

2

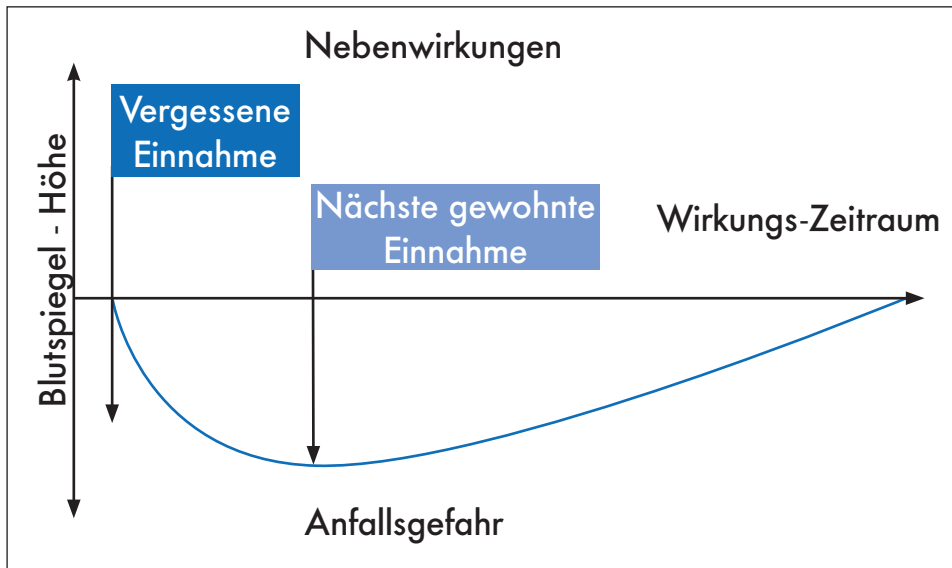
»Vergessene Einnahme - was nun? Niemand ist perfekt«.

Trifft für Sie

zu nicht zu

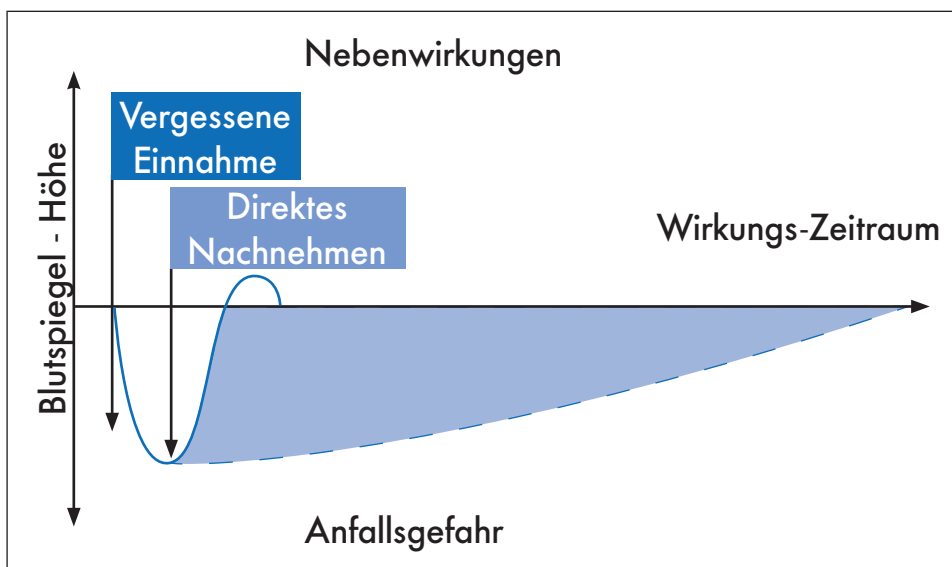
Wenn der Medikamenten-Nachschub ausbleibt, sinkt die Konzentration des Medikamentes im Blut (der sogenannte Blutspiegel) ab. Da der Schutz gegen Anfälle umso geringer ist, je niedriger der Blutspiegel ist, steigt in dieser Situation das Anfallsrisiko (es muss natürlich nicht unbedingt ein Anfall auftreten). Je schneller der „Nachschub“ wieder einsetzt, desto rascher steigt der Blutspiegel auf die normale Höhe an.

Was OHNE nachträgliche Einnahme passiert:



Wenn Sie bemerken, dass Sie eine Medikamentendosis vergessen haben, sollten Sie daher die vergessenen Tabletten, wenn irgend möglich, zeitnah nachträglich einnehmen (dies wird von Epilepsie-Experten empfohlen¹). Die Sorge vor einer „Überdosierung“ ist unbegründet: Sie nehmen ja keine zusätzliche Dosis ein, sondern gleichen eine „Unterdosierung“ aus. Sie sollten dann die nächste folgende Medikamentendosis zeitversetzt, also später, einnehmen (um nicht zwei Dosierungen auf einmal einzunehmen). Wenn Sie unsicher sind, besprechen Sie bitte diesen Punkt mit Ihrem behandelnden Arzt.⁽²⁾

Was MIT nachträglicher Einnahme passiert:



3

»Der Einnahme-Check«

Trifft für Sie

zu nicht zu

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Medikamenten-Dosis wirklich eingenommen haben, sollten Sie eine Möglichkeit haben, zu überprüfen, ob die Einnahme geklappt hat oder nicht.

- Ratsam ist die Benutzung einer Medikamenten-Wochenbox (z. B. „Medi7[®]“, „Dosette[®]“). Das ist mit Abstand die sicherste Einnahme-Methode.

Falls Sie sich damit nicht anfreunden können, gibt es folgende Alternativen:

- Die Benutzung einer Medikamenten-Tagesbox, die mit einem akustischen Alarm ausgestattet ist, der Sie an die Einnahme erinnert (z. B. die Tablettenbox „Vergiss Nix“ von der Firma Scala electronic GmbH; www.sehhelfer.de oder die Tablettenbox TB 100 von der Firma Technoline; www.technoline.de). Fragen Sie dazu auch gerne Ihren Apotheker.
- Die Benutzung einer „Checkliste“, auf der Sie jede erfolgreiche Einnahme mit einem Kreuz oder Haken markieren können.

4

»Einnahme-Hemmnisse«

Trifft für Sie

zu nicht zu

Folgende Maßnahmen würden mir helfen, meine Einnahme-Sicherheit zu verbessern:

Bitte besprechen Sie die Schritte mit ihrem behandelnden Arzt oder Apotheker.

5

Trifft für Sie

zu nicht zu

»Epilepsie-Informationen«

Folgende Schritte kann ich unternehmen, um mich besser über die Epilepsie und die Medikamenten-Einnahme zu informieren:

- Teilnahme an einem Epilepsie-Schulungsprogramm, z. B. MOSES oder famoses (www.moses-schulungen.de) oder PEPE (www.pepe-bethel.de)

Bücher oder Broschüren über Epilepsie, z. B.

- „Das große TRIAS-Handbuch Epilepsie“ von G. Krämer (TRIAS-Verlag, Buchhandel, ISBN: 978-3-8304-31299)
- „Epilepsie von A-Z“ von G. Krämer (TRIAS-Verlag, Buchhandel, ISBN: 978-3-8304-32296)
- „Informationstafeln Epilepsie“ von U. Altrup/U. Specht, zu beziehen über das Informationszentrum Epilepsie (www.izepilepsie.de; Tel. 07 00/13 14 13 00; von 09:00-12:00 Uhr; 12 ct pro Minute)
- Sonstige Informationsquellen:

Bitte besprechen Sie diese Schritte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Anfallsdokumentation

Um Ihnen und Ihrem Arzt den Überblick über Ihre Anfälle zu erleichtern und damit den Erfolg Ihrer medikamentösen Behandlung zu überprüfen, ist eine Dokumentation der Anfälle mittels eines Anfallskalenders hilfreich und ratsam. Dazu kann man auch einen **Anfallskalender** im Internet nutzen (www.epivista.de).

 **EPI-Vista**
Therapie-Management.

Noch ein abschliessender Hinweis:

Natürlich sind die Anfallsmedikamente der entscheidende Baustein für eine erfolgreiche Epilepsiebehandlung. Allerdings können Sie als Betroffene/Betroffener noch mehr tun, als Ihre Medikation zuverlässig einzunehmen: Viele Anfallskranke kennen z. B. „Anfallsauslöser“, die dazu führen, dass Anfälle trotz eigentlich gut wirksamer Medikamente wiederkommen. Wenn man lernt, diese Auslöser zu vermeiden, kann man das Anfallsrisiko senken. Die Auslöser sind allerdings oft von Mensch zu Mensch ganz verschieden, und bei manchen Betroffenen lassen sich keine Auslöser finden. Wenn Sie neugierig auf dieses Thema geworden sind, besprechen Sie sich doch mit Ihrem behandelnden Arzt, Ihrem Apotheker oder einer anderen Epilepsie-erfahrenen Fachkraft.