

Digitale Lösungen für Ihre Gesundheit

Was Sie über Arzneimittel-Apps aus Ihrer Apotheke wissen sollten



Liebe Patientin, lieber Patient,

die Welt und unser Leben werden immer digitaler. Das Smartphone ist mittlerweile für uns alle zu einem unverzichtbaren Begleiter geworden und macht es möglich, ganz unterschiedliche Aufgaben des Alltags schnell und einfach zu erledigen.

Auch vor der Gesundheit macht diese Entwicklung nicht halt. Viele Apotheken vor Ort bieten Ihnen bereits digitale Angebote an, die Ihnen bei Ihrer Therapie und dem Umgang mit Arzneimitteln in vielfältiger Weise behilflich sein können.

So gibt es beispielsweise Apps, mit denen Sie ganz einfach Medikamente von unterwegs oder von zu Hause aus bei Ihrer Apotheke vorbestellen können und die Ihnen helfen, an die regelmäßige Einnahme zu denken. Manche Apps können auch rechtzeitig an notwendige Folgerezepte Ihres Arztes erinnern und machen es möglich, Ihrer Apothekerin und Ihrem Apotheker von unterwegs aus Fragen zu Wechsel- und Nebenwirkungen zu stellen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, welche Möglichkeiten Arzneimittel-Apps heute bieten und wie Ihre Apotheke vor Ort Sie mit den nützlichen digitalen Helfern unterstützen kann.

Ihre
Deutsche Gesundheitshilfe

Digitale Angebote Ihrer Apotheke vor Ort

Gesundheit wird in Deutschland immer digitaler. Die Telemedizin, das eRezept, die elektronische Patientenakte oder Fitness-Apps sind nur einige Beispiele für den zunehmenden Wandel im Gesundheitswesen. Auch Ihre Apotheke vor Ort bietet digitale Angebote, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen.

Sie als Kundin und Kunde sind heute schon in der Lage, mithilfe Ihres Smartphones verschiedenste Aufgaben des Alltags ganz einfach und schnell zu erledigen. Sie kaufen ein, tätigen Ihre Bankgeschäfte oder rufen Taxis mit nur wenigen Klicks. Auch beim Thema Gesundheit rückt das Smartphone immer mehr in den Vordergrund. So werden die mobilen Begleiter immer häufiger verwendet, um die eigene Gesundheit zu überwachen oder tägliche Gesundheitsdaten – wie zurückgelegte Schritte oder Blutzuckerwerte – zu speichern. Laut einer offiziellen Studie nutzen beispielsweise bereits rund 80 % der Deutschen Fitness-Apps auf ihrem mobilen Endgerät.¹

Viele Apotheken vor Ort bieten mittlerweile Apps für unterschiedliche Bedürfnisse an. So gibt es zum Beispiel Apps, über die Sie Medikamente vorbestellen können oder Apps, in denen Sie Ihren individuellen Medikationsplan digital erfassen und pflegen können. Manche Apps bieten sogar zusätzlich die Möglichkeit, dem lokalen Apotheker von unterwegs aus Fragen zu Wechsel- und Nebenwirkungen zu stellen. Eine Kombination dieser Funktionen in einer Anwendung ist besonders für Menschen interessant, die regelmäßig unterschiedliche Tabletten einnehmen müssen. Bei App-Angeboten von Ihrer Apotheke müssen Sie sich auch weniger Gedanken zum Thema Datenschutz machen, denn gerade Apotheken wissen um die Sensibilität von Gesundheitsdaten und respektieren diese umso mehr bei ihren digitalen Angeboten.

Medikamente einfach vorbestellen

Rund 42 Prozent der Deutschen kaufen ihre Medikamente bereits online.² Dabei werden insbesondere die ständige Verfügbarkeit und die Lieferung nach Hause als Gründe genannt. Doch wussten Sie, dass Sie auch bei vielen lokalen Apotheken Medikamente bequem vom Sofa aus oder von unterwegs vorbestellen können? So erhalten Sie Ihre benötigten Arzneimittel meist innerhalb von einem Tag. Denn Apotheken vor Ort sind schneller als jede Versandapotheke, da sie durchschnittlich drei Mal pro Tag von Großhändlern beliefert werden.



Antonio Guillerm / shutterstock.com

Die Vorbestellung von Arzneimitteln über eine Apotheken-App ist denkbar einfach. Wenn Sie für ein Arzneimittel eine ärztliche Verordnung (Rezept) erhalten haben, öffnen Sie die App, fotografieren das Rezept und schicken es direkt an die Apotheke Ihres Vertrauens. Bei Arzneimitteln für die Sie kein Rezept benötigen, suchen Sie in der App nach dem passenden Medikament und senden dieses als Text oder Sprachnachricht an Ihre Apotheke vor Ort. Ihre Apotheke prüft anschließend, ob die Arzneimittel vorrätig sind und kann Ihnen direkt Rückmeldung geben, wann Sie die Medikamente abholen können. Rezepte Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes müssen Sie dabei auch nicht umständlich per Post versenden. Legen Sie diese einfach direkt bei Abholung Ihrer Medikamente in der Apotheke vor. So müssen Sie sich keine Gedanken um das Thema Datensicherheit machen.

Manche Apotheken bieten auch an, Medikamente direkt zu Ihnen nach Hause zu liefern. Ein zusätzliches Plus, wenn Sie einmal nicht persönlich in Ihre Apotheke kommen können. Bei manchen Arzneimitteln ist es wichtig, dass diese dauerhaft gekühlt werden und die sogenannte Kühlkette nicht unterbrochen wird. Gerade im Sommer ist deshalb der Lieferservice Ihrer Apotheke vor Ort zu Ihnen nach Hause ein großer Vorteil gegenüber Versandapotheken.

Die Vorteile Ihrer Apotheke vor Ort

- Einfache Rezepteinreichung: Sie müssen Ihre Rezepte nicht versenden, sondern legen diese direkt in Ihrer Apotheke vor
- Schnelle Verfügbarkeit: Sie erhalten Ihre gewünschten Arzneimittel schneller als in einer Versandapotheke (meistens schon am selben Tag)
- Individuelle Beratung und Service: Ihre Apothekerinnen und Apotheker vor Ort kennen Sie am besten und können Sie persönlich beraten
- Praktischer Botendienst: Viele Apotheken bieten einen Lieferservice zu Ihnen nach Hause an

Individuellen Medikationsplan erstellen

Medikamente bequem von überall vorbestellen zu können, ist bereits eine große Erleichterung im Alltag. Aber Apps von Apotheken können heute noch weit mehr. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen stehen im Alltag vor der Heraus-

forderung, an alle Medikamente und deren rechtzeitige Einnahme denken zu müssen. Auch bei akuten oder kurzzeitigen Therapien ist es nicht immer einfach, die neu verschriebenen Arzneimittel in den Tagesablauf zu integrieren. Familie, Beruf und diverse Verpflichtungen machen es manchmal schwierig, rechtzeitig an die Einnahme der Medikamente zu denken und den Überblick über den eigenen Medikamenten-Vorrat zu behalten.

Hier helfen Apps von Apotheken, die Sie in Ihrem Therapie-Alltag unterstützen, wie zum Beispiel mit einem digitalen Medikationsplan. In einem Medikationsplan erfassen Sie alle Informationen, die für die sichere und vollständige Durchführung Ihrer empfohlenen Behandlung wichtig sind. Dazu gehören natürlich die Medikamente, die Sie einnehmen müssen, aber auch die Dosis, die Uhrzeit und Hinweise zur Einnahme. Im besten Fall unterstützen intelligente Apps Sie bei der Erstellung dieses Plans, indem sie das Hinzufügen von neuen Medikamenten erleichtern. Eine gängige Methode ist, den Barcode (PZN-Code) auf der Schachtel eines Medikaments abzufotografieren, um den Medikamentennamen nicht eintippen zu müssen. Haben Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einen Medikationsplan erhalten, können Sie diesen durch Abfotografieren des dort aufgedruckten Codes ebenfalls schnell in der App digitalisieren.

Keine Tabletten mehr vergessen und die Therapie unterstützen

Im Gegensatz zu einem Plan auf Papier sind die Apps der Apotheken vor Ort in der Lage, Sie aktiv an die Einnahme zu erinnern. Damit ist die Gefahr, eine Tablette zu vergessen, wesentlich geringer. Darüber hinaus können Sie mit manchen Apps ganz einfach dokumentieren, ob Sie die Medikamente auch tatsächlich eingenommen haben. Das funktioniert im besten Fall über eine einfache Bestätigung, die mit einem Tippen auf das Smartphone erledigt ist. Vorbei sind die Zeiten, in denen man sich unsicher war, ob das Medikament heute schon eingenommen wurde oder nicht.

Ein großer Vorteil dieser Dokumentation liegt aber auch noch ganz woanders. Im Falle einer längerfristigen Behandlung werden Sie immer wieder Folge-Arzneimittel benötigen. Viele dieser Medikamente können rezeptpflichtig sein. Sie können also nicht einfach zu Ihrer Vertrauensapotheke gehen und die Medikamente kaufen, sondern müssen sich erst ein Folgerezept von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausstellen lassen. Eine App kann nachverfolgen, wie groß Ihr Vorrat an Medikamenten ist, wenn Sie bei jeder Einnahme bestätigen, dass Sie das Arzneimittel eingenommen

haben. Damit kann die App Sie auch rechtzeitig warnen, wenn die Medikamente zur Neige gehen und Sie einen ärztlichen Termin für ein weiteres Rezept benötigen. Sie müssen sich also nicht mehr sorgen, dass am Wochenende keine Medikamente mehr da sind oder plötzlich im Urlaub die Schachtel leer ist. Denn dies würde bedeuten, dass Sie Ihre Therapie aussetzen müssten.

Wechsel- und Nebenwirkungen im Blick behalten

Wer zu verschiedenen Ärzten wegen unterschiedlicher Beschwerden geht, erhält für das jeweilige Krankheitsbild häufig eine entsprechende Arzneimittel-Verordnung. Doch nicht immer kennt der Arzt die Verschreibungen seiner Kollegen. Daher kann es vorkommen, dass Arzneimittel verschrieben werden, die Wechselwirkungen mit anderen Präparaten aufweisen, die Sie bereits einnehmen. Und das kann gefährlich werden: Rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland werden jährlich aufgrund von Wechsel- und Nebenwirkungen ihrer Medikamente in der Notaufnahme behandelt.³ Eine erschreckend hohe Zahl. Vor allem, wenn diesen Vorfällen einfach vorgebeugt werden kann.

Manche Apps von Apotheken bieten einen Check der Wechselwirkungen Ihrer in der App eingetragenen Medikamente an. Werden Wechselwirkungen angezeigt, können Sie sich immer direkt an Ihre Apotheke vor Ort wenden. Dort wird man Sie gerne beraten und Sie über mögliche Alternativen – die keine Wechselwirkungen besitzen – aufklären. So haben Sie eine gute Grundlage, um mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Alternativen zu den verschriebenen Medikamenten zu sprechen. Einige Apotheken-Apps bieten zudem die Möglichkeit, mit Ihrer Apotheke in Form von Kurznachrichten zu chatten. So können Sie während der regulären Öffnungszeiten auch von unterwegs Fragen zu Wechsel- und Nebenwirkungen Ihrer einzunehmenden Medikamente stellen.

Nützliche Helfer aus Ihrer Apotheke

Die Apps der Apotheken vor Ort helfen Ihnen im Alltag und machen die Vorbestellung von Medikamenten einfach und komfortabel. Dadurch sind die Zeiten vorbei, in denen Sie mehrfach in Ihre Apotheke gehen mussten, weil beispielsweise eins von drei verschriebenen Medikamenten nicht auf Lager war. Auch Apps zur Unterstützung Ihrer Medikation sowie die Möglichkeit mit den Apothekerinnen und Apothekern Ihrer Apotheke vor Ort zu chatten, erleichtern den Umgang mit einer kurz- oder längerfristigen Behandlung und fördern gleichzeitig die Nachhaltigkeit und

Sicherheit Ihrer Therapie. Am besten ist natürlich eine App, die alle diese Funktionen vereint. Fragen Sie gleich Ihre Apothekerin und Ihren Apotheker, welche Apps sie anbieten und welche am besten zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.

Wichtiger Hinweis

Arzneimittel-Apps aus Ihrer Apotheke können die Therapie sowie den Umgang mit Arzneimitteln in vielfältiger Weise unterstützen. Bitte beachten Sie aber, dass eine App die pharmazeutische Beratung in der Apotheke nicht ersetzen kann. Wenn es um Fragen zu Arzneimitteln sowie zu Wechsel- und Nebenwirkungen geht, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Apothekerin und Ihren Apotheker vor Ort. Dort werden Sie gerne ausführlich und individuell beraten.

Quellen:

- 1 Statista – Global Consumer Survey 2017
- 2 Bitkom – Repräsentative Umfrage 08/2018
- 3 Das Erste – W wie Wissen „Notfall Wechselwirkung“ 10/2016



Gesundheit wird in Deutschland immer digitaler. Die Telemedizin, die elektronische Patientenakte oder Fitness-Apps sind nur einige Beispiele für die vielfältigen Entwicklungen.

Insbesondere das Smartphone - als unser täglicher und unverzichtbarer Begleiter - spielt beim Thema Gesundheit eine zunehmend wichtigere Rolle. Patientinnen und Patienten nutzen den mobilen Alleskönner immer häufiger, um Gesundheitsdaten zu erfassen und die eigene Gesundheit zu überwachen.

Viele Apotheken vor Ort bieten ebenfalls digitale Lösungen an, die Ihnen bei Ihrer Therapie helfen und den Umgang mit Arzneimitteln erleichtern. So gibt es Apps, mit denen Sie ganz einfach Medikamente in Ihrer Apotheke vorbestellen können. Manche Apps können zusätzlich an die Einnahme erinnern, auf Wechsel- und Nebenwirkungen hinweisen oder bei der Erstellung und Pflege Ihres individuellen Medikationsplans behilflich sein.

In dieser Broschüre erfahren Sie das Wichtigste über Arzneimittel-Apps und wie Ihre Apotheke vor Ort Sie damit unterstützen kann.

Deutsche Gesundheitshilfe e.V.
Patienten-Service

Hausener Weg 61 | 60489 Frankfurt am Main
Postfach 94 03 03 | 60461 Frankfurt am Main

Tel.: 069-780042 | Fax: 069-787700
patienten@gesundheitshilfe.de

2. Auflage | Mai 2022

Stempel