

WO FINDE ICH
HILFE?

Gesundheitsfachkräfte:

- ☛ **Ihr Hausarzt:** Er ist Ihr erster Ansprechpartner und wird Ihnen zu einer geeigneten Behandlung verhelfen.
- ☛ **Ihr Arbeitsmediziner oder -psychologe:** Sie können direkt einen Termin beim STM vereinbaren (vertrauliche Behandlung).
Tel: 40 09 42-1
Website: www.stm.lu
- ☛ **Ein Psychiater/Psychologe/Psychotherapeut:** Im Telefonbuch finden Sie die Kontaktdaten von Fachkräften in Ihrer Umgebung.
- ☛ **Psychiatrische Dienste der Kliniken**

Beratungsstellen und therapeutische Gruppen:

- ☛ **Centre de Prévention des Toxicomanies Service FRONO**
Tel: 49 77 77 55
Website: www.cept.lu
- ☛ **Jugend- an Drogenhölle**
Tel: 49 10 40
Website: www.jdh.lu
- ☛ **ama.lu asbl (Alcool Médicaments Addictions)**
Tel: 26 78 28 58
Website: www.ama.lu
- ☛ **Anonyme Narkotiker**
Website: www.na-luxembourg.org



EINIGE REGELN, UM IHRE SICHERHEIT AM ARBEITSPLATZ ZU GEWÄHRLEISTEN:



1. **Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie einen Risikoposten haben** (z.B. Arbeiten in Höhe oder Führen einer Maschine). Nennen Sie ihm auch alle anderen Medikamente, die Sie nehmen, um unerwünschte Wechselwirkungen zu vermeiden.
2. **Lesen Sie den Beipackzettel Ihres Medikaments, die Sicherheitshinweise, Risiken sowie Neben- und Wechselwirkungen.**
3. **Achten Sie auf Ihren Konsum.** Nehmen Sie während der ganzen medikamentösen Behandlung **weder Alkohol noch Drogen** zu sich - auch nicht in Maßen. Sie riskieren, sich in Gefahr zu bringen.
4. **Achten Sie auf die regelmäßige Einnahme der Medikamente,** die Uhrzeiten und die Einnahmebedingungen (auf nüchternen Magen, vor dem Schlafengehen, etc.).
5. **Halten Sie die Anweisungen Ihres Arztes ein.** Ändern oder beenden Sie die Behandlung nicht ohne ärztliche Zustimmung.
6. **Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise,** eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige sportliche Aktivität sowie genügend Schlaf.

Vergessen Sie nicht, die internen Betriebsvorschriften Ihres Unternehmens zu beachten, wenn es diese gibt.

Service de Santé au Travail Multisectoriel

32, rue Glesener L-1630 Luxembourg
Telefon: 40 09 42-1 - Website: www.stm.lu

Wenn Sie Hilfe benötigen, fragen Sie einen Arbeitsmediziner und/oder -psychologen um Rat.

SERVICE DE SANTÉ
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL STM

MEDIKAMENTE UND ARBEIT

LASSEN SIE DEN MISSBRAUCH
NICHT IHREN PLATZ EINNEHMEN



agacom.lu 2018

SERVICE DE SANTÉ
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL STM

WAS IST EINE PSYCHOAKTIVE SUBSTANZ?

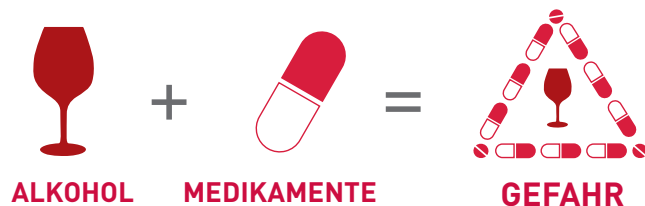
Dies sind alle Substanzen, die wie Alkohol und Drogen, auf unser Gehirn einwirken und somit unsere Stimmung, unsere Gefühle, unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere Aufmerksamkeit beeinflussen. **Manche** vom Arzt verschriebene **Medikamente**, um bspw. Schlafstörungen, Ängste, Depressionen oder Schmerzen zu behandeln, **sind psychoaktiv**.

WELCHE MEDIKAMENTE BERGEN EIN RISIKO ODER BEEINFLUSSEN DIE AUFMERKSAMKEIT?

- **Schlafmittel**, zur Therapie von Schlafstörungen
- **Beruhigungsmittel**, die Ängste verringern
- **Anregungsmittel**, die die Aufmerksamkeit erhöhen
- **Antihistamine**, um Allergien behandeln
- **Einige Schmerzmittel**, die Schmerzen lindern

VON GUTEM ZU SCHLECHTEM MEDIKAMENTENGEBRAUCH!

Eine Fehldosierung ist eine inkorrekte Einnahme von Medikamenten, die z.B. ein unangemessen hoher Gebrauch (deutlich höher als vom Arzt verordnet), ein unzureichender oder fehlerhafter Gebrauch sein kann. Medikamente werden von einem Arzt verschrieben. **Ändern Sie die verschriebene Dosierung nicht ohne ärztliche Zustimmung.** Medikamente sind dazu gedacht, Ihnen zu helfen. Bringen Sie sich nicht in Gefahr, indem Sie die ärztliche Anordnung missachten.



STOP

KEINE FALSCHEN VORSTELLUNGEN

- Ein Medikament kann nicht abhängig machen. **FALSCH**
- Ich kann ohne Sorge ein rezeptfreies Medikament einnehmen bevor ich zur Arbeit gehe. **FALSCH**
- Alkohol hat in kleinen Mengen keinen Einfluss auf die Wirkung von Medikamenten. **FALSCH**
- Wenn ich psychoaktive Medikamente einnehme, ist das Führen von Fahrzeugen, die Arbeit in Höhe oder das Benutzen von Werkzeugen unbedenklich. **FALSCH**

WELCHE FORMEN DES PROBLEMATISCHEN MEDIKAMENTENGEBRAUCHS GIBT ES?

Selbstmedikation:

Dies steht für die Einnahme von Medikamenten ohne ärztliche Verordnung. **Psychoaktive Medikamente dürfen nur von einem Arzt verschrieben werden**, der Ihren Gesundheitszustand einschätzt, um eine angemessene Behandlung vorzuschlagen.

Mehrfachgebrauch:

Die Mischung von **psychoaktiven Medikamenten** mit Alkohol, Cannabis oder anderen psychoaktiven Medikamenten **ist sehr gefährlich**.

Abhängigkeit:

Manche Gruppen von **psychoaktiven Medikamenten** können zu einer **Abhängigkeit** führen, wenn sie über einen längeren Zeitraum in hohen Dosen eingenommen werden.

Gefährdung:

Von sich selbst oder seiner Umgebung durch eine falsche Einnahme von Medikamenten und einer **Nichtbefolgung der ärztlichen Anordnung**.

Verweigerung der Medikamenteneinnahme:

Durch das kategorische Ablehnen von Medikamenten aus Angst vor Abhängigkeit oder möglichen Nebenwirkungen gefährden Sie Ihre Gesundheit.

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitsmediziner über Ihre Befürchtungen.

WIE STEHT ES UM IHREN MEDIKAMENTENGEBRAUCH?

Diese Fragen betreffen ausschließlich Medikamente mit Abhängigkeitspotential (Schlaf-, Beruhigungs-, Schmerz-, und Anregungsmittel).

- ☞ Können Sie Schmerzen nur mit Hilfe eines Medikaments abschalten?
- ☞ Brauchen Sie Wachmacher, um den Alltag zu bewältigen?
- ☞ Brauchen Sie immer Schlaftabletten, um einzuschlafen?
- ☞ Helfen Ihnen immer Beruhigungsmittel in Stresssituationen?
- ☞ Helfen Ihnen immer Schlankmacher, Appetitzügler oder Abführmittel Ihre Figur zu halten?
- ☞ Gehen Sie nie ohne „Ihr“ Medikament aus dem Haus?
- ☞ Macht Ihnen der Gedanke Angst, keine Medikamente mehr zu haben oder ohne sie zu leben?
- ☞ Nehmen Sie Medikamente über einen längeren Zeitraum und in höherer Dosis ein, als Ihr Arzt verschrieben hat?
- ☞ Verheimlichen Sie Ihren Medikamentenkonsum vor anderen?

Diese Fragen können die Meinung einer medizinischen Fachkraft nicht ersetzen. Wenn Sie einen Zweifel bzgl. Ihres Medikamentengebrauchs haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Informieren Sie Ihren verschreibenden Arzt, wenn Sie einen Risikoarbeitsplatz haben.

