

Golden Age Plattform



Einbeziehung von Senior:innen in virtualisierte Umgebungen durch Einrichtungen für lebenslanges Lernen

GAP-IOs

Modul Training „Gesundheitskompetenz“

Shorted version

Ankara University

Zentrum für Alternsstudien - Umsetzung und Forschung



Inhaltsverzeichnis

- 1. Gesundheitskompetenz
 - 1.1. Gesunde Ernährung
 - 1.2. Tägliche Übungen
 - 1.3. Stressmanagement
 - 1.4. Kardiovaskuläre Gesundheit im Alter
 - 1.5. Muskel-Skelett-System im Alter
 - 1.6. Präventivmedizinische Maßnahmen im Alter (Impfungen usw.)
 - 1.7. Sensibilisierung für Alzheimer
 - 1.8. Polypharmazie

1.1. Gesunde Ernährung

- "Ernährung" bedeutet im menschlichen Leben nicht nur den Verzehr von Lebensmitteln.
- Zur Ernährung gehören auch der Genuss beim Essen, das gesellige Beisammensein und Praktiken, die den Traditionen und Bräuchen entsprechen.
- Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor, der sich positiv oder negativ auf die Geschwindigkeit des Alterungsprozesses auswirkt.
- Die Gewährleistung einer angemessenen und ausgewogenen Ernährung im Alter, der Schutz, die Verbesserung und die Entwicklung der Gesundheit sind wichtig für die Erhöhung der Lebenserwartung und der Lebensqualität.

Nach Lebensmittelgruppen sortierter gesunder Speiseteller

Brot und Cerealien

Milch und Milchprodukte

Fleisch und Fleischerzeugnisse,
Eier, Hülsenfrüchte und
Nüsse/Samen

Gemüse

Obst



Gesund essen, Für die Gesundheit handeln

Tabelle 1. Die vier Lebensmittelgruppen: Empfehlungen zu Portionen und Nährstoffen für gesunde ältere Menschen

Lebensmittelgruppe	Empfehlung	Beispiele für Portionsgrößen	enthaltene Nährstoffe
Milch, Milchprodukte (einschließlich Milch, Joghurt, Käse, Kefir und Eis) und Alternativen	Essen Sie täglich 3 Portionen (fettreduzierte Varianten wählen).	1 großes Glas Milch (240 mL) 1 großes Glas oder 1 kleine Schüssel Joghurt (200 mL) 1 großes Glas Kefir (240 mL) 3 Scheiben Weichkäse (60 g) 2 Scheiben Cheddar-Käse (40 g)	Eiweiß Fette: höherer Anteil an gesättigten als an poly oder einfach ungesättigten Fettsäuren, vor allem in Vollfettprodukten Vitamine: Riboflavin, B ₆ , B ₁₂ , Niacin, A, D, E und K Mineralien: vor allem Calcium, Phosphor, Zink
Fleisch und Fleischerzeugnisse, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse/Samen	Fleisch, Hühnchen, Fisch, Eier: Essen Sie täglich 1½ Portionen. Hülsenfrüchte: Essen Sie wöchentlich 2-3 Portionen. Nüsse/Samen: Essen Sie täglich 1½ Portionen	3-4 gegrillte Fleischbällchen oder eine Handvoll Fleisch (80 g) 2 kleine Eier (100 g) 1 mittlere Hähnchenkeule oder 1 handgroßes gekochtes Stück Hühnchenfleisch (80 g) 1 handgroße dünne Scheibe oder eine handdicke Scheibe gekochter Fisch (150 g) Anchovis etc. 12-13 Stücke kleiner gekochter Fisch (150 g) ¾ Tasse oder 2 kleine Kellen oder 8-10 Esslöffel gekochte Hülsenfrüchte (130 g) Handvoll Nüsse oder Samen (30 g)	Eiweiß Fette: sowohl sichtbar als auch marmoriert in Fleisch (meist gesättigte Fettsäuren, Cholesterin); meist ungesättigte Fettsäuren in Meeresfrüchten, Nüssen und Samen Vitamine: rotes Fleisch und Geflügel, Fisch, Eier, Nüsse/Samen und Hülsenfrüchte sind gute Quellen für Vitamin B ₁ , B ₆ , B ₁₂ , und A. Vitamin B ₁₂ kommt nur in tierischen Produkten vor. Mineralien: Eisen, Zink, Phosphor, Kupfer, Kalium und Selen Iod: besonders in Meeresfrüchten und Eiern Hülsenfrüchte sind auch eine gute Quelle für Ballaststoffe.

