

Sicherer Umgang mit Medikamenten

Der Bundesweite Medikationsplan (BMP)

- **Immer dabei:** Führen Sie Ihren aktuellen Medikationsplan stets bei sich (z.B. im Portemonnaie).
- **Vollständigkeit:** Lassen Sie alle verschriebenen und selbstgekauften Mittel (auch Vitamine & Kräutertees) vom Hausarzt oder Apotheker eintragen.
- **Transparenz:** Zeigen Sie den Plan bei jedem Arztbesuch unaufgefordert vor.

Richtige Einnahme & Organisation

- **Feste Zeiten:** Nehmen Sie Medikamente immer zur gleichen Zeit ein, um Wirkstoffschwankungen zu vermeiden.
- **Dosierhilfen:** Nutzen Sie eine Wochenbox (Pillendose), um den Überblick zu behalten und Doppelleinnahmen zu vermeiden.
- **Beipackzettel beachten:** Achten Sie auf Hinweise wie „vor dem Essen“ oder „mit reichlich Wasser“. Warnsignale erkennen
- **Nebenwirkungen:** Notieren Sie neue Symptome (Schwindel, Übelkeit, Hautausschlag) und melden Sie diese umgehend Ihrem Arzt oder Apotheker.
- **Wechselwirkungen:** Fragen Sie in der Apotheke nach einem Medikationscheck, um gefährliche Kombinationen auszuschließen.

Ihr Team für die Gesundheit

- **Ein Ansprechpartner:** Versuchen Sie, alle Rezepte in derselben Stamm-Apotheke einzulösen. Dort ist Ihre gesamte Medikationshistorie bekannt.
- **Regelmäßige Prüfung:** Bitten Sie Ihren Hausarzt einmal im Jahr um ein Deprescribing-Gespräch, um zu prüfen, welche Medikamente eventuell abgesetzt werden können.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie unser Team der Geriatrie.

