



zmed Zürcher Ärzte Gemeinschaft AG



Medikamente:
Wann ist weniger mehr?

«Wenn ich mit der Ärztin spreche,
vergesse ich jeweils, welche
Medikamente ich schon nehme.»



«Ich weiss nicht genau,
welche Tablette wofür ist.»

Kommen Ihnen diese Aussagen bekannt vor?

Wer an mehrfachen oder chronischen Krankheiten leidet, muss oft verschiedene Medikamente gleichzeitig einnehmen. Warum stellt dies für Arzt und Patient eine echte Herausforderung dar?

- Medikamente können sich gegenseitig in ihrer Wirkung abschwächen oder verstärken. Dies kann zu vermehrten und mit zunehmender Anzahl an Substanzen auch unerwarteten Nebenwirkungen führen.
- Ungeeignete Kombinationen von Medikamenten können besonders bei älteren Patienten Verwirrtheitszustände oder gar einen Notfallbesuch im Spital zur Folge haben.
- Bei Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion kann es zu Überdosierungen kommen.

Wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen, sollten Sie gut beraten und begleitet sein. Ihr zmed-Hausarzt oder Ihre zmed-Hausärztin steht Ihnen dabei zur Seite. Er oder sie kennt Ihre Vorerkrankungen und kann die optimale Therapie mit Ihnen gemeinsam erarbeiten. Oft ist weniger mehr. Das gilt auch bei Medikamenten.

Tipps für den Arztbesuch



- Lassen Sie sich einen Medikamenten-Plan ausdrucken.
- Sprechen Sie das Praxis-Personal bei Unwohlsein oder Unsicherheiten an. Informieren Sie den Hausarzt oder die Hausärztin auch über selbst gekaufte Medikamente.
- Fragen Sie nach möglichen nichtmedikamentösen Therapiemaßnahmen.
- Setzen Sie Medikamente nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt oder der Hausärztin ab, auch dann, wenn es Ihnen besser geht.

Tipps für zu Hause

- Schreiben Sie sich auf, welches Medikament wozu hilft.
- Nehmen Sie Tabletten stets mit genügend Wasser ein, um die Nierenfunktion zu unterstützen.
- Nicht alle Beschwerden haben mit Medikamenten zu tun. Achten Sie auch auf genügend und guten Schlaf, ausreichend Bewegung und eine vollwertige Ernährung. Auch dabei kann Sie Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin unterstützen.

Ein Grund mehr für das zmed-Hausarztmodell: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung direkt nach dem Versicherungsmodell mit zmed oder fragen Sie Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin.



www.zmed.ch



zmed Zürcher Ärzte Gemeinschaft AG
Grütlistrasse 36
CH-8002 Zürich

Tel +41 44 280 16 16
sek.zmed@hin.ch
www.zmed.ch

Praxisstempel