Tabelle 1. Die vier Lebensmittelgruppen: Empfehlungen zu Portionen und Nährstoffen für gesunde ältere Menschen

Lebensmittelgruppe	Empfehlung	Beispiele für Portionsgrößen	Nutrients provided
Gemüse und Obst (einschließlich frisch, gefroren, in Dosen und getrocknet)	Essen Sie mindestens 5 Portionen pro Tag (mindestens 400g/Tag): mindestens 2,5-3 Portionen Gemüse und mindestens 2-3 Portionen Obst.	1 Tasse oder 1 Punsch oder 5-6 Esslöffel oder 2 mittelgroße Schaufeln dunkles Blattgemüse (Spinat, Mangold, Portulak, Grünkohl usw.) und anderes Gemüse (Brokkoli, Okra, grüne Bohnen, frische Erbsen, grüne Zucchini, Artischocken, Spargel, Rosenkohl), 1 mittelgroße Tomate und Karotte, 1/2 mittelgroße Kartoffel, 1 faustgroßer Apfel, Orange, Pfirsich, Nektarine, 1 kleine Birne oder Quitte, 2 mittelgroße Mandarinen oder Kiwi, 4 große oder 7-8 kleine Aprikosen, 3-4 getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Feigen	Kohlenhydrate Ballaststoffe Vitamine: insbesondere Folat, Vitamin A (gelbes und grünes Gemüse) und Vitamin C (dunkelgrünes Gemüse und die meisten Früchte, Kartoffeln), Mineralstoffe: Magnesium, Kalium, Calcium, Eisen
Brot und Getreideerzeugnisse (einschließlich Frühstücksflocken, Brot, Getreide, Reis und Nudeln), vorzugsweise Vollkorn	Essen Sie 3-3½ Portionen pro Tag (für Frauen), 4-4½ Portionen pro Tag (für Männer) (wählen Sie Vollkornbrot und -getreide).	50 g (2 dünne Scheiben Brot), 75 g gekochte (4-5 Esslöffel oder 1/2 Tasse) Nudeln, 90 g gekochter (4-5 Esslöffel oder 1/2 Tasse) Bulgur oder Reis, etwa 30 g oder 1 Tasse Frühstücksflocken	Kohlenhydrate Ballaststoffe Eiweiß Vitamine: alle Vitamine der B-Gruppe (außer B12), Vitamin E (reichlich in Weizenkeimen) Mineralstoffe (insbesondere in Vollkornbrot und -getreide): Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink und Selen

1.2. Tägliche Übungen

- Grundlegende Übungen für zu Hause:

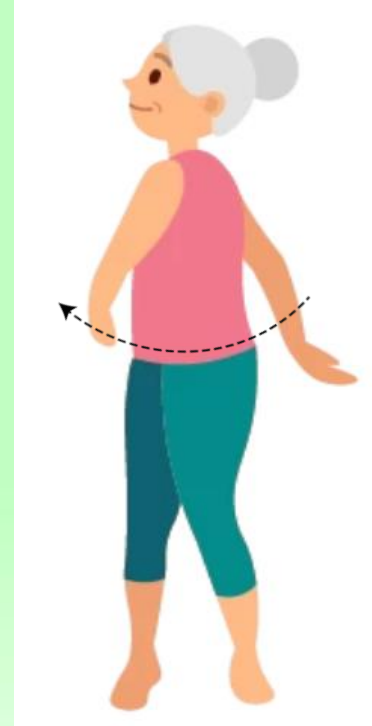


Aufwärmübungen (10 Wiederholungen):



Stationärer Marsch:

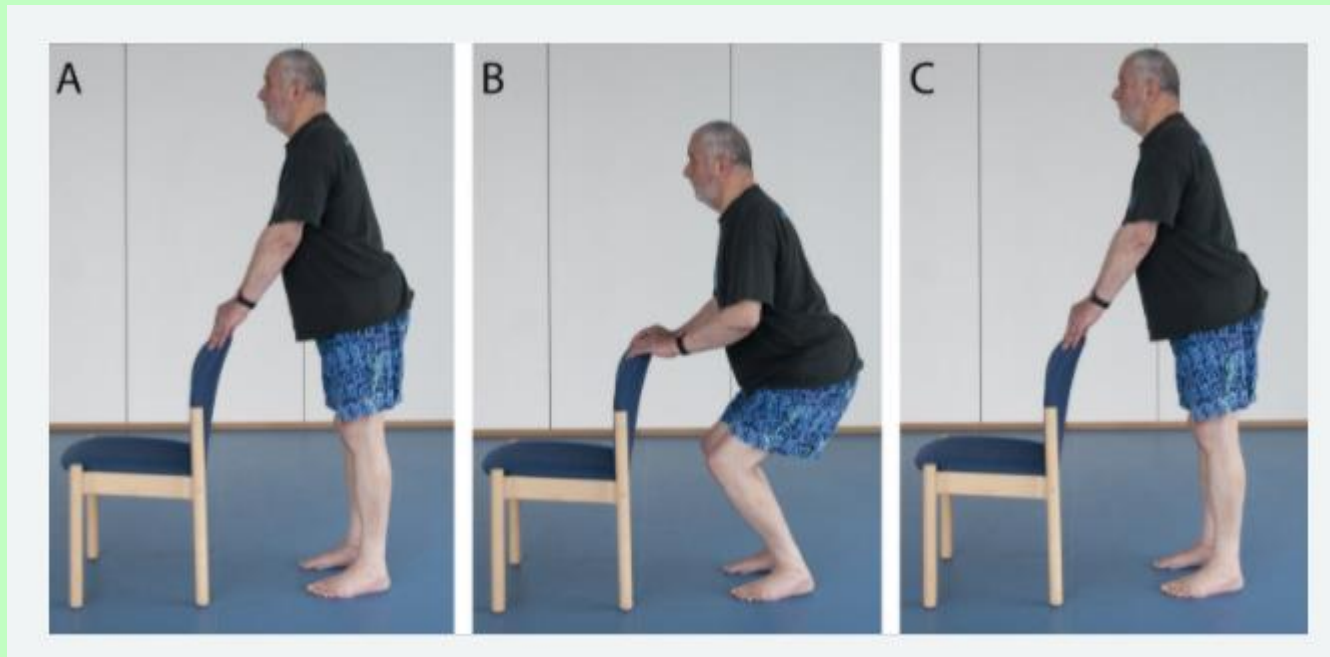
1. Stehen Sie mit den Armen an der Seite, die Füße schulterbreit auseinander.
2. Heben Sie ein Knie so hoch wie möglich an. Senken Sie dieses Knie und heben Sie dann das andere Knie an.



Lockerung der Taille:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie die Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander.
2. Lassen Sie die Arme an den Seiten hängen.
3. Drehen Sie Ihre Hüfte nach links und dann wieder nach rechts. Ihre entspannten Arme flattern gegen den Körper.

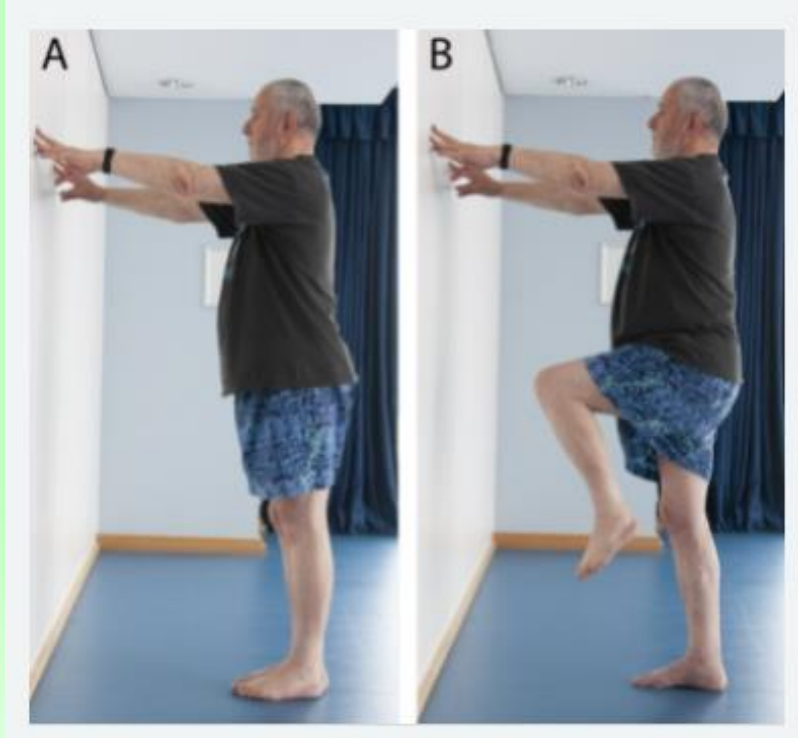
Kraftübungen (5 Wiederholungen):



Mini Kniebeugen

1. Stützen Sie sich mit den Händen auf der Stuhllehne ab und stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auseinander.
2. Beugen Sie die Knie langsam so weit wie möglich und halten Sie sie dabei nach vorne gerichtet. Achten Sie darauf, dass sie über den großen Zeh reichen. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade.
3. Kommen Sie langsam in den Stand und drücken Sie dabei Ihr Gesäß zusammen.

Gleichgewichtsübungen (3 Wiederholungen pro Bein):



Einbeiniger Stand

1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, strecken Sie die Arme aus und berühren Sie mit den Fingerspitzen die Wand.
2. Heben Sie das linke Bein an, halten Sie die Hüfte waagrecht und beugen Sie das gegenüberliegende Bein für 5 bis 10 Sekunden leicht. Setzen Sie den Fuß sanft wieder auf den Boden.
3. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen angehobenen Bein.

1.3. Stressmanagement

• Stressursachen für ältere Menschen

• Mikroebene

- Verschlechterung der körperlichen Gesundheit
- Krank sein
- Abnehmende geistige Leistungsfähigkeit
- Zunehmender Pflegebedarf
- Tod der Ehefrau/des Ehemanns
- Einsamkeit
- Geringes Einkommen
- Geschlecht
- Verlust von Rollen
- Pessimistisch sein
- Anpassung an das Älterwerden

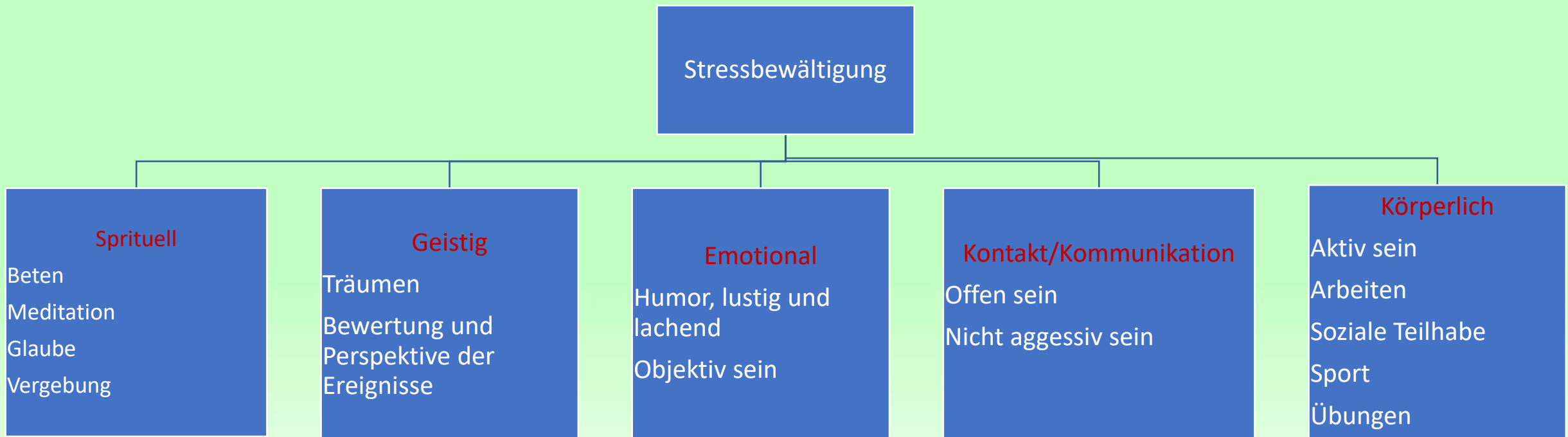
Mittlere Ebene

Fehlende Sozialdienste für ältere Menschen
Mangel an Gesundheitsdiensten für ältere Menschen
Mangel an Möglichkeiten für lebenslanges Lernen
Mangel an sozialer Unterstützung
Fehlende Pflegedienste

• **Makroebene**

- Exposition gegenüber Diskriminierung aufgrund des Alters
- Einstellung zu älteren Menschen
- Erreichbarkeit von Dienstleistungen
- Zugänglichkeit im städtischen Raum
- Fehlen einer Anwendung für altersfreundliche Städte
- Luftverschmutzung
- Überfüllung
- Mangel an Grünflächen

Stressbewältigung bei älteren Menschen



Stressbewältigung bei älteren Menschen

- **Individuelle Strategien zur Stressbewältigung**
- Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihr Leben
- Mehr Humor und Witze in Ihr Leben einbauen
- Vergleichen Sie sich mit anderen
- Nutzen Sie den Stress aus
- Lernen Sie, mit dem Stress zu leben, den Sie nicht vermeiden können
- Treiben Sie regelmäßig Sport und bewegen Sie sich
- Ernähren Sie sich angemessen und ausgewogen

1.4. Kardiovaskuläre Gesundheit im Alter

• **Kardiovaskuläre Risikofaktoren**

- Geschlecht
- **Alter**
- Zigarettenrauchen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettleibigkeit
- Mangelnde körperliche Aktivität
- Abnormes Cholesterin im Blut
- Homocysteinspiegel

Je mehr Risikofaktoren eine Person hat, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, eine Herzkrankheit zu entwickeln. Vererbung, Geschlecht und Alter können nicht verändert werden, aber die anderen können durch das Verhalten des Einzelnen beeinflusst werden.

Bluthochdruck (BP)

Von Bluthochdruck (BP) spricht man, wenn der systolische Blutdruck mehr als 140 mmHg und der diastolische Blutdruck mehr als 90 mmHg beträgt.

Klassifizierung des Bluthochdrucks

Kategorie	SBP		DBP
Normal	< 120 mmHg	und	< 80 mmHg
Bluthochdruck-mittel	120-139 mmHg	oder	80-90 mmHg
Stadium 1 BP	140-159 mmHg	oder	90-99 mmHg
Stadium 2 BP	> 160 mmHg	oder	> 100 mmHg

Ergebnisse des BP

MI (Herzinfarkt)
Verdickung des Herzmuskels
Nierenversagen
Schlaganfall
Herzinsuffizienz
Aneurysma (große Gefäßerweiterung)
Augenschäden
Tod aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Blutdruck

Ziel bei 60-Jährigen (wenn kein Diabetes oder chronische Nierenerkrankung vorliegt)

150/90 mmHg

Zielperson mit Diabetes oder chronischer Nierenerkrankung:

140/90 mmHg

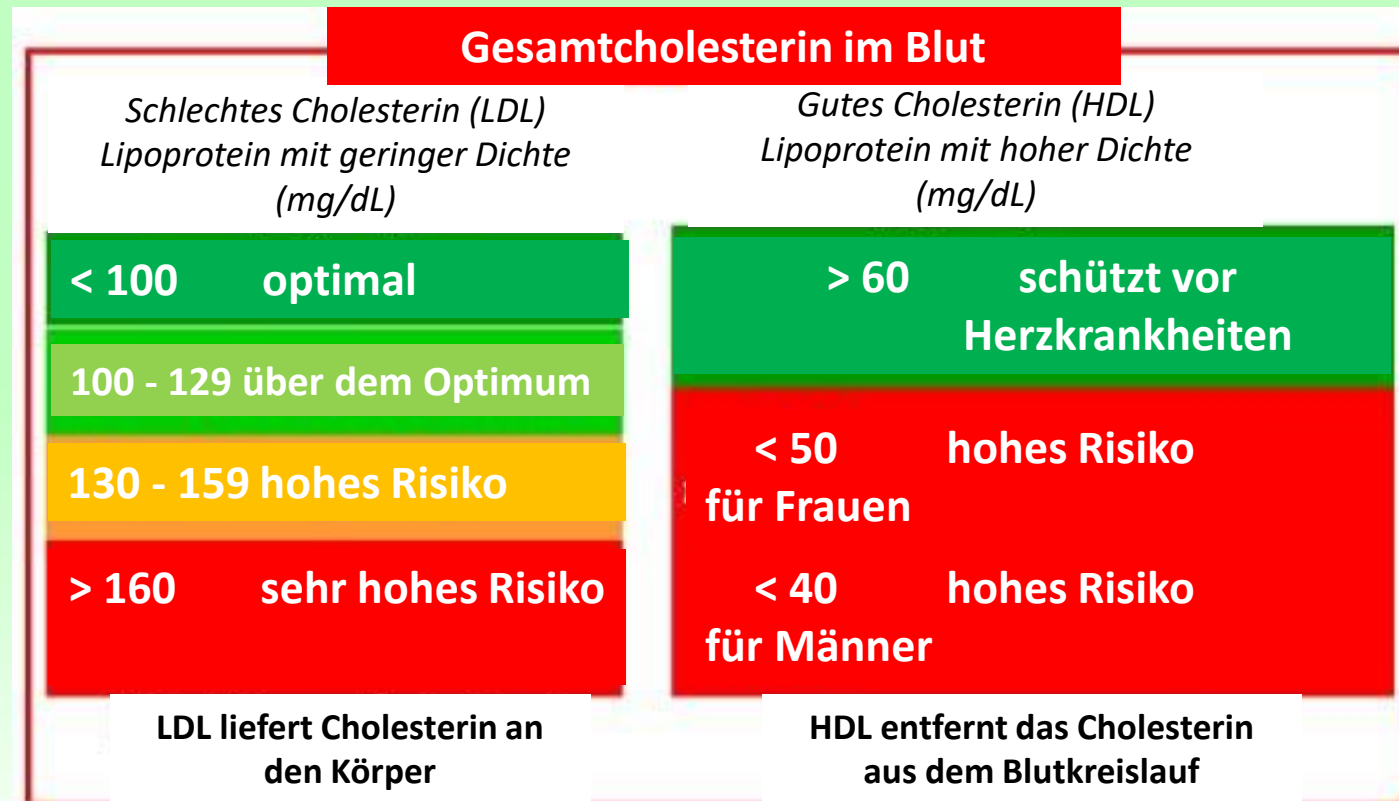
Salzeinschränkung ist bei älteren Menschen wichtig

- Die Wirkung von Salz auf den Blutdruck nimmt mit zunehmendem Alter zu
- Alterungsbedingte Geschmacksveränderungen führen zu höherem Salzkonsum
- Die blutdrucksenkende Wirkung der Salzeinschränkung nimmt mit zunehmendem Alter zu
- Der Salzkonsum sollte bei 100-120 mEq/Tag (2,3-2,8 gr) liegen.
- 1 Teelöffel Salz: 4 gr

• Cholesterin

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei älteren Frauen und Männern weit verbreitet

Cholesterin ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Diabetes mellitus

Tests für Diabetes

Ärzte verwenden verschiedene Bluttests, um Diabetes zu diagnostizieren:

- Zufälliger Plasma-Glukose-Test - wird zu einem beliebigen Zeitpunkt des Tages durchgeführt
- A1C-Test - wird zu einem beliebigen Zeitpunkt des Tages durchgeführt; zeigt Ihren durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten drei Monate an
- Nüchtern-Plasma-Glukose-Test - wird durchgeführt, nachdem Sie mindestens acht Stunden lang keine Nahrung zu sich genommen haben
- Oraler Glukosetoleranztest - wird durchgeführt, nachdem Sie über Nacht gefastet haben und dann zwei Stunden nach dem Genuss eines zuckerhaltigen Getränks erneut.

1.5. Muskel-Skelett-System im Alter

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems

- Erkrankungen des Bewegungsapparats sind häufige Probleme älterer Menschen
- Mit zunehmendem Alter wird das Muskel-Skelett-Gewebe brüchiger, der Knorpel verliert an Elastizität, die Bänder werden weniger elastisch, die Muskeln verlieren an Kraft, und die Fettverteilung verringert die Fähigkeit des Gewebes, seine normalen Funktionen zu erfüllen.
- Der Verlust von Mobilität und körperlicher Unabhängigkeit infolge von Arthropathien und Frakturen kann in dieser Bevölkerungsgruppe besonders verheerend sein, nicht nur physisch und psychisch, sondern auch im Hinblick auf eine erhöhte Sterblichkeitsrate.

Osteoporose

- **Unveränderliche Risiken:** Geschlecht, Alter, Rasse, Familiengeschichte, Körpergröße.
- **Hormonspiegel:** Sexualhormone, Schilddrüsenprobleme, andere Drüsen (Überfunktion der Nebenschilddrüsen und Nebennieren)
- **Diätetische Faktoren:** Geringe Calciumzufuhr, Essstörungen, Magen-Darm-Operationen.
- **Steroide und andere Medikamente**
- **Medizinische Bedingungen:** Zöliakie, entzündliche Darmerkrankung, Nieren- oder Lebererkrankung, Krebs, multiples Myelom, rheumatoide Arthritis
- **Lebensstil:** Sesshafter Lebensstil, übermäßiger Alkoholkonsum, Tabakkonsum

Behandlung und Nahrungsergänzung

- Es gibt eine größere Vielfalt an Behandlungsmöglichkeiten für Osteoporose als je zuvor.
- Die Art der Behandlung, die Ihnen verschrieben wird, hängt von Ihrem individuellen Risikoprofil ab. Dazu gehören das Risiko für eine bestimmte Art von Frakturen (Wirbelsäule oder Hüfte), andere Erkrankungen oder Medikamente, die Sie einnehmen.
- Es hat sich gezeigt, dass Behandlungen das Risiko für Hüftfrakturen um bis zu 40 %, für Wirbelkörperfrakturen um 30-70 % und bei einigen Medikamenten das Risiko für Nicht-Wirbelkörperfrakturen um 15-20 % senken können.
- Zusätzlich zur medikamentösen Therapie können Kalzium- und Vitamin-D-Präparate verschrieben werden, um die maximale Wirksamkeit Ihrer Medikamente zu gewährleisten.
- Stärkende Übungen

Osteoarthritis

- Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu
- Entwickelt sich bei abnormaler Belastung, Reparatur kann Zerstörung nicht leisten
- Langsames Fortschreiten
- Verursacht Schmerzen und Steifheit
- Die soziale und wirtschaftliche Belastung ist hoch (9,6 % bei Männern über 60, 18 % bei Frauen)
- **Sarkopenie**
 - Primäre oder altersbedingte Sarkopenie und sekundäre Sarkopenie. Eine primäre Sarkopenie wird diagnostiziert, wenn keine andere spezifische Ursache erkennbar ist.
 - Von sekundärer Sarkopenie spricht man, wenn andere Faktoren als der Alterungsprozess erkennbar sind, insbesondere systemische Erkrankungen wie Malignome oder Organversagen.
 - Es wurde festgestellt, dass viele Faktoren zur Sarkopenie beitragen: Alter, Geschlecht, körperliche Inaktivität, andere Komorbiditäten, Unterernährung, Medikamente

1.6. Präventivmedizinische Maßnahmen im Alter (Impfungen usw.)

- Screening auf Gesundheitsprobleme, die noch keine für den Patienten spürbaren Symptome verursachen.
- Untersuchung auf häufige Probleme, die zwar Symptome verursachen, aber in der klinischen Routineversorgung leicht übersehen werden.
- Verabreichung von Impfstoffen oder Medikamenten, um das Risiko einer zukünftigen Erkrankung zu verringern.

Krebs-Vorsorgeuntersuchungen

- Vorsorgeuntersuchungen für Darmkrebs
- Screening auf Brustkrebs
- Screening auf Gebärmutterhalskrebs
- Vorsorgeuntersuchung auf Lungenkrebs
- Vorsorgeuntersuchung auf Prostatakrebs

Körperliche Gesundheit

- Screening auf Bluthochdruck
- Screening auf hohen Cholesterinspiegel
- Screening auf Fettleibigkeit
- Screening auf abnorme Blutzuckerwerte und Typ-2-Diabetes
- Screening auf abdominale Aortenaneurysmen
- Screening auf Osteoporose
- Vorsorgeuntersuchung für Hepatitis C
- Vorsorgeuntersuchung für HIV
- Screening auf andere sexuell übertragbare Infektionen
- Screening auf Fehlgeburten
- Sportliche Betätigung

Psychische Gesundheit, Kognitive Gesundheit, Substanzkonsum

- Überprüfung auf Tabakkonsum
- Überprüfung auf Alkoholmissbrauch
- Überprüfung auf Depressionen
- Überprüfung auf Anzeichen einer kognitiven Beeinträchtigung

Sicherheit und Funktionsfähigkeit

- Fragen zu Stürzen
- Überprüfung auf Anzeichen von Funktionseinschränkungen und Beurteilung der Sicherheit in der Wohnung
- Überprüfung auf Anzeichen von Misshandlung älterer Menschen

1.7. Sensibilisierung für Alzheimer

- **Obwohl Demenz hauptsächlich ältere Menschen betrifft, ist sie kein normaler Bestandteil des Alterns.**
- **Weltweit sind etwa 50 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, und jedes Jahr treten fast 10 Millionen neue Fälle auf.**
- **Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form der Demenz und kann für 60-70 % der Fälle verantwortlich sein.**
- **Demenz ist weltweit eine der Hauptursachen für Behinderungen und Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen.**
- **Demenz hat physische, psychologische, soziale und wirtschaftliche Auswirkungen, nicht nur auf die Betroffenen, sondern auch auf ihre Betreuer, Familien und die Gesellschaft insgesamt.**

Kognitive Veränderungen

- Gedächtnisverlust, der meist von einer anderen Person bemerkt wird
- Schwierigkeiten bei der Kommunikation oder beim Finden von Worten
- Schwierigkeiten mit visuellen und räumlichen Fähigkeiten, wie z. B. sich beim Autofahren zu verfahren
- Schwierigkeiten beim logischen Denken oder beim Lösen von Problemen
- Schwierigkeiten bei der Bewältigung komplexer Aufgaben
- Schwierigkeiten beim Planen und Organisieren
- Schwierigkeiten bei der Koordination und Motorik
- Verwirrung und Desorientierung

Psychologische Veränderungen

- **Veränderungen in der Persönlichkeit**
- **Depressionen**
- **Ängste**
- **Unangemessenes Verhalten**
- **Paranoia**
- **Erregung**
- **Halluzinationen**

Therapien

Einige Demenzsymptome und Verhaltensprobleme können zunächst mit nicht-medikamentösen Methoden behandelt werden, wie z. B.:

Ergotherapie, Veränderung der Umgebung, Vereinfachung der Aufgaben.

Andere Therapien

- Musiktherapie, bei der beruhigende Musik gehört wird
- Leichte Übungen
- Anschauen von Videos von Familienmitgliedern
- Tiergestützte Therapie, bei der Tiere, z. B. Hunde, eingesetzt werden, um die Stimmung und das Verhalten von Menschen mit Demenz zu verbessern
- Aromatherapie, bei der duftende Pflanzenöle verwendet werden
- Massagetherapie
- Kunsttherapie, bei der Kunstwerke geschaffen werden, wobei der Schwerpunkt eher auf dem Prozess als auf dem Ergebnis liegt

Prävention

- Halten Sie Ihren Geist aktiv.
- Seien Sie körperlich und gesellschaftlich aktiv.
- Geben Sie das Rauchen auf.
- Nehmen Sie ausreichend Vitamine zu sich.
- Beherrschen Sie kardiovaskuläre Risikofaktoren.
- Behandeln Sie Gesundheitszustände.
- Behalten Sie eine gesunde Ernährung bei.
- Gute Schlafqualität.
- Hörprobleme behandeln.

Pflege und Unterstützung für die erkrankte Person

- Informieren Sie sich über Gedächtnisverlust, Demenz und die Alzheimer-Krankheit.
- Schreiben Sie über Ihre Gefühle in einem Tagebuch.
- Schließen Sie sich einer örtlichen Selbsthilfegruppe an.
- Nehmen Sie Einzel- oder Familienberatung in Anspruch.
- Sprechen Sie mit einem Mitglied Ihrer spirituellen Gemeinschaft oder einer anