

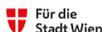


Medikamente – wann sind sie riskant?

Ein Heft in Leichter Sprache



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Für die
Stadt Wien

www.isp.wien

Impressum



Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH **Für den Inhalt verantwortlich:** Lisa Brunner **Text (Überarbeitung):** Georg Preitler **Gestaltung:** Benjamin Leibetseder **Foto:** Shutterstock. Bei den Fotos handelt es sich um Symbolbilder. Die dargestellten Personen sind Models und stehen in keinem Bezug zum behandelten Thema. **Hersteller:** Gugler GmbH **Verlags- und Herstellungsort:** Wien, Melk/Donau **Stand:** April 2023

1. Auflage
Alle Angaben ohne Gewähr

Die Inhalte dieser Broschüre, die mittels Förderung der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entstanden sind, wurden freundlicherweise von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) zur Verfügung gestellt und vom Institut für Suchtprävention Wien adaptiert, ergänzt und weiterentwickelt. Das Copyright dieser Broschüre liegt bei der DHS.



Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt

Medikamente mit Rezept.....	Seite 4
Medikamente ohne Rezept	Seite 6
Medikamente richtig nehmen.....	Seite 8
Medikamente über lange Zeit nehmen .	Seite 12
Was sind Neben-Wirkungen bei einem Medikament?	Seite 16
Was sind Wechsel-Wirkungen?	Seite 18
Beruhigungs-Mittel.....	Seite 22
Schlaf-Mittel.....	Seite 26
Schmerz-Mittel	Seite 30
Psycho-Pharmaka	Seite 32
Bei-Pack-Zettel	Seite 35
Medikamente im Internet kaufen?	Seite 36
Wenn man Medikamenten-abhängig ist	Seite 40
Medikamente und Alkohol	Seite 44
Wie können Sie einem Freund oder Familien-Mitglied helfen?	Seite 45
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 46

Medikamente mit Rezept

Wenn Sie krank sind,
gehen Sie zum Arzt oder zur Ärztin.
Der Arzt oder die Ärztin verschreibt vielleicht
ein Medikament.

Man sagt:

Der Arzt oder die Ärztin stellt ein Rezept aus.
Der Arzt oder die Ärztin speichert das Rezept
elektronisch.

Sie können das Rezept auch auf einem Zettel
bekommen.

Dann gehen Sie mit der e-card in die Apotheke.



Das ist eine e-card.

Oder Sie gehen mit dem Zettel in die Apotheke.
Der Apotheker oder die Apothekerin braucht
die e-card oder den Zettel.

Mit der e-card oder dem Zettel bekommen Sie
das richtige Medikament.

Man sagt: Das Rezept wird eingelöst.

Sie können das Rezept auch auf das Handy
bekommen.

Wenn Sie das wollen:

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Oder fragen Sie Ihren Apotheker oder Ihre
Apothekerin:

Wie geht das?

Medikamente ohne Rezept

Viele Medikamente gibt es nur mit Rezept.

Es gibt auch Medikamente ohne Rezept.

Das heißt:

Für diese Medikamente müssen Sie nicht vorher zum Arzt oder zur Ärztin gehen.

Diese Medikamente können Sie einfach so in der Apotheke kaufen.

Diese Medikamente müssen Sie selbst bezahlen.



Zum Beispiel:

Nasen-Tropfen und Husten-Mittel.

In der Apotheke gibt es auch Schmerz-Mittel ohne Rezept.

Es gibt auch Schmerz-Mittel mit Koffein.

Koffein macht munter.

Darum nehmen manche Menschen zu viel davon.

Es gibt auch Medikamente mit Alkohol.

Manche Menschen vergessen das.

Fragen Sie den Apotheker oder die Apothekerin:

Was muss ich beachten?

Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie Medikamente ohne Rezept nehmen.

Medikamente richtig nehmen

Medikamente sind sinnvoll.

Wenn man krank ist, braucht man vielleicht ein Medikament.

Man muss es richtig nehmen.

Der Arzt oder die Ärztin sagt Ihnen:

- **wie** Sie das Medikament nehmen müssen.
- **wann** Sie das Medikament nehmen müssen.
- **wie lange** Sie das Medikament nehmen müssen.

Wichtig!

**Nehmen Sie das Medikament richtig ein.
Fragen Sie nach,
wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
Oder wenn Sie unsicher sind.**

Es geht um Ihre Gesundheit!

Manchmal ist man aufgeregt, wenn man mit dem Arzt oder der Ärztin spricht. Manchmal merkt man sich etwas nicht. Manchmal tauchen erst später Fragen auf. Das ist bei allen Menschen so.

Sie können beim Arzt oder bei der Ärztin anrufen. Oder Sie können auch in der Apotheke fragen:

- **Wie** muss ich das Medikament nehmen?
- **Wann** muss ich das Medikament nehmen?
- **Wie lange** muss ich das Medikament nehmen?
- Muss ich noch etwas beachten?





Manchmal schreibt der Apotheker oder die Apothekerin etwas auf die Packung. Das soll Ihnen helfen. So können Sie sich besser erinnern.

Zum Beispiel:

1 / 0 / 2

Das bedeutet:

- In der **Früh** nehmen Sie 1 Tablette.
- Zu **Mittag** nehmen sie keine Tablette.
- Am **Abend** nehmen Sie 2 Tabletten.

Wenn Sie etwas nicht verstehen
oder
wenn Sie unsicher sind,
fragen Sie:
Können Sie mir das erklären?

Medikamente über lange Zeit nehmen

Manche Menschen denken:

Das Medikament hilft mir.

Wenn ich das Medikament weiter nehme,
dann geht es mir weiterhin gut.

Aber:

Das ist vielleicht falsch.

Einige Medikamente können schaden,

wenn man sie zu oft nimmt

oder wenn man sie zu lange nimmt.

Dann kann im Körper etwas kaputt werden.

Zum Beispiel die Leber oder der Magen.

Manche Medikamente machen abhängig.

Zum Beispiel:

- Manche Beruhigungs-Mittel
- Manche Schlaf-Mittel
- Manche Schmerz-Mittel

Manche Menschen haben dann

Entzugs-Erscheinungen.

Das heißt:

Diesen Menschen geht es schlecht,

wenn sie das Medikament nicht nehmen.

Entzugs-Erscheinungen können verschieden sein.



Zum Beispiel:

- Manche Menschen schwitzen und zittern sehr stark.
- Manchen Menschen tut der ganze Körper weh.
- Alle Muskeln im Körper verkrampfen sich vielleicht.
- Manche Menschen müssen sich übergeben.
- Manche Menschen werden sehr unruhig.
- Manche Menschen bekommen große Angst.

Entzugs-Erscheinungen können sehr gefährlich sein.

Wenn Sie Entzugs-Erscheinungen haben, müssen Sie zu einem Arzt oder zu einer Ärztin gehen.

Bitte halten Sie diese Regeln ein:

- Nehmen Sie Medikamente genau so, wie der Arzt oder die Ärztin es sagt. Der Arzt oder die Ärztin prüft, ob Sie Medikamente länger nehmen müssen.
- Wenn Sie schon lange Medikamente nehmen und sich jetzt Sorgen machen:
 - Hören Sie nicht sofort damit auf. Das kann sehr gefährlich sein.
 - Sprechen Sie zuerst mit dem Arzt oder der Ärztin. Der Arzt oder die Ärztin sagt Ihnen, wie Sie langsam mit einem Medikament aufhören können.

Was sind Neben-Wirkungen bei einem Medikament?

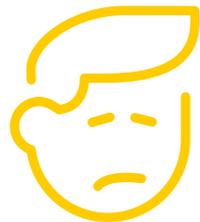
Jedes Medikament hat eine Wirkung:

- Beruhigungs-Mittel helfen gegen Unruhe.
- Schmerz-Mittel helfen gegen Schmerzen.
- Schlaf-Mittel helfen beim Einschlafen.

Das sind die gewollten Wirkungen.

Aber Medikamente haben vielleicht auch Neben-Wirkungen.

Neben-Wirkungen sind nicht gewollte Wirkungen.



Zum Beispiel:

Eine Person hat sehr starke Schmerzen. Der Arzt oder die Ärztin verschreibt Schmerz-Tabletten.

Dann sind die Schmerzen weg.

Die Person fühlt sich gut.

Sie nimmt weiter die Schmerz-Tabletten.

Sie denkt:

Mit den Schmerz-Tabletten geht es mir richtig gut.

Aber es passiert etwas anderes:

Die Person bekommt vielleicht starkes Bauchweh.

Ihr wird vielleicht schlecht.

Sie muss sich vielleicht übergeben.

Oder sie bekommt Kopfweh.

Das sind **nicht gewollte Wirkungen.**

Was sind Wechsel-Wirkungen?

Manchmal muss man 2 oder 3 oder mehr Medikamente nehmen.

Dann kann es sein, dass die Medikamente anders wirken.

Es kann sein, dass die Medikamente

- stärker wirken
- oder schwächer wirken
- oder gar nicht wirken.

Das nennt man Wechsel-Wirkung.

Das kann auch

bei Medikamenten ohne Rezept passieren.



Auch **Alkohol verändert** die Wirkung von Medikamenten.

Und umgekehrt:

Medikamente verändern die Wirkung von Alkohol.

Wenn man Medikamente nimmt, darf man keinen Alkohol trinken.

Bei **Drogen** ist das auch so, zum Beispiel bei Cannabis oder Kokain.

Wenn man Medikamente nimmt, darf man keine Drogen nehmen.

Daher:

Schreiben Sie alle Ihre Medikamente auf eine Liste.

Zeigen Sie diese Liste Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Fragen Sie nach:

- Was für Neben-Wirkungen gibt es?
- Was für Wechsel-Wirkungen gibt es?

Bitte beachten Sie:

Kranke Menschen müssen Medikamente nehmen.

Manchmal müssen sie Medikamente sehr lange nehmen.

Oder sie müssen immer Medikamente nehmen. Zum Beispiel gegen Blut-Hoch-Druck oder Zucker-Krankheit.

Diese Menschen gehen regelmäßig zum Arzt oder zur Ärztin.

Der Arzt oder die Ärztin prüft die Medikamente immer wieder.

Der Arzt oder die Ärztin entscheidet, was für Medikamente der kranke Mensch weiter nehmen soll. Hier sind die Medikamente sinnvoll und notwendig.

Diesen Menschen geht es sehr schlecht, wenn sie keine Medikamente nehmen.



Beruhigungs-Mittel

Manche Menschen haben starke Angst.
Sie haben oft Panik
oder sie sind sehr unruhig.
Beruhigungs-Mittel können helfen.

Beruhigungs-Mittel wirken
auf die Nerven
und auf das Gehirn.

Viele Menschen merken,
wenn sie Beruhigungs-Mittel nehmen:

- Die Muskeln entspannen sich.
- Die Gefühle beruhigen sich.
- Die Angst ist weniger.
- Die Menschen fühlen sich besser.

Beruhigungs-Mittel können Neben-Wirkungen
haben.

Manchmal macht schon eine Tablette
Neben-Wirkungen.



Zum Beispiel:

- Man ist sehr schnell müde.
- Man kann schwer denken und aufpassen.
- Man kann sich nicht mehr so gut erinnern.
- Man ist langsamer.
- Man fühlt anders.
- Man geht sehr unsicher.
- Man kann leichter hinfallen,
weil die Muskeln sehr entspannt sind.

**Manche Beruhigungs-Mittel können
abhängig machen.**

Nehmen Sie Beruhigungs-Mittel?

Dann kann es Neben-Wirkungen geben.
Brauchen Sie immer noch mehr
Beruhigungs-Mittel, damit es Ihnen gut geht?
Manche Beruhigungs-Mittel können abhängig
machen.

**Sprechen Sie auf jeden Fall
mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.**



Nehmen Sie schon lange Beruhigungs-Mittel?
Hören Sie nicht sofort damit auf.

**Es kann gefährlich sein,
wenn man plötzlich
keine Beruhigungs-Mittel mehr nimmt.**

- Manche Menschen werden dann sehr unruhig.
- Manche Menschen schlafen sehr schlecht.
- Bei manchen Menschen verkrampfen sich alle Muskeln.
- Manche Menschen bekommen Angst oder Panik.

**Gehen Sie zum Arzt oder zur Ärztin.
Dort bekommen Sie Hilfe.**

Der Arzt oder die Ärztin sagt Ihnen,
wie Sie langsam mit dem Beruhigungs-Mittel
aufhören können.

Schlaf-Mittel

Manche Menschen schlafen schlecht ein.
Manche Menschen sind jede Nacht lange wach.
Sie möchten gern einschlafen.
Der Arzt oder die Ärztin
verschreibt diesen Menschen ein Schlaf-Mittel.

Das Schlaf-Mittel wirkt oft nur kurz.
Es hilft beim Einschlafen.
Nach 2 bis 4 Stunden kann man wach werden.
Manche Menschen nehmen dann noch eine
Tablette.

Manchmal macht schon eine Tablette Neben-Wirkungen.

Zum Beispiel:

- Man kann schlecht aufpassen oder denken.
- Man vergisst viele Sachen.
- Man ist unruhig oder wütend.
- Man geht unsicher oder fällt hin.
- Man ist schwindelig und träge.

Nehmen Sie oft Schlaf-Mittel?

Dann kann es Neben-Wirkungen geben.
Brauchen Sie immer noch mehr Schlaf-Mittel,
damit es Ihnen gut geht?
Manche Schlaf-Mittel können abhängig machen.

Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.





Das können Sie tun, damit Sie gut schlafen:

- Bleiben Sie am Tag wach.
- Gehen Sie nicht zu früh ins Bett. Sonst werden Sie zu früh wach.
- Vor dem Schlafengehen:
Essen Sie nicht zu viel.
Trinken Sie keinen Alkohol.
- Machen Sie am Tag Bewegung.
Zum Beispiel:
Gehen Sie spazieren.
Oder fahren Sie Fahrrad.
Das entspannt und macht müde.
- Lüften Sie das Schlafzimmer.
Frische Luft kann helfen,
damit man gut schläft.
Auch kühle Luft kann helfen.
- Machen Sie Ihr Schlafzimmer dunkel.
Schalten Sie alle Lichter aus.
Machen Sie die Vorhänge zu.
Oder machen Sie das Rollo zu.



Schmerz-Mittel

Manche Menschen haben sehr große Schmerzen.
Sie gehen zum Arzt oder zur Ärztin.
Der Arzt oder die Ärztin
kann Schmerz-Mittel verschreiben.

Schmerz-Mittel sind Medikamente gegen
Schmerzen.

Manche Schmerz-Mittel können sehr stark sein.
Schmerz-Mittel können nicht gewollte Wirkungen
haben.

Zum Beispiel:

- Manche Menschen bekommen Bauchweh.
- Oder ihnen wird schlecht.
- Oder sie müssen sich übergeben.
- Manche Menschen bekommen Durchfall.
- Oder sie bekommen Sodbrennen.
- Oder sie haben Verstopfung.
- Manche Menschen interessieren sich für nichts mehr.



Nehmen Sie Schmerz-Mittel?

Nehmen Sie Schmerz-Pflaster?

Dann kann es Neben-Wirkungen geben.
Brauchen Sie immer noch mehr Schmerz-Mittel,
damit es Ihnen gut geht?

Manche Schmerz-Mittel können abhängig
machen.

**Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt
oder Ihrer Ärztin.**

Psycho-Pharmaka

Psycho-Pharmaka sind Medikamente.
Sie helfen,
wenn man viel Angst hat.
Oder wenn man sehr unruhig ist.
Oder wenn man sehr traurig und mutlos ist.

Menschen mit einer psychischen Krankheit
geht es manchmal sehr schlecht.
Zum Beispiel:
Sie sind sehr traurig.
Oder sie haben große Angst.
Sie hören oder sehen vielleicht Dinge,
die es nicht gibt.

Psycho-Pharmaka können diesen Menschen
helfen.

Diesen Menschen geht es schlecht,
wenn sie keine Psycho-Pharmaka nehmen.
Bei fast allen Psycho-Pharmaka ist es so,
dass sie nicht abhängig machen.
Aber wenn man Psycho-Pharmaka nimmt,
darf man nicht sofort damit aufhören.

Der Arzt oder die Ärztin untersucht die Patienten
und Patientinnen regelmäßig.
Der Arzt oder die Ärztin entscheidet,
ob die Patienten und Patientinnen
die Psycho-Pharmaka weiter nehmen sollen.





Bei-Pack-Zettel

In der Medikamenten-Packung ist ein Zettel.
Dieser Zettel heißt Bei-Pack-Zettel.
Lesen Sie den Zettel.

Haben Sie dabei Probleme?
Fragen Sie jemanden,
damit er oder sie
den Zettel für Sie vorliest und erklärt.
Fragen Sie den Apotheker oder die Apothekerin.

Nehmen Sie die Medikamente
nur so lange wie nötig.

Die Medikamente können nicht gewollte
Wirkungen haben.

Medikamente im Internet kaufen?

Seien Sie vorsichtig.

Medikamente im Internet können gefälscht sein.

Sie wirken manchmal gar nicht.

Sie wirken manchmal falsch.

Das kann gefährlich sein.

Reden Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie Medikamente im Internet kaufen wollen.

Medikamente ohne Rezept

darf man im Internet verkaufen.

Medikamente mit Rezept

darf man **nicht** im Internet verkaufen.

Für Medikamente mit Rezept

muss ein Arzt oder eine Ärztin

ein Rezept schreiben.

Nur manche Apotheken

dürfen Medikamente im Internet verkaufen.



So prüfen Sie:

Darf eine Apotheke Medikamente im Internet verkaufen?



 Zur Überprüfung
der Legalität
dieser Website
hier klicken

Sie müssen auf dieses Zeichen achten.

Finden Sie dieses Zeichen?

Nein: Kaufen Sie keine Medikamente auf dieser Internet-Seite.

Ja: Sie müssen auf das Zeichen klicken.
Dann geht eine neue Internet-Seite auf:
Das ist eine Seite vom
Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen.

Sie sehen dort:

Name, Adresse und Internet-Adresse von der Apotheke.

Dann schauen Sie wieder auf die Internet-Seite von der Apotheke.

Suchen Sie dort

Name, Adresse und Internet-Adresse von der Apotheke.

Vielleicht müssen Sie auf das Wort Impressum klicken.

Sind der Name, die Adresse und die Internet-Adresse gleich?

Nein: Kaufen Sie keine Medikamente auf dieser Internet-Seite.

Ja: Diese Apotheke darf Medikamente im Internet verkaufen.

Wenn man Medikamenten- abhängig ist

Sie merken vielleicht:

- Sie nehmen oft Medikamente.
- Sie nehmen schon lange Medikamente.
- Sie brauchen immer noch mehr Medikamente, damit es Ihnen gut geht?

Zum Beispiel:

- Beruhigungs-Mittel
- Schlaf-Mittel
- Schmerz-Mittel

Vielleicht sind Sie Medikamenten-abhängig.

Sprechen Sie darüber
mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin
oder sprechen Sie darüber
mit dem Apotheker oder der Apothekerin.

Oder gehen Sie zu einer Sucht-Beratung
oder rufen Sie dort an.



Das können Sie tun:

- Sprechen Sie mit einer Vertrauens-Person.
Zum Beispiel mit Ihrem Freund oder Ihrer Freundin.
Oder mit Ihren Betreuern oder Betreuerinnen.
- Gehen Sie gemeinsam zum Arzt oder zur Ärztin.
Oder in die Apotheke.
- Machen Sie eine Liste.
Schreiben Sie alle Ihre Medikamente auf.
Alle Medikamente mit Rezept
und alle Medikamente ohne Rezept.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin
über die Medikamente.
- Sprechen Sie mit dem Apotheker oder der Apothekerin.
Der Apotheker oder die Apothekerin schaut
sich die Liste an und sagt Ihnen,
ob Sie die Medikamente zusammen nehmen
dürfen.

Nehmen Sie schon lange Beruhigungs-Mittel oder Schlaf-Mittel?

- **Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin
oder mit Ihrem Apotheker oder Ihrer Apothekerin.**
- **Oder gehen Sie zu einer
Sucht-Beratungs-Stelle
oder rufen Sie dort an.**

Fragen Sie jemanden um Rat.



Medikamente und Alkohol

Trinken Sie niemals Alkohol, wenn Sie Medikamente nehmen. Viele Medikamente wirken nicht richtig, wenn man dazu Alkohol trinkt.

Alkohol kann stärker wirken als sonst. Ein Beispiel:
Wenn man Alkohol und Schlaf-Mittel zusammen nimmt, kann es passieren, dass man nicht mehr richtig atmen kann.

Trinken Sie oft Alkohol?

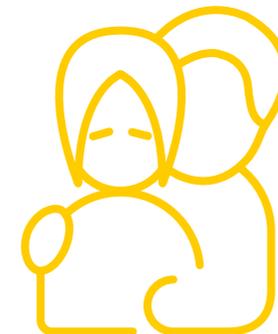
Dann dürfen Sie keine Beruhigungs-Mittel oder Schlaf-Mittel nehmen.

Alkohol verändert die Wirkung von Medikamenten.

Wie können Sie einem Freund oder Familien-Mitglied helfen?

Nimmt ein Freund viele Medikamente?
Nimmt ein Familien-Mitglied viele Medikamente?
Reden Sie mit dem Freund.
Reden Sie mit dem Familien-Mitglied.
Reden Sie über die Medikamente.

Sie können miteinander zum Arzt oder zur Ärztin gehen.
Es gibt auch Beratungs-Stellen.
Dort können Sie anrufen.
Sie bekommen Tipps,
wie Sie helfen können.



Hier bekommen Sie Hilfe:

In Wien gibt es einige Beratungs-Stellen, die Ihnen helfen, wenn Sie Probleme mit Medikamenten haben.

Zum Beispiel:

Anton Proksch Institut

Telefon: 01 88 01 0 14 80

Sie können dort anrufen.

Dort bekommen Sie Beratung.

Im Internet finden Sie noch andere Beratungs-Stellen:

In Wien:

www.sdw.wien

Oder

in ganz Österreich:

suchthilfekompass.goeg.at/presentation

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:



Weitere Informationen über Sucht in Leichter Sprache und in Gebärdensprache:
sdw.wien/information/suchtinfo-in-leichter-sprache-und-gebaerdensprache

