

## MEDIZIN CHECK

So vertragen sich Ihre Medikamente



### WEISS IHR HAUSARZT ODER IHRE HAUSÄRZTIN ALLES?

Wir werden älter und bekommen mehrere Krankheiten. Viele Menschen gehen daher zu verschiedenen Ärztinnen und Ärzten und erhalten unterschiedliche Medikamente verordnet. Nicht immer erzählen die Menschen gerne, was sie alles einnehmen. Doch Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin ist auf Ihrer Seite und möchte, dass Ihre Gesundheit so gut wie möglich ist. Helfen Sie mit, die für Sie wirklich nötigen Medikamente zu finden – und alles Unnötige mitsamt den Nebenwirkungen zu vermeiden.

Ob verordnete oder selbst in der Apotheke gekaufte Arzneimittel spielt keine Rolle. Was zählt, ist Ihr Wohlbefinden.

Der erste Schritt in Richtung mehr Lebensqualität ist ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Denn weniger ist oft mehr: Weniger Medikamente können mehr Lebensqualität bedeuten!

### IHRE FRAGEN ZUR PATIENTENSICHERHEIT

- Wofür brauche ich das (neue) Medikament?
- Gibt es außer Medikamenten andere Möglichkeiten, meine Krankheit zu behandeln?
- „Verträgt“ sich das Medikament mit den anderen Medikamenten, die ich einnehme? Und passt es auch zu den rezeptfreien oder pflanzlichen Mitteln aus der Apotheke, die ich einnehme?

### DIE RICHTIGE EINNAHME VON MEDIKAMENTEN

#### VOR, WÄHREND ODER NACH DEM ESSEN

**Vor dem Essen:** Sie sind 30 bis 60 Minuten vor dem Essen einzunehmen. **Mit der Mahlzeit:** Sie können zwischen den Bissen oder auch kurz nach der Mahlzeit genommen werden. **Nach dem Essen:** Klären Sie mit dem Arzt oder der Ärztin, wie lange genau der Abstand zu den Mahlzeiten sein soll.

#### WANN UND WIE OFT IST DIE EINNAHME?

**Einmal täglich:** Das bedeutet immer zur gleichen Zeit, zwei Stunden Puffer sind in Ordnung. **Zweimal täglich:** Die Einnahme sollte ungefähr alle 12 Stunden erfolgen. **Dreimal täglich:** Das Medikament soll morgens, mittags und abends eingenommen werden.

#### HABEN SIE DIE EINNAHME VERGESSEN?

Sollten Sie einmal auf die Einnahme vergessen haben: Nehmen Sie **NIE** das nächste Mal die doppelte Menge! Informieren Sie sich im Beipackzettel oder bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker. Besprechen Sie mit ihm, was Sie am besten tun sollen.

#### WICHTIG: DIE RICHTIGE FLÜSSIGKEIT

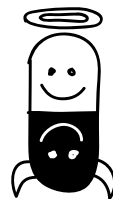
Am besten nehmen Sie Ihre Medikamente mit Leitungswasser ein. **NICHT** zur Einnahme geeignet sind: Milch, Alkohol und Obstsaft!

# VORSICHT WECHSELWIRKUNG!



Für Ihre Sicherheit bei der Medikamenteneinnahme





## MEDIZIN CHECK

So vertragen sich  
Ihre Medikamente



# VIEL WIRKT NICHT IMMER VIEL.

Wenn der Mensch sich nicht gesund fühlt, ist ein Medikament oft eine große Hilfe. Schmerzen werden gelindert, das Wohlbefinden steigt und das Leben fällt wieder leichter. Doch wenn mit zunehmendem Alter auch die Zahl der Beschwerden zunimmt, kommt meist eine ganze Liste an Medikamenten zusammen.

Nicht immer „vertragen“ sich alle Arzneien untereinander. So können zum Beispiel Unwohlsein, Kreislaufschwächen oder Schwindelzustände mit einem unglücklichen „Mix“ von Medikamenten zusammenhängen. Werden nämlich zu viele Medikamente gleichzeitig eingenommen, wirken die Arzneimittel nicht immer wie gewünscht. Manche Wirkstoffe verstärken einander, andere heben sich gegenseitig auf.

Rund ein Viertel der über 60-jährigen Menschen in Österreich nimmt regelmäßig mehr als fünf verschiedene Medikamente ein. Ab dieser Zahl spricht man oft von „Polypharmazie“ (viele Heilmittel).

### NEUE ERKRANKUNGEN – ALTE BEHANDLUNG?

Oft sind Beschwerden gar keine neue Krankheit, sondern die Nebenwirkungen von Medikamenten. Auch frei erhältliche Medikamente oder Naturheilmittel aus der Apotheke können die Wirkung anderer Medikamente verändern. Darum ist es wichtig, dass Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte erfahren, was Sie regelmäßig einnehmen.

Was einem jungen Menschen hilft, kann mit höherem Lebensalter eine Belastung für den Organismus sein. Unser Körper verändert sich im Laufe der Zeit und Wirkstoffe werden langsamer abgebaut. Nicht jedes Medikament ist daher immer noch das richtige. Darum kann bei Älteren manchmal eine niedrigere Dosis besser sein – oder auch ein anderer Wirkstoff.



**HOLEN SIE SICH  
IHRE PERSÖNLICHE  
MEDIKAMENTEN  
CHECKLISTE:**



#### ■ Gesundheits-Informations- Zentrum (GIZ) der SGKK

- **Per Telefon:**  
0662 8889-8800
- **Per E-Mail:** giz@sgkk.at
- **Online Bestellen:**  
[www.sgkk.at/  
medizin-check](http://www.sgkk.at/medizin-check)
- **Persönlich abholen:**  
Mo – Do 7.15 – 15.00 Uhr  
Fr 7.15 – 12.15 Uhr  
Engelbert-Weiß-Weg 10  
5020 Salzburg

Medieneigentümer und Herausgeber:  
Salzburger Gebietskrankenkasse,  
Engelbert-Weiß-Weg 10, 5021 Salzburg,  
[www.sgkk.at/impressum](http://www.sgkk.at/impressum), Tel: +43 662 8889-0,  
Fax +43 662 8889-1058, DVR 0024015,  
E-Mail: [redaktion@sgkk.at](mailto:redaktion@sgkk.at), [www.sgkk.at](http://www.sgkk.at).  
Redaktion: Mag. Karin Hofer. Bilder: fotolia.  
Gestaltung: die fliegenden fische Werbeagentur  
GmbH. Druck: Offset 5020. Stand: 10/2014