

für Senioren

Änderung des Stoffwechsels beim älteren Menschen

Im Alter verändert sich der Körper. Die Organe arbeiten langsamer, oft lassen Herz- oder Nierenfunktion nach, Organe werden schlechter durchblutet. Das alles kann zu einer veränderten Reaktion auf Medikamente führen. Die folgenden Fragen und Hinweise sollen Ihnen helfen, mit diesen Veränderungen angemessen umzugehen. Hinweis: Dies ist eine Ergänzung zum Faltblatt „Risiken & Nebenwirkungen“



Haben Sie einen Medikamentenplan?

Achten Sie darauf, dass Ihr Medikamentenplan stets aktuell ist. Bitten Sie um große Schrift bei Dosierungsangaben auf Packungen oder beim Medikamentenplan, damit Sie zu Hause alles gut erkennen können. Hat Ihr Medikament einen anderen Namen, lassen Sie sich auf die Packung schreiben, wie das Medikament vorher hieß oder den Wirkstoff markieren.

Nehmen Sie viele Medikamente ein?

Fragen Sie immer wieder nach, ob alle Medikamente für Sie in Ihrem Alter noch notwendig sind. Oft kann man in höherem Lebensalter z.B. auf die Senkung des Harnsäurespiegels oder des Fettspiegels verzichten. Achten Sie dabei auch auf die Medikamente, die Sie sich selbst ohne Rezept kaufen. Antirheumatika und bestimmte Schmerzmittel führen im Alter häufiger zu unerwünschten Wirkungen (z.B. Verwirrung oder Magenschmerzen) und sollten daher niedriger dosiert und möglichst schnell wieder abgesetzt werden.

Vorsicht ist vor allem beim Einsatz von Medikamenten, die die Psyche beeinflussen und bei bestimmten, zentral wirksamen Schmerzmitteln (Opiaten) sowie Schlafmitteln angezeigt, da sie zu einer starken Tagesmüdigkeit, Verminderung der Reaktionsfähigkeit und zur Erhöhung der Sturzgefahr führen können.

Gibt es nichtmedikamentöse Möglichkeiten zur Behandlung meiner Krankheit?

Alle nichtmedikamentösen Maßnahmen sollten ausgeschöpft werden, z. B. Massagen und Wärme statt Schmerzmittel. Ein geregelter Tagesablauf mit körperlicher und geistiger Aktivität tagsüber und beruhigenden Maßnahmen (entspannende Musik, gedämpftes Licht, beruhigende Düfte, ruhige Gespräche) abends kann helfen, das Schlafmittel einzusparen. Fragen Sie, was Sie selbst zu Ihrer Gesundheitsförderung tun können.

Für viele Medikamente gibt es bevorzugte Tageseinnahmezeiten

Entwässernde Medikamente sollte man morgens nehmen, damit die häufigeren Toilettengänge tagsüber anfallen und die Nachtruhe nicht unnötig gestört wird. Antriebssteigernde Medikamente sollten morgens, Medikamente, die zu einer Müdigkeit oder Verringerung der Reaktionsfähigkeit führen, sollten wenn möglich abends eingenommen werden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, zu welchen Tageszeiten Sie Ihre Medikamente einnehmen sollen. Bei manchen verordneten Medikamenten sollte man mit einer niedrigen Dosis beginnen und langsam bis zur gewünschten Dosis steigern. Es erleichtert die Findung Ihrer persönlichen Dosierung und verbessert die Verträglichkeit. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn Sie ein neues Medikament bekommen.



Mehrere Medikamente sollten Sie nicht auf einmal nehmen, sondern jedes getrennt mit genügend Flüssigkeit.

Bei körperlicher Beeinträchtigung gibt es Tricks und Hilfsmittel, die die Medikamenteneinnahme erleichtern:

- Tropfen kann man z. B. leichter zählen durch Plumpsen in einen Plastikbecher, wenn Zittern, Gelenkversteifungen oder Sehschwächen es erschweren, die richtige Zahl von Tropfen „unfallfrei“ auf einen kleinen Löffel zu bekommen.
- Farbige Tages- oder Wochendosierhilfen, in denen man weiße und helle Tabletten besser sehen kann, sind eine Hilfe für Menschen mit Sehbehinderung.
- Soll eine Dosis halbiert werden, helfen Tablettenteiler. Besser ist es, wenn der Arzt direkt eine Tablette mit halb soviel Wirkstoff verordnet, die nicht geteilt werden muss.
- Asthasprays oder Insulinpens sind oft kompliziert zu bedienen. Lassen Sie sich beim Arzt und in der Apotheke noch einmal die Bedienung erklären und nehmen sie jemanden mit, der mitzuhört und -schaut.
- Augentropfen kann man im Liegen in den inneren Augenwinkel träufeln und dann mehrere Male blinzeln oder eine Augentropfhilfe benutzen (in der Apotheke erhältlich)
- Für Menschen, die eine eingeschränkte Funktion und Beweglichkeit ihrer Hände haben, gibt es z. B. Hilfsmittel zum Öffnen von Flaschen, Tuben und Blistern. Welche Hilfsmittel es gibt, erfahren Sie in Apotheken und Sanitätshäusern.

Tipps bei Medikamenten, die ähnlich aussehen:

Oft kann dieses Problem durch Wechsel der Herstellerfirma gelöst werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Beobachten Sie die Reaktionen Ihres Körpers auf Ihre Medikamente?

Besonders Medikamente, die die Psyche beeinflussen, können im Alter eher zu Nebenwirkungen wie z. B. Müdigkeit, Schwindel oder Verwirrung führen. Das kann die Sturzgefahr erhöhen. Starke Schmerzmittel können zu Verstopfung führen. Wenn Sie ein neues Medikament verordnet bekommen, bitten Sie Ihren Arzt oder Apotheker, Sie über die Wirkung und unerwünschte Wirkungen zu informieren.

Auch bei Ihren gewohnten Medikamenten können Nebenwirkungen NEU auftreten.

Durch die nachlassenden Organfunktionen im Alter können auch Ihre gewohnten Medikamente plötzlich zu unerwünschten Reaktionen führen. Beobachten Sie daher genau, ob Ihr Körper plötzlich anders reagiert.

Trinken Sie genügend?

Ernähren Sie sich richtig?

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist unerlässlich, damit alle Organe gut funktionieren können (Faustregel 2l/Tag). Ein Flüssigkeitsmangel kann zu Verwirrtheit und mangelnder Konzentrationsfähigkeit führen oder die Nebenwirkungen Ihrer Medikamente erhöhen. Nur Patienten mit einer eingeschränkten Nierenleistung, sollten ihre Trinkmenge mit ihrem Arzt absprechen.

Im Auftrag der kommunalen Gesundheitskonferenz Köln:

