

# Tabletten schlucken leicht gemacht

Ein Trainingsprogramm für Kinder und Jugendliche



# Tabletten schlucken leicht gemacht

---

**Du hast vom Arzt ein Medikament bekommen, welches du schlucken musst. Vielleicht macht dir das Angst, oder du denkst, dass du das nicht kannst. Aber du wirst sehen, mit etwas Übung geht das ganz einfach.**

---

## Vorübungen

### **Deine Speiseröhre ist mindestens so dick:**

Versuch mal, ob deine Tabletten da durchpassen.



### **Die Speiseröhre ist flexibel**

Drücke mit deiner Zunge in die Wangentasche, genauso dehnbar ist deine Speiseröhre. Und genau wie deine Wange bewegt sich die Speiseröhre wieder zurück in ihre Ursprungsform, sobald der Druck nachlässt. Darum können wir sogar Tabletten schlucken, die grösser sind als unsere Speiseröhre.

### **Übung macht den Meister**

Probiere in den nächsten Tagen aus, in welcher Kopfposition es dir am angenehmsten ist, Wasser zu schlucken. Wenn du das weisst, versuche dasselbe mit einem Bonbon (z.B. TicTac, Smarties, M&M's)

Auf dieser Homepage findest du dazu einen Film:

<http://research4kids.ucalgary.ca/pill-study>

## Verschiedene Kopfpositionen zum Schlucken einer Tablette



Blick nach vorne



Blick zur  
rechten Seite



Blick zur  
linken Seite



Blick nach unten



Blick nach oben

**Körperhaltung:** Schultern entspannen und leicht zurück bewegen, damit sich der Brustkorb öffnet. Wenn dies anfänglich im Sitzen nicht möglich ist, führ das Training im Stehen durch.

**Bonbon schlucken in allen Kopfpositionen.** Wichtig: unbedingt das Bonbon in den Mund nehmen, bevor du die Kopfposition einnimmst.

Bonbon im Mund, am besten am hinteren Ende der Zunge, platzieren. Einen kleinen Schluck Wasser in den Mund nehmen, die gewählte Kopfposition einnehmen und das Bonbon schlucken.

**Wassermenge:** nicht zu viel Wasser in den Mund nehmen, da die Tablette dann oft unkontrolliert im Mund kreist.



**Enten-Bewegung:** um die Tablette/das Bonbon ans Ende der Zunge zu befördern, kannst du den Kopf schütteln, wie es die Enten beim Fressen machen.

**Ablauf:** jeden Tag ein Bonbon in jeder der fünf Kopfpositionen schlucken. Trainiere dies maximal zwei Wochen lang. Die Lieblings-Kopfposition kann sich verändern. Sobald das gut funktioniert, versuche, die Tablette, die du nehmen musst, in deiner Lieblingsposition zu schlucken.

---

**Das hast du toll gemacht!  
Wir gratulieren Dir zu Deinem Erfolg.**

---

## **Ausgangssituation**

Die Einnahme von Medikamenten ist für viele Kinder schwierig. Sie stellt gerade für chronisch und lebensbedrohend erkrankte Kinder und deren Familien ein hohes Mass an emotionalem Stress dar.

Die meisten Tabletten oder Kapseln sind relativ gross und sollten, um die optimale Wirkung zu erzielen, ganz geschluckt werden. Oftmals fehlen Alternativen in flüssiger Form oder als Zäpfchen.

## **Ziel**

Kinder lernen spielerisch, Tabletten zu schlucken. Die Medikamentengabe wird dadurch langfristig vereinfacht.

Innerhalb der maximal zwei Wochen können auch verängstigte Kinder zum Schlucken motiviert werden. Vielen Kindern gelingt die problemlose Medikamenteneinnahme bereits nach wenigen Tagen. Manchmal kann eine Belohnung (z.B. Sticker zum aufkleben) zusätzlich motivieren.

Falls die Einnahme auch nach den zwei Wochen Training noch nicht gelingt, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder im Spital an eine Pflegeberatung/Pflegefachperson.

## **Voraussetzungen**

Der Gesundheitszustand des Kindes muss das Mitmachen ermöglichen. Kindern mit Schluckstörungen ist von der Teilnahme abzuraten.

Wir empfehlen das Training ab einem Alter von drei Jahren.