



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Medikamente wirken bei Älteren oft anders – was beachten?

Was Patientinnen und Patienten wissen müssen

Viele Krankheiten kann man heute mit Medikamenten gut in den Griff bekommen. Gerade für ältere Menschen gehören Tabletten und Co. oft zum Alltag – ob fürs Herz, den Stoffwechsel oder auch gegen Schmerzen.

Was sie selbst und auch Angehörige wissen sollten: Im Alter wirken Medikamente mitunter anders als in jüngeren Jahren. Darauf weist die Landesapothekerkammer Hessen hin. Denn unser Körper verändert sich: Nieren und Leber arbeiten anders, der Fettanteil steigt und der Wasseranteil sinkt.

Wirkstoffe werden dadurch schneller oder langsamer aufgenommen oder ausgeschieden. Ihre Wirkung kann folglich zu stark oder schwach ausfallen, oder es kommt zu starken Nebenwirkungen.

Welche Medikamente sind für Ältere kritisch?

Arzneimittel aus verschiedenen Medikamentenklassen können für ältere Patientinnen und Patienten ungeeignet sein, unter anderem einige Schmerzmittel, Antibiotika und Beruhigungsmittel. Orientierung bietet die sogenannte Pricus-2.0-Liste, die potenziell kritische Wirkstoffe auflistet. Das Bundesministerium für Bildung und



Nehmen ältere Menschen dauerhaft mehrere verschiedene Medikamente ein, steigt das Risiko für Neben- oder Wechselwirkungen.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Forschung (BMBF) hat 2023 eine Broschüre herausgegeben, die Patientinnen und Patienten diese Liste zugänglich macht.

Niemand sollte jedoch ohne ärztliche Rücksprache Schlüsse ziehen und seine Medikation eigenständig ändern oder absetzen. Stattdessen empfiehlt das BMBF älteren Menschen, ihre Medikationsliste mit einem Arzt oder einer Ärztin kritisch durchzugehen.

Mehrere Medikamente gleichzeitig: erhöhte Risiken

Das Risiko für starke Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen zwischen Wirkstoffen ist dann beson-

ders hoch, wenn Ältere dauerhaft mehrere verschiedene Medikamente einnehmen. Gerade dann sollten Patientinnen und Patienten ihre Medikation regelmäßig in der Apotheke oder Arztpraxis überprüfen lassen, so die Landesapothekerkammer Hessen.

Konkret empfehlen die Apotheker bei Mehrfachmedikation:

- Eine Stammapotheke auswählen und sich in die Kundenkartei eintragen lassen: So hat das Apothekenteam einen Überblick über alle eingenommenen Medikamente.
- Bei fünf oder mehr verordneten Medikamenten eine Medikationsberatung wahrnehmen: Diese steht Betroffenen alle zwölf Monate kostenfrei in der Apotheke zu.

Nebenwirkungen von Medikamenten erkennen

Nicht immer erkennen ältere Menschen die Nebenwirkungen von Medikamenten überhaupt als solche, so das BMBF. Denn sie können typischen Altersbeschwerden ähneln, etwa:

- Schwindel und Benommenheit
- Verwirrung
- Trockener Mund
- Übelkeit, Bauchschmerzen und Verstopfung
- Probleme beim Wasserlassen und Inkontinenz
- Schlafstörungen

Ältere Menschen oder auch Angehörige sollten beobachten, ob solche Symptome schon länger bestehen oder relativ plötzlich auftreten, nachdem sie begonnen haben, ein neues Medikament einzunehmen. Im Gespräch in der Apotheke oder Arztpraxis kann diese Information helfen, die Medikation anzupassen. (DPA-TMN)

2-Rad Krüger Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!

Ihr Boxenstop in Langenhagen

„Capri“ Reichweite 25 Km, komplett zerlegbar, Batterie extern zu laden

„Thrifty“ 25 o. 45 Km/h, 68 Km Reichweite, 2-Personen Zulassung

E-Mobile mit Service

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047
Di. - Sa. 9 - 13 Uhr • Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • **Montags geschlossen**

Der Mensch im Mittelpunkt

Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen
0511-76 19 05 34 Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

IPflegedienst

Petra Schmidtke GmbH
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

Ambulanter Pflegedienst

Mobile med. Fußpflege
Mzkin Asman
Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.
0176-471 963 82

Optimistisch im Alter

So blicken Sie positiv aufs Leben

Viele Menschen denken übers Älterwerden gar nicht groß nach. Aber irgendwann merken sie, dass ihnen manche Dinge schwerer fallen. „Ich habe alle Gedanken ans Älterwerden lange verdrängt“, schreibt Elke Heidenreich, Autorin des Bestsellers „Altern“, in einem Essay für das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“. „Denn es ist ja wirklich so: Alle wollen alt werden, keiner will alt sein.“ Tipps, wie man im Alter optimistisch bleibt.

Auch im Alter gibt es Grund zu Optimismus und oft mehr Gestaltungsspielräume, als viele glauben, sagt Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Psychologin und Altersforscherin aus Ried-Brig in der Schweiz. „Sich gebraucht fühlen ist etwas ganz Zentrales für die Sinnfindung“, betont Perrig-Chiello. „Bis ins hohe Alter kann man noch anderen helfen, etwa die Katze der Nachbarn hüten, einen Kuchen für den Kindergeburtstag backen oder ein Gedicht schreiben. Letztlich erfüllt man diese Aufgabe aber auch, indem man nachkommenden Generationen ein Vorbild für ein gutes Altern gibt.“ Begegnungen und Gespräche im Alltag können Unruhe und Angst vermindern – einfach, weil man sie mit jemandem teilt. Ein Tagebuch hilft, sorgenvolle Gedanken zu sortieren, zu verarbeiten und den Kopf freizubekommen. Sehr empfehlenswert sind Dankbarkeitsübungen: Schreiben Sie abends auf, welche drei Dinge sich heute angenehm angefühlt haben oder schön waren. Achtsamkeit ist ebenfalls wichtig: Wenn Sie sich Sorgen um etwas machen, das in der Zukunft liegt und das Sie gerade sowieso nicht beeinflussen kön-

nen, hilft es, sich mit dem Hier und Jetzt zu verbinden. Das gelingt am einfachsten über den Atem. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Körper atmet – ganz von allein. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie ein- und ausatmen, und auf die Pause, die dazwischenliegt. Für angenehme Empfindungen in Kopf und Körper sorgen: Auch das hilft dabei, im Alter positiv zu bleiben. Bewegen Sie sich Ihrer Gesundheit entsprechend, möglichst an der frischen Luft. „Im Alter sollte man nicht mit der Vergangenheit hadern und auch nicht zu viele Gedanken an eine Zukunft verschwenden, die eh nur noch eine vage Option ist“, rät Elke Heidenreich. „Man sollte

sich auf die Gegenwart konzentrieren und dankbar sein für alles, was diese Gegenwart uns Alten noch möglich macht – und das ist sehr viel, viel mehr als damals für unsere Eltern und Großeltern.“ Elke Heidenreich versucht, so schreibt sie im „Senioren Ratgeber“, ihren letzten Jahren einen Sinn zu geben: „Ich sitze nicht herum und jammere, ich freue mich über alles, was da ist und was noch möglich ist: Spaziergänge mit dem Hund, der Wald, die Vögel, das Glas Wein mit Freunden, Musik hören, lesen, schreiben.“ „Sie sei jetzt glücklicher in ihrem Leben, als sie es je vorher war“ – und dazu musste ich über 80 Jahre alt werden!“ (OTS)



Seniorengerechter Duschumbau:
bis zu **4.180€**

Pflegekassenzuschuss pro Person

Strauß
Duschen aus Glas
MEISTERBETRIEB

Ausstellung: Termine nach Absprache.
Pechriede 4 - 30900 Wedemark
E-Mail: info@duschenausglas.com
www.straussduschen.de
05130-95 32 11



Kostenloser Beratungstermin

AN NUR EINEM TAG! FESTSITZENDE ZÄHNE FÜR IHR ZUFRIEDENES LÄCHELN

Das Leben ist ein unaufhörlicher Prozess von Veränderungen, auch das Älterwerden und die Notwendigkeit von Zahnersatz gehören dazu. Ästhetik und Funktionalität haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert – wer verzichtet schon gern auf schöne und feste Zähne?

Schlecht sitzende Prothesen und Angst vor dem Zahnarztbesuch müssen nicht sein!

Wir bieten Ihnen ein wissenschaftlich bewährtes Behandlungskonzept mit einer Erfolgsrate von 98% aus fast 20 Jahren.

Persönliche Beratungsgespräche nach Vereinbarung.

Die Teilnahme ist kostenfrei, bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Unsere Implantatlösung mit vielen Vorteilen für Sie:

- Sofortversorgung eines ganzen Kiefers auf vier Implantaten
- Kein langwieriger Knochenaufbau nötig
- Kurze Behandlungsdauer
- Festsitzende Zähne am Tag der OP
- Kostengünstiger als Standard-Implantate mit Knochenaufbaumaßnahmen
- Behandlung im Dämmer Schlaf
- Sehr hohe Patientenzufriedenheit



Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde | Implantologie | Orale Chirurgie
Walsroder Straße 11 | 30851 Langenhagen | Tel. 0511 73 12 94
info@zahnarzt-zentrum-hannover.de | www.zahnarzt-zentrum-hannover.de