

transplantation aktuell

Organspende

Dank an die Spender 2016

Termine 2017



Kostenloses
Angehörigenseminar
vom 6.-7. Mai 2017
Seite 20

BDO e.V., Marktstraße 4, 31167 Bockenem
ZKZ 86591, PVSt, Deutsche Post AG, Entgelt bezahlt
Herrn Jörg Schliemann
Eschenweg 12
86599 Parsdorf
Stück: 3
Bd.-Nr.: 116

Ein gutes Gefühl - Sicherheit bei der Einnahme von Medikamenten

Bericht von Jörg Schiemann

Kennen Sie das Gefühl, wenn es Ihnen mit Ihren Medikamenten geht, wie mit Ihrer Eingangstür oder dem Herd, wenn Sie das Haus verlassen haben: „Habe ich die Tür abgeschlossen?“, „Habe ich den Herd wirklich ausgemacht?“ oder in diesem Fall „Hatte ich die Tabletten jetzt genommen oder nicht?“.

Da ich seit vielen Jahren immer mehr oder weniger dieselben Medikamente nehmen muss, ist mir diese Einnahme so in Fleisch und Blut übergegangen, dass ich mich irgendwann anfangs, das immer öfter zu fragen. Oder ich erinnerte mich an die Einnahme der Tabletten, wusste aber nicht mehr, ob das gestern oder heute war - und vor allem welche.

Lange Zeit habe ich mir dafür den Wecker auf meinem Handy gestellt, insbesondere um am späten Abend keine Tablette zu vergessen. Aber bei zwei, drei Weckzeiten ohne konkrete Angabe der Medikamente und manchmal der Ansatz „die Tabletten nehme ich nachher mit den anderen zusammen“ ließen die Unsicherheit wachsen. Also musste eine andere Lösung her, damit ich wieder den Überblick und ein gutes Gefühl bekam.

Ich verschaffte mir einen Überblick über die zahlreichen existierenden Apps zur Medikamenteneinnahme und probierte zahlreiche Exemplare aus, bevor ich mich dann für zwei Apps entschied, die ich nutzen und empfehlen kann: Medisafe und MyTherapy. Beide Apps werden auf meiner Webseite (www.meine-Gesundheitshelfer.online) für Interessierte mit Tipps, die stetig ergänzt werden, vorgestellt. In diesem Artikel gebe ich einen kurzen Überblick am Beispiel von MyTherapy.

Die Nutzung der App startet man mit der Definition der einzunehmenden Medikamente. Dieses kann per Texteingabe manuell geschehen oder - eine wirkliche Erleichterung - indem man den Barcode auf der Medikamentenschachtel mit dem Handy scannt oder fotografiert. Das Medikament wird dann gegen eine Datenbank geprüft und man gibt Einnahmemenge und die entsprechende Uhrzeit ein. Auch Hinweise wie „zum Essen nehmen“ können hinterlegt werden. So entsteht ein übersichtlicher und vollständiger Medikamentenplan in der App.

Zu jeder Einnahmezeit bekomme ich dann auf dem Handy den Hinweis, welches Medikament mit welcher Dosierung zur Einnahme ansteht. Auf dem Foto sieht man beispielsweise die Einnahme von zwei verschiedenen Dosierungen von Sandimmun Optoral, die ich um 19.30 Uhr nehmen muss. Die Einnahme bestätige ich auf dem Handy und in der App wird zusätzlich auch der Zeitpunkt der Bestätigung beziehungsweise der Einnahme gespeichert. So kann ich jederzeit nachschauen, ob ich alle meine Medikamente eingenommen habe (und sogar wann).

Ein weiterer hilfreicher Aspekt: Je mehr Medikamente man einnimmt, umso schwieriger ist die Ursache von Nebenwirkungen zu identifizieren. Das gilt erst recht, wenn - zum Beispiel wegen Kopfschmerzen, Erkältung oder anderen „einfachen Beschwerden“ - unregelmäßig weitere Medikamente (zum Beispiel Paracetamol) genommen werden. Da hilft es insbesondere, dass bei MyTherapy auch solche „Sondereinnahmen“ eingegeben und gespeichert wer-



Beispiel Bild

den können. Mit der aus der App auszudruckenden Auswertung kann so eine übersichtliche Darstellung der Medikamente und Einnahmezeitpunkte zum Arzt mitgenommen und besprochen werden.

Zwar stehen Medikamente im Fokus, in der App können aber auch gemessene Blutdruck- oder Pulswerte, körperliche oder sportliche Aktivitäten und sogar Symptome („ich hatte am Samstag Kopfschmerzen“) eingegeben und somit für Auswertungen herangezogen werden.

In Summe entsteht so ein umfassendes Bild von meiner Gesundheit in Verbindung mit meinen Medikamenten und Aktivitäten, welches mir (und meinem Arzt) helfen kann, Zusammenhänge für die weitere Behandlung zu identifizieren.