

QUALITÄT STATT PILLERMIX

So wenig
Medikamente
wie möglich,
so viel
wie nötig.



**INITIATIVE
PATIENTEN
SICHERHEIT**

Weniger ist manchmal mehr

Medikamente sind ein wichtiger Bestandteil von medizinischen Therapien. In vielen Fällen sind sie unverzichtbar und lebensrettend – sie helfen mit, die Gesundheit wiederherzustellen. In anderen Fällen erhöhen sie die Lebensqualität. Trotzdem gilt auch hier: Allzu viel ist ungesund. Die Einnahme zu vieler Medikamente kann die Gesundheit gefährden, sogar Schaden verursachen.

Polypharmazie – der Fachbegriff für die Einnahme mehrerer verschiedener Medikamente – besteht nach Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ab der Einnahme von mehr als fünf verschiedenen Substanzen.

Die verschiedenen Ursachen der Polypharmazie:

- ✎ Krankheiten nehmen im Alter zu. 21 Prozent der Patienten über 65 Jahren haben mehr als fünf Erkrankungen, die eine Behandlung und Kontrolle benötigen.
- ✎ Die Krankheiten werden nach modernen Richtlinien behandelt, wonach oft mehrere Medikamente nötig sind.
- ✎ „Medikalisierung“ der Gesellschaft – wir werden von der Wiege bis zur Bahre zu Patienten gemacht: Abmagerungspillen, Nichtraucherpillen, Nahrungsergänzungsmittel und so genannte Magenschutzpräparate sind ein großer Markt geworden. So ist es auch zu einer starken Zunahme der Selbstmedikation mit rezeptfreien Präparaten aus der Apotheke, der Drogerie oder dem Internet gekommen.
- ✎ Konsultation mehrerer Ärzte und fehlende Koordination und Abstimmung der Medikation durch den behandelnden Arzt.
- ✎ „Behandlungskaskade“: Medikamentennebenwirkungen werden fälschlicherweise als neues Symptom oder Krankheitsverschlechterung gedeutet. Es kommt zur Verschreibung eines zusätzlichen, neuen Medikaments.



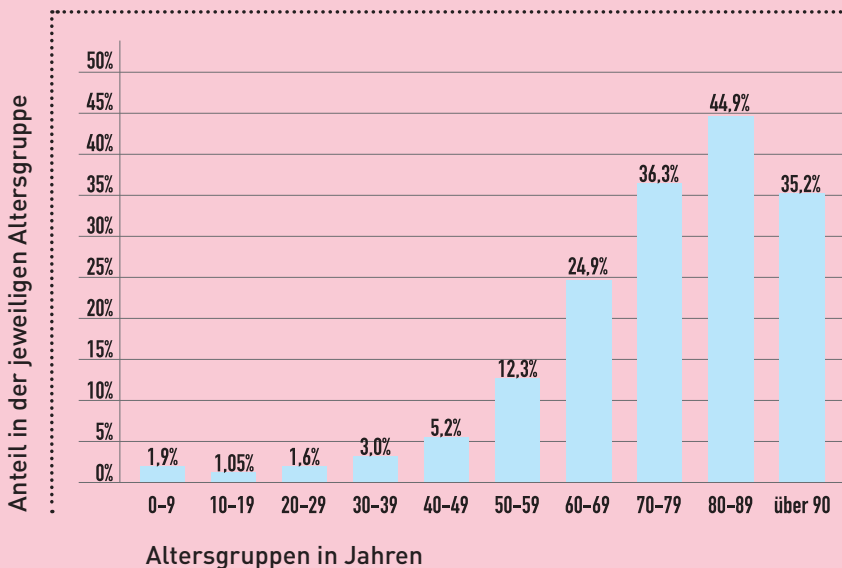
Zahlen und Fakten

Circa zehn Prozent der OÖGKK-Versicherten bekommen im Quartal mehr als fünf verschiedene Arzneimittel. Diese zehn Prozent verursachen fast die Hälfte der gesamten Heilmittelkosten.

Wie bereits erwähnt, nehmen im Alter die Erkrankungen zu, und damit steigt auch die Zahl der verordneten Medikamente: Jeder dritte Versicherte der OÖGKK ab 70 Jahren nimmt mehr als fünf Wirkstoffe gleichzeitig ein.

Eine aktuelle Kundenbefragung der OÖGKK hat ergeben, dass nur knapp zwei Drittel der Befragten ihrem Hausarzt über alle ihre Medikamente Bescheid geben. Nur knapp 38 Prozent stellen Fragen zur Wirkung der Verordnungen und gar 64 Prozent der Befragten machen sich nie Gedanken zu Wechselwirkungen ihrer Medikamente.

Patienten mit mehr als 5 Wirkstoffen - nach Altersgruppen (2. Quartal 2009)



Mögliche Folgen und Gefahren

1) GLEICHZEITIGE EINNAHME MEHRERER ARZNEIMITTEL

Bei der gleichzeitigen Einnahme von zwei oder mehreren Medikamenten kann es zwischen diesen zu Wechselwirkungen kommen, sie beeinflussen sich also gegenseitig. Dadurch kann eine erwünschte Arzneimittelwirkung (zum Beispiel Blutdrucksenkung) abgeschwächt, aufgehoben oder auch verstärkt werden. Weiters kann eine unerwünschte Wirkung (= Nebenwirkung) auftreten.

Nicht jede Wechselwirkung führt zu Beschwerden. Nur circa zehn Prozent der möglichen Wechselwirkungen werden klinisch relevant. Im schlimmsten Fall kann dies sogar zu einer stationären Aufnahme im Krankenhaus führen. Eine aktuelle Untersuchung an der Landeslinik Salzburg hat gezeigt, dass jede zehnte stationäre Aufnahme von über 75-jährigen Patienten an der internen Abteilung auf Medikamentenwechsel- und Nebenwirkungen zurückzuführen waren.

Der behandelnde Arzt, der über Ihre Medikamente Bescheid weiß, wird bei einer neuen Verschreibung auf mögliche Wechselwirkungen achten. Durch Kenntnis Ihrer Erkrankungen und Befunde kann er die Möglichkeit des Auftretens von Beschwerden abschätzen.

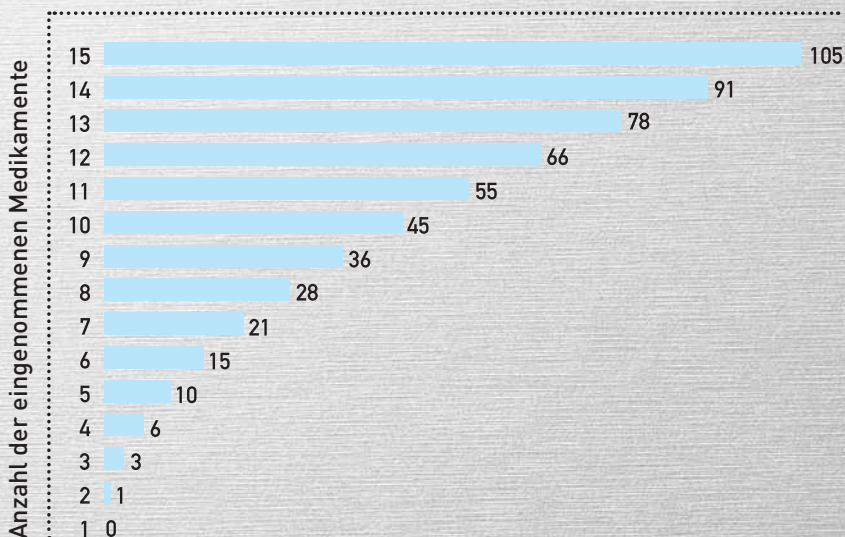
Symptome, die auf eine Medikamentenwechselwirkung hinweisen können:

- 🔪 Magen-Darm-Beschwerden
- 🔪 Schwindel
- 🔪 Stürze
- 🔪 Verwirrtheit
- 🔪 Blutdruckschwankungen
- 🔪 Herzrhythmusstörungen
- 🔪 Husten und andere

Oft werden diese Beschwerden als Altersbeschwerden oder neue Symptome gedeutet und mit weiteren Medikamenten behandelt.

Die Gefahr von Arzneimittelwechselwirkungen steigt mit der Anzahl der eingenommenen Medikamente:

Anzahl der möglichen Wechselwirkungen



Mögliche Folgen und Gefahren

Riskante Medikamente – häufigste Auslöser für unerwünschte Arzneimittelwirkungen:

- ✎ Schmerz- und entzündungshemmende Mittel der Klasse nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR, zum Beispiel Voltaren und seine Generika)
- ✎ Entwässerungsmittel (Diuretika)
- ✎ Blutgerinnungshemmende Mittel (Antikoagulantien)
- ✎ Blutdrucksenkende Medikamente der Gruppe ACE-Hemmer und AT-II-Blocker
- ✎ Antidepressiva
- ✎ Schmerzmittel, die Opiate enthalten

**Grundsätzlich sind nicht einzelne Medikamente riskant,
sondern Kombinationen!**

Riskante Arzneimittel-Kombinationen:

- ✎ Plavix und ein Magensäureblocker (Protonenpumpenhemmer):
Die blutgerinnungshemmende Wirkung von Plavix kann aufgehoben werden.
- ✎ Blutgerinnungshemmende Mittel (zum Beispiel Marcoumar, Sintrom) und ein Schmerzmittel der Klasse NSAR:
Es kann zu Blutungen kommen.
- ✎ Blutdrucksenkende Mittel der Gruppe ACE-Hemmer und NSAR:
Die blutdrucksenkende Wirkung kann vermindert werden.

Arzneimittelwechselwirkungen müssen nicht zwingend zu Beschwerden führen, aber bei neu auftretenden Beschwerden muss man daran denken und den Arzt informieren. Auch der Apotheker weiß über Wirkungen und Nebenwirkungen Ihrer Medikamente Bescheid.

2) WECHSELWIRKUNGEN MIT NICHT REZEPTPFLICHTIGEN MEDIKAMENTEN

Rezeptfreie Arzneimittel gibt es zunehmend mehr, vor allem aus der Kategorie Schmerzmittel. Neuerdings sind auch die bisher verschreibungspflichtigen Magensäureblocker (Protonenpumpenhemmer) ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Beide Substanzgruppen können wie bereits erwähnt in Kombination mit anderen Präparaten zu Problemen führen.

Wenn Sie andere Medikamente einnehmen müssen, achten Sie immer auf die im Beipacktext angegebenen möglichen Wechselwirkungen und vergessen Sie nie, Ihren behandelnden Arzt zu informieren! Beim Kauf rezeptfreier Arzneimittel teilen Sie Ihrem Apotheker mit, welche Medikamente Sie außerdem noch einnehmen.

Pflanzliche Mittel haben den Ruf, nicht schädlich, „natürlich“ und daher unbedenklich zu sein. Nicht beachtet wird dabei, dass es sich um Wirksubstanzen handelt, die ebenso wie chemische Arzneimittel zu Neben- und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen können. Problematisch ist, dass die Zulassungsbedingungen deutlich weniger streng sind als bei herkömmlichen Arzneimitteln. Sie sind also nicht so gut untersucht und die möglichen Wechselwirkungen werden eventuell erst nach langjährigem Gebrauch entdeckt.



Mögliche Folgen und Gefahren

Beispiele für pflanzliche Mittel:

Johanniskraut:


Seit fast 200 Jahren wird Johanniskrautextrakt als mildes Antidepressivum verwendet. Aus Fallberichten und Studien ist inzwischen bekannt, dass es mit vielen Arzneimitteln zu Wechselwirkungen kommen kann, wie zum Beispiel Wirkungsinderung von Antibabypille, Blutgerinnungshemmern, Immunsuppressiva und Cholesterinsenkern. Vorsicht ist auch bei bestimmten Antidepressiva geboten, weil deren Kombination mit Johanniskraut das Serotonin-Syndrom auslösen kann.

Ginkgo biloba:

Blattextrakte des Ginkgobaumes werden zur Steigerung der Gedächtnisleistung eingenommen. Fallberichte deuten darauf hin, dass eine Kombination mit blutgerinnungshemmenden Mitteln, Aspirin und nicht-steroidalen Antirheumatika das Risiko von Blutungskomplikationen erhöht.

Ginseng:

Ähnlich wie Ginkgo ist auch Ginseng in vielen frei verkäuflichen Präparaten zur Hirnleistungssteigerung enthalten. Auch bei dieser Substanz werden Wechselwirkungen mit Arzneimitteln vermutet.



„Achtung! Auch scheinbar harmlose Pflanzenwirkstoffe können gefährliche Wechselwirkungen auslösen.“

3) WECHSELWIRKUNGEN MIT NAHRUNGS- UND GENUSSMITTELN

Wechselwirkungen kann es aber auch zwischen Medikamenten und Nahrungs- und Genussmitteln geben.

Beispiele:

- 🔪 Alkohol und Beruhigungsmittel: Die Wirkung des Mittels wird verstärkt.
- 🔪 Rauchen beschleunigt den Abbau vieler Medikamente, sie sind weniger oder kürzer wirksam.
- 🔪 Schwarztee verringert die Aufnahme vieler Wirkstoffe ins Blut.
- 🔪 Grapefruitsaft hemmt den Abbau mancher Arzneimittel, deren Wirkung wird verstärkt oder verlängert.
- 🔪 Milchprodukte und bestimmte Antibiotika: Die Aufnahme des Medikaments ins Blut wird vermindert, somit die Wirkung vermindert.
- 🔪 Nahrungsaufnahme kann generell die Aufnahme von Arzneimitteln verbessern oder verschlechtern.

Achten Sie daher besonders auf die Anweisungen Ihres Arztes und auf die Angaben im Beipacktext, wie das Präparat einzunehmen ist. Bei Unklarheiten hilft auch Ihr Apotheker gerne weiter.

4) ABNAHME DER THERAPIETREUE (COMPLIANCE)

Es ist bekannt, dass mit zunehmender Anzahl der einzunehmenden Medikamente die Therapietreue sinkt. Sie werden nicht mehr korrekt (zum Beispiel Auslassen einer Dosis, unregelmäßige Einnahme) oder gar nicht mehr eingenommen. Dies kann aber gravierende Folgen haben. Wer vom ärztlich festgelegten Therapieschema abweicht, verringert den Erfolg der Behandlung, im schlimmsten Fall kann eine Krankenhauseinweisung notwendig werden.

Was Sie tun können - was Sie wissen müssen

KORREKTE MEDIKAMENTENEINNAHME

Nehmen Sie die verordneten Medikamente immer genau nach Vorschrift ein (Anweisungen des Arztes, Beipacktext), denn dies ist eine wesentliche Voraussetzung für den Behandlungserfolg. Achten Sie auf den Einnahmezeitpunkt, eine eventuelle Vorschrift, die Nahrungsaufnahme betreffend, ob ein zeitlicher Abstand zu anderen Medikamenten erforderlich ist, und ändern Sie nie eigenmächtig die vorgeschriebene Dosis.

KEIN ABRUPTES ABSETZEN VON MEDIKAMENTEN

Lassen Sie nie Medikamente auf eigene Faust weg! Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, wenn Sie eine Behandlung abbrechen möchten. Zudem gibt es Medikamente, die langsam reduziert und abgesetzt werden müssen (zum Beispiel Antidepressiva, Antiepileptika), damit es nicht zu negativen Auswirkungen kommt. Antibiotika wiederum müssen über den gesamten vorgeschriebenen Zeitraum eingenommen werden, um anhaltend wirken zu können. Ansonsten besteht die Gefahr eines Rückfalls.

NICHT JEDES SYMPTOM MUSS MIT MEDIKAMENTEN BEHANDELT WERDEN

Für viele Beschwerden gibt es auch wirksame nichtmedikamentöse Therapieformen. Vor allem wenn bereits mehrere verschiedene Präparate eingenommen werden müssen, ist es wichtig, sorgfältig abzuwägen, ob ein weiteres Medikament nötig ist. In manchen Fällen kann den Beschwerden mit einem Hausmittel zu Leibe gerückt werden, in anderen ist ein Wechsel des Lebensstils zu erwägen.

Eigenmächtige Therapieversuche sind gerade für Menschen, die bereits mehrere Medikamente einnehmen müssen, gefährlich. Das gilt für Empfehlungen von Verwandten und Freunden, frei verkäufliche Präparate, aber auch für Medikamente, die zu einem früheren Zeitpunkt verordnet wurden.

FÜHREN EINER MEDIKAMENTENLISTE (THERAPIEPLAN)

Abhilfe gegen die möglichen Gefahren eines Medikamentenmix kann nur eine Transparenz des Medikamentenkonsums bringen. Sie sollten daher zu jedem Arztkontakt eine genaue Aufstellung aller – auch rezeptfreien – Präparate, die Sie gerade einnehmen, mitbringen. Eine gute Lösung wäre ein Therapieplan, der ständig aktuell gehalten wird – im optimalen Fall vom Hausarzt.



**„Das Wichtigste:
Informieren Sie Ihren
Hausarzt über alle
Arzneien, die Sie
einnehmen. Nur er
weiß, was für Ihre
Beschwerden
das Richtige ist.“**

Fürsprecher der Initiative:

Karl Blecha, Pensionistenverband Ö
Dr. Christiana Dolezal, Stadt Linz
Heinz Hillinger, Pensionistenverband OÖ
Felix Hinterwirth, OÖGKK
Dr. Johann Kalliauer, Arbeiterkammer OÖ
Dr. Andreas Khol, Seniorenbund Ö
DDr. Oskar Meggeneder, Dachverband Selbsthilfegruppen OÖ
Mathias Mühlberger, Caritas OÖ
Dr. Peter Niedermoser, Ärztekammer OÖ
Leo Pallwein-Prettner, Rotes Kreuz OÖ
Prim. Dr. Brigitte Povysil, LAbg., FPÖ
Dr. Josef Pühringer, Landeshauptmann OÖ
Dr. Josef Ratzenböck, Seniorenbund OÖ
Dr. Julia Röper-Kelmayer, LAbg., SPÖ
Ulrike Schwarz, LAbg., Grüne
Dr. Rudolf Trauner, Wirtschaftskammer OÖ
Mag. Thomas Veitschegger, Apothekerkammer OÖ
Univ.-Prof. Dr. Josef Weidenholzer, Volkshilfe OÖ

Impressum:

OÖGKK Redaktionsteam mit inhaltlicher Unterstützung von
Prim. Dr. Peter Dovjak, Akutgeriatrie LKH Gmunden/Buchberg
Hans Eichinger, Landessekretär Pensionistenverband OÖ
Mag. Dr. Silvia Hetz, Apotheke Klinikum Wels/Grieskirchen
Michael Leiblfinger FSB-A, Seniorenzentren der Stadt Linz
Dr. Wolfgang Ziegler, Allgemeinmediziner Kremsmünster

www.initiative-patientensicherheit.at