

Vorteile für Betagte belegt

Zwei Techniken helfen beim Pillenschlucken

Mit der richtigen Schlucktechnik lässt sich die Tabletteneinnahme für Patienten angenehmer gestalten – das haben Wissenschaftler aus Heidelberg nun zum ersten Mal belegen können.

Gerade ältere Patienten oder Kinder tun sich oft schwer damit, ihre Tabletten bzw. Kapseln hinunterzuschlucken. Sie klagen über Erstickungs- oder Würgegefühle, über Erbrechen oder darüber, dass ihnen die Tablette im Halse stecken bleibt.

Es wäre also gerade mit Augenmerk auf die Adhärenz viel gewonnen, wenn man Patienten eine wirksame Technik

an die Hand geben könnte, die ihnen das Schlucken erleichtert.

Eine Heidelberger Gruppe hat deshalb zwei Schlucktechniken mithilfe unterschiedlich geformter Placebos an 151 Patienten getestet: die sogenannte Plastikflaschen-Methode (pop-bottle method) bei Tabletten und die Vorwärts-Neige-Technik (lean-forward technique) bei Kapseln (**s. Kasten**).



Mit der richtigen Schlucktechnik landen auch große Tabletten problemlos im Magen.

© Peter Mészlen / Fotolia

Schlucktechniken

Bei der **Pot-Bottle-Methode** wird die Tablette auf die Zunge gelegt, die Lippen werden fest um die Öffnung einer flexiblen Plastikflasche geschlossen und dann wird mit einer schnellen, saugenden Bewegung Wasser aus der Flasche getrunken. Mithilfe der Saugwirkung lässt sich das Wasser samt Tablette rasch herunterschlucken, sodass die bewusste Phase des Schluckens umgangen wird.

Bei der **Vorwärts-Neige-Technik** sollte die Kapsel in einer aufrechten Körperhaltung auf die Zunge gelegt und ein Schluck Wasser in den Mund genommen werden, ohne die Kapsel bereits hinunterzuschlucken. Der Kopf wird nach vorne geneigt, bis das Kinn leicht die Brust berührt. Die Kapsel bewegt sich dadurch automatisch in den Rachen und lässt sich einfacher schlucken.

Tabletten-Schlucken bereitet häufig Schwierigkeiten

Beide Methoden erwiesen sich als bemerkenswert effektiv; und das, obwohl etwas mehr als die Hälfte der Probanden im ersten Versuchsdurchlauf über Probleme beim Schlucken der unterschiedlichen Placebos geklagt hatte. Probierten die Studienteilnehmer die Pop-Bottle-Methode aus, gaben 191 von 283 Testern an, dass die Tabletteneinnahme dadurch einfacher geworden sei; bei 169 (59,7%) war die Verbesserung signifikant. Die Vorwärts-Neige-Technik schnitt sogar noch besser ab: 32 bzw. 31 von 35 Testern gaben an, dass sie das Schlucken erleichtere bzw. signifikant erleichtere (88,6%).

Auch subjektive Parameter ließen sich durch die Anwendung der Schlucktechniken positiv beeinflussen; etwa empfanden weniger Patienten ein unangenehmes Gefühl im Hals. Und für die Adhärenz von Relevanz: Nach Anwendung der Schluckhilfen nahmen die Tester öfter ihre Tabletten ein (um 53,7% sank das „Aufbewahren der Pillen“), mit der Vorwärts-Neige-Technik wurden sogar alle Kapseln genommen. 85,6% der Probanden gaben an, dass sie die Techniken in ihrem Alltag anwenden würden.

Schlucktechniken sind zu empfehlen

Beide Techniken hätten den Probanden die Tabletten- bzw. Kapseleinnahme erleichtert, schreiben die Studienautoren um Julia T. Schiele von der Universität Heidelberg. Und das obwohl diejenige Darreichungsform gewählt wurde, die den Patienten im ersten Untersuchungsdurchgang die größten Schwierigkeiten bereitet hatte. Diese Schlucktechniken könne man Patienten deshalb generell empfehlen, schlussfolgern Schiele und Kollegen.

(Veronika Schlimpert)

Schiele J et al, Two Techniques to Make Swallowing Pills Easier. *Ann Fam Med* 2014; 12: 550–552; DOI: 10.1370/afm.1693.