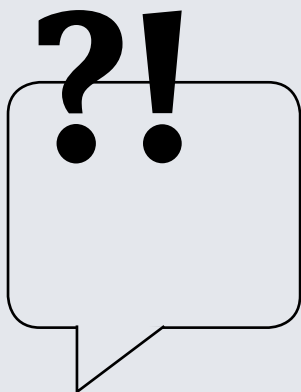
Gestaltung: vista point, Basel

Bilder: Barbara Jung, Basel

Quellen: Schweizerisches Rotes Kreuz, Swissmedic

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsneutrale Differenzierung, z.B. Apotheker/-in, verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Neuaufgabe Dezember 2017



2 | 3

Lassen Sie sich über Medikamente informieren

Wenn der Arzt Ihnen ein Medikament verschreibt, wird er Sie in der Regel eingehend informieren. Dabei sollten sich folgende Fragen klären:

- Wozu dient das Medikament und wie wirkt es?
- In welcher Darreichungsform erhalten Sie das Medikament, zum Beispiel als Tablette, Ampulle oder Salbe?
- In welcher Dosierung muss es eingenommen werden? Wann (z.B. vor dem Essen, nach dem Essen, zum Essen)?
- Wie häufig und wie lange müssen Sie das Medikament einnehmen?
- Müssen bei der Einnahme gewisse Umstände, beispielsweise die Ernährung, berücksichtigt werden?
- Welche unerwünschten Wirkungen (Nebenwirkungen) könnten auftreten?

Falls Sie etwas nicht verstanden haben oder noch nicht alles erfahren haben, was Sie gerne wissen möchten, fragen Sie Ihren Arzt – es geht um Ihre Gesundheit. Wichtige Hinweise über das Medikament finden Sie in der Packungsbeilage. Zudem gibt Ihnen auch Ihr Apotheker gerne Auskunft und berät sie.



Informieren Sie Ihren Arzt und Ihren Apotheker über andere Medikamente

Informieren Sie Ihren Arzt und Ihren Apotheker über alle Medikamente, die Sie bereits einnehmen. Medikamente können sich gegenseitig beeinflussen. Die Wirkung eines Medikaments kann sich dadurch abschwächen oder auch verstärken. Ihr Arzt wird Ihnen dann unter Umständen ein anderes Medikament verschreiben oder die Dosierung anpassen, damit die bestmögliche Wirkung erzielt wird. Informieren Sie ihn auch über vermeintlich harmlose Medikamente, etwa Schmerzmittel oder Heilmittel auf pflanzlicher Basis.

«Ob mein Kopfweh mit dem neuen Medikament einen Zusammenhang hat?»



4 | 5

Wenn ein Medikament wirkt, kann es auch unerwünschte Effekte haben

Neben der Heilwirkung kann jedes Medikament noch andere, oft unerwünschte Wirkungen hervorrufen. So machen beispielsweise manche Medikamente gegen Heuschnupfen auch müde. Meist sind unerwünschte Wirkungen harmlos, sie können aber mitunter ernsthaft sein. Deshalb ist es wichtig, dass Patienten über mögliche unerwünschte Wirkungen informiert sind. Müdigkeit, Mundtrockenheit und leichtes Unwohlsein zählen zu den leichten unerwünschten Wirkungen. Bei hochwirksamen Medikamenten, etwa in der Krebsbekämpfung, können diese jedoch schwerer wiegen. Sofern Sie unerwartete Wirkungen beobachten, ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt oder Apotheker informieren.



Halten Sie sich an die ärztlichen Vorgaben

Sehr viele verordnete Medikamente werden gar nicht oder nicht richtig eingenommen – aus Angst vor unerwünschten Wirkungen oder aus Vergesslichkeit. Damit schaden Sie sich jedoch selbst, denn Versäumnisse beeinträchtigen die Wirkung von Medikamenten, können den Behandlungserfolg gefährden und das Bild für den Arzt verfälschen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen das Medikament nicht gut tut, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber, damit er ein Medikament findet, das Sie besser vertragen.

Wird eine geringere als die vorgeschriebene Menge eingenommen, wirkt ein Medikament ungenügend oder gar nicht. Insbesondere bei Antibiotika sollten Sie darauf achten, die Medikamente so lange wie verordnet einzunehmen, ansonsten können sich die noch vorhandenen Krankheitserreger wieder vermehren und Sie erkranken erneut. Zudem können sich so auch Bakterien, die unempfindlich (resistent) gegen Antibiotika sind, verbreiten.

Durch einen überlegten Umgang mit Medikamenten können Sie einen grossen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten leisten. Denn das teuerste Medikament ist dasjenige, das falsch oder überhaupt nicht eingenommen wird. Also: Lassen Sie sich kein Medikament verschreiben, von dem Sie nicht überzeugt sind, dass Sie es auch einnehmen werden. In der Regel hat der Arzt Ihnen ein Medikament verordnet, welches ausschliesslich für Sie bestimmt ist und nicht auch von Drittpersonen verwendet werden soll.

«Regelmässigkeit ist für die Wirksamkeit meiner Medikamente sehr wichtig.»



6 | 7

Kleine Tricks helfen bei der korrekten Einnahme

Wenn Sie das rechtzeitige Einnehmen immer wieder vergessen:

- Legen oder kleben Sie an wichtige Stellen in Ihrem Haushalt Merktettel, die Sie an die Einnahme erinnern: aufs Nachttischchen, an den Spiegel im Bad, an den Kühlschrank.
- Wenn Sie ein Medikament in ganz bestimmten Zeitabständen einnehmen müssen, stellen Sie einen Wecker oder bitten Sie eine Vertrauensperson, Sie daran zu erinnern.
- Wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen müssen, kann eine Medikamentenkarte oder eine spezielle Medikamentendose helfen.



So entsteht ein neues Medikament

Die Entwicklung eines neuen Medikamentes ist ein Prozess aus vielen hundert Einzelschritten, der im Durchschnitt acht bis zwölf Jahre dauert, über zwei Milliarden Franken kostet und mit einem hohen Risiko verbunden ist: Denn von rund 10 000 untersuchten Substanzen schafft es letztlich nur eine zum Ziel: zur Marktzulassung als Wirkstoff in einem neuen Medikament.

1. Krankheit im Visier

Am Anfang jedes Forschungsprojekts steht die Entscheidung, für eine bestimmte Krankheit einen neuen Wirkstoff zu finden oder ein bestimmtes Medikament bezüglich seiner Wirksamkeit zu verbessern.

2. Suche nach dem Wirkstoff

Nachdem ein entsprechendes Forschungsprogramm definiert wurde, beginnt ein äusserst aufwendiger Prozess, der nicht nur einige Monate, sondern gleich mehrere Jahre dauert: die komplizierte Suche nach einem geeigneten Wirkstoffkandidaten.

3. Präklinische Studien

Ist ein aussichtsreicher Wirkstoff gefunden, muss dieser eine Reihe präklinischer Prüfungen durchlaufen. Zu den präklinischen Prüfungen gehören auch Tierversuche. Ohne Tierversuche ist biomedizinische Forschung nicht möglich. Auch modernste Technologien können lebende Organismen und das komplexe Zusammenspiel aller Teile des lebenden Körpers noch nicht genügend nachahmen. Dies



«Langer Weg vom Forschungslabor zum Patienten»

8 | 9

aber ist wichtig, um mögliche Wirkungen eines Wirkstoffs zu erkennen, ehe er beim Menschen angewendet wird. Behörden, Industrie und Tierschutzorganisationen suchen gemeinsam nach Wegen, die Zahl der Versuche weiter zu verringern, ohne die Patientensicherheit zu beeinträchtigen.

4. Klinische Studien

Hat eine Substanz alle präklinischen Prüfungen überstanden, beginnen die sogenannten klinischen Studien. Bevor es allerdings so weit ist, müssen eine Reihe von formalen und ethischen Bedingungen erfüllt sein. Dann wird der Wirkstoff erstmals bei Menschen geprüft.

5. Zulassung

Sind sämtliche Tests und Prüfungen erfolgreich verlaufen, kann bei der zuständigen Behörde die Marktzulassung beantragt werden.

6. Herstellung

Nach der Zulassung beginnt die Produktion für den Verkauf. Der Herstellungsprozess des neuen Medikaments wird dabei in allen Phasen ständig überwacht und ist strengen Auflagen unterworfen.

7. Beobachtung und Weiterentwicklung

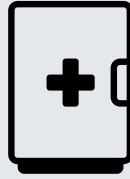
Das Medikament ist nun für die Abgabe an Patienten bereit und darf von Ärzten verordnet und von Apothekern verkauft werden. Die Überprüfung des Arzneimittels ist damit aber noch lange nicht abgeschlossen: Die Wirksamkeit – dazu gehören auch die unerwünschten Wirkungen – wird weiterhin überwacht.



Die korrekte Lagerung ist wichtig

Die Mehrzahl der Medikamente ist bei richtiger Lagerung lange haltbar. Leider werden Medikamente auch heute noch sehr häufig im Badezimmer oder in der Küche aufbewahrt, wo Wärme und Feuchtigkeit den Zerfall der Wirkstoffe beschleunigen.

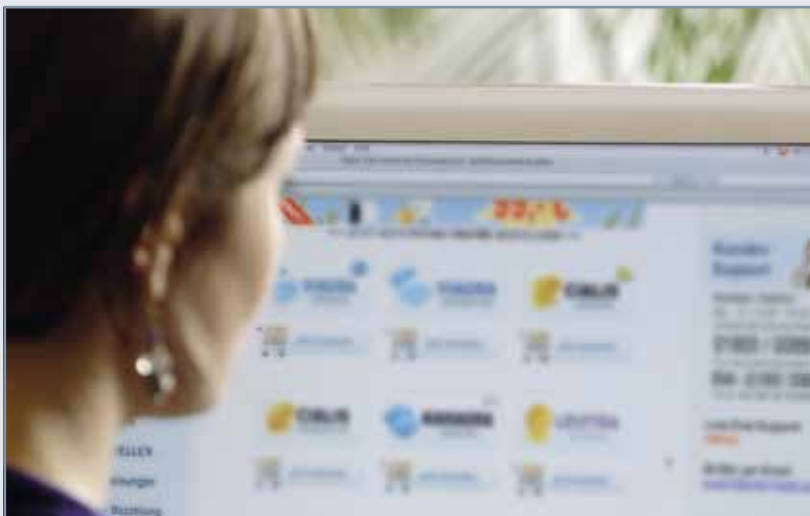
Arzneimittel sind meist kühl und trocken und vor allem jederzeit für Kinderhände unerreichbar aufzubewahren. Besonders leicht verderbliche Medikamente, wie etwa gewisse Antibiotika, Inhalationslösungen sowie Augentropfen, müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Diese Medikamente sind entsprechend gekennzeichnet. Beachten Sie jeweils die Packungsbeilage. Das Verfallsdatum gilt natürlich nur bei sachgemäßer Lagerung der Arzneimittel. Sofern ein Medikament in flüssiger oder halbfester Form (z.B. Sirup oder Salbe) angebrochen ist, gilt das Verfallsdatum nicht mehr, die Haltbarkeit ist dann in der Regel stark verkürzt.



*«Kühl und trocken
sind meine Medi-
kamente am besten
gelagert.»*

10 | 11

Überprüfen Sie regelmässig Ihre Hausapotheke. Alte, nicht mehr benötigte Medikamente können durch die Apotheke entsorgt werden. Diese Dienstleistung ist kostenlos. Wenn das Arzneimittel stets in der Originalpackung aufbewahrt wird, ist es einfach zu kontrollieren, ob das Mittel noch nicht verfallen ist.



Vorsicht bei Informationen und Medikamenten aus dem Internet

Das Internet eröffnet den Patienten eine Fülle an Informationen zu Krankheiten und Medikamenten – Vorsicht ist allerdings geboten. Als Grundregel gilt: Das Internet kann hilfreich sein, ersetzt aber nie eine Konsultation bei einer medizinischen Fachperson. Viele der auf Websites angebotenen Präparate sind qualitativ ungenügend, falsch beschriftet oder sogar gefälscht. Dies gilt auch für hoch dosierte Vitamine, Mineralien oder Aufbaupräparate. Der Bezug via Internet stellt daher ein Gesundheitsrisiko dar. Kommt hinzu, dass die Einfuhr von Arzneimitteln aus dem Ausland grundsätzlich verboten ist.

Was Sie im Internet stutzig machen sollte:

- Wenn Medikamente, die in der Schweiz nur gegen Rezept erhältlich sind (wie z.B. Erektionsförderer oder Antibiotika) ohne Rezept gekauft werden können.
- Arzneimittel, die weder in der Schweiz noch im europäischen Ausland oder in den USA zugelassen sind.
- Es werden schnelle oder sensationelle Ergebnisse garantiert, meist unterstützt von persönlichen Erfahrungsberichten.
- Es wird Heilung versprochen oder Geheimrezepte für sonst unheilbare Krankheiten werden angeboten.



«Bei Bestellungen von Medikamenten übers Internet ist das Risiko gross, gefälschte Produkte zu erhalten.»

12 | 13

- Die Behandlung hat angeblich keine unerwünschten Wirkungen oder es fehlen Angaben dazu. Die behauptete Natürlichkeit eines Arzneimittels sagt nichts über dessen potenzielle Gefährlichkeit aus. Die wirksamsten Gifte entstammen der Natur.
- Die Behauptung, dass das Medikament für alle Personen geeignet sei oder lebenslang ohne jedes Risiko eingesetzt werden könne.
- Die Postadresse fehlt, nur eine E-Mail-Adresse ist angegeben.
- Aggressives Verkaufsverhalten, wenn Sie die Internetseite beispielsweise nicht mehr einfach so verlassen können.

Wenn Sie sich krank fühlen, medizinische Beratung oder ein bestimmtes Arzneimittel benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.



Telefonnummern für Notfälle

- 144** Sanität
- 145** Hilfe bei Vergiftungen
- 1414** Rega

Notfallapotheke

www.sos-pharmacie.ch
Weitere Informationen erhalten
Sie bei Ihrem Apotheker

Patientenstellen

www.patientenstelle.ch
044 361 92 56

Mein Hausarzt

.....

.....

.....

.....

