

## PfiFf-Themenblatt Nr. 13d

### Wissenswertes zu Medikamenten – Tipps und Tricks

Für Menschen, die regelmäßig ein oder mehrere Medikamente einnehmen müssen, ist sowohl die sichere Einnahme als auch die korrekte Aufbewahrung von Medikamenten wichtig.

#### **Tipp 1 Der Medikamentenplan**

Ein Medikamentenplan sorgt für Übersicht, insbesondere dann, wenn Medikamente von mehreren Ärzten verschrieben wurden und auch frei verkäufliche Medikamente eingenommen werden. Der behandelnde Hausarzt/die behandelnde Hausärztin erstellt den Medikamentenplan und aktualisiert ihn bei jeder Medikamentenänderung oder einmal pro Quartal. So kann sich jeder über die Medikamente, die eingenommen werden, informieren und die Hinweise zur Einnahme beachten.

#### **Tipp 2 Wie werden Medikamente aufbewahrt?**

Medikamente müssen richtig aufbewahrt werden, damit sie ihre Wirkung nicht verlieren. Sowohl Temperaturen als auch Feuchtigkeit oder Sauerstoff können die Wirkung des Medikaments verringern oder sogar zerstören.

Auf der Verpackung und dem Beipackzettel stehen Hinweise, wie das jeweilige Medikament aufbewahrt werden soll. Das sorgfältige Lesen aller Angaben ist wichtig!

#### **Tipp 3 In der Originalverpackung**

Medikamente sollten mit dem Beipackzettel in der Originalverpackung aufbewahrt werden. So kann bei Bedarf das Haltbarkeitsdatum kontrolliert werden. Auch eine Chargennummer ist auf der Originalverpackung zu finden. Diese gibt Auskunft, wann und wo ein Medikament hergestellt wurde, so dass es bis zum Hersteller zurückverfolgt werden kann. Das kann wichtig sein, falls ein Arzneimittel zurückgerufen wird.

#### **Tipp 4 Die richtige Temperatur**

Die meisten Medikamente dürfen nicht über 25 °C gelagert werden. Daher sollten sie nicht an einem sonnigen Platz oder in der Nähe der Heizung aufbewahrt werden. Es gibt Medikamente, die gekühlt werden müssen. Diese sollten im Kühlschrank separat von Lebensmitteln gelagert werden.

## **Tipps 5 Luftfeuchtigkeit beachten**

Wegen der hohen Luftfeuchtigkeit ist das Bad kein geeigneter Ort für die Aufbewahrung von Medikamenten. Besser geeignet ist ein abschließbarer Schrank im Flur oder an einem anderen Ort, der außer der Reichweite von Kindern ist.

## **Tipps 6 Öffnungsdatum notieren**

Bei Tropfen, Salben oder Säften empfiehlt es sich zu notieren, wann das Medikament erstmals geöffnet wurde. Auf der Verpackung oder im Beipackzettel steht, wie lange/wie viele Tage es nach Anbruch haltbar ist.

## **Tipps 7 Abgelaufene Medikamente entsorgen**

Das Verfallsdatum steht auf der Originalverpackung und ist wichtig, um ein Medikament nicht darüber hinaus einzunehmen.

Abgelaufene Medikamente können im Hausmüll (schwarze Tonne) entsorgt werden. Auch Apotheken nehmen Arzneimittel zur sicheren Entsorgung an.

## **Tipps 8 Trennen Sie Medikamente nach Person**

Wenn mehrere Personen in einem Haushalt regelmäßig Medikamente einnehmen, empfiehlt es sich, diese getrennt aufzubewahren. So wird das Risiko einer Verwechslung reduziert und es ist auch ein besserer Überblick über die Bestände möglich, damit rechtzeitig ein Folgerezept bestellt werden kann.

## **Tipps 9 Vorrat von Medikamenten**

Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, sollten rechtzeitig - ca. 14 Tage vor Packungsende - neu bestellt werden, so dass eine lückenlose Einnahme gewährleistet ist.

Erfahren Sie mehr zum Thema auf den PfiFf-Themenblättern Nr. 13, 13a, 13b und 13c.