

volyk, www.vectorstock.com



## Weitere Informationen zum Thema Multimedikation erhalten Sie hier:

- in der ärztlichen Sprechstunde,
- in der Apotheke,
- auf Internetseiten wie:  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)  
[www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de).

Das Gesundheitsministerium des Landes Brandenburg initiierte das Bündnis Gesund Älter werden 2012. Die Arbeitsgruppe Mundgesundheit informiert zu Themen der oralen Prävention und zahnmedizinischen Versorgung für ein gesundes Älterwerden. Weitere Informationen unter [www.bgäw.de](http://www.bgäw.de).



Gefördert durch Mittel des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Landes Brandenburg.

Stand: Oktober 2017

# Nehmen Sie mehrere Medikamente ein?

Wie Sie in 4 Schritten den Überblick behalten und Gesundheitsrisiken verringern



## 1 Welche Medikamente nehmen Sie ein?

Wenn Sie dauerhaft mehr als drei Medikamente einnehmen, sollten Sie einen Medikationsplan nutzen. Dieser sollte alle Medikamente enthalten, die Sie anwenden – auch freiverkäufliche und pflanzliche.

Den Medikationsplan erstellt in der Regel Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt. Lassen Sie in den Medikationsplan auch die von Fachärztinnen und Fachärzten verordneten Medikamente eintragen. So sind Sie und die Behandelnden besser vor Einnahmefehlern geschützt.

## 2 Benötigen Sie jedes Medikament?

Besprechen Sie den Medikationsplan mit Ihren Ärztinnen oder Ärzten.

Sprechen Sie bei Verdacht auf Neben- oder Wechselwirkungen von Medikamenten zuerst mit Ihren Ärztinnen/Ihren Ärzten. Setzen Sie Medikamente nicht eigenmächtig ab und verändern Sie nicht die Dosis.

## 3 Leiden Sie unter Mundtrockenheit oder Mundbrennen?

Ursache dafür können Medikamente sein.

Reden Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt darüber.

## 4 Ist Ihr Medikationsplan auf dem neuesten Stand?

Mindestens einmal im Jahr sollten Sie Ihren Medikationsplan von Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Ihrer Apotheke auf Aktualität überprüfen lassen.

Lassen Sie jedes neue und regelmäßig eingenommene Medikament in den Medikationsplan aufnehmen.

**Behalten Sie den Überblick und verringern Sie Ihre Gesundheitsrisiken.**

### Multimedikation

Menschen über 65 Jahre nehmen durchschnittlich vier bis fünf Medikamente ein. Mit jedem neuen Medikament steigt das Risiko für Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten. Dies kann zum Beispiel Übelkeit, Schwindel, Mundtrockenheit, Mundbrennen, Benommenheit und Blutungen hervorrufen.

Stand: Oktober 2017

### Multimedikation und Mundgesundheit

Speichel ist für die Mundgesundheit von entscheidender Bedeutung. Er umspült und reinigt die Zähne und enthält sehr viele Abwehrfaktoren. Nicht nur Flüssigkeitsmangel führt zu Mundtrockenheit. Allein die Einnahme von Medikamenten kann den Speichelfluss vermindern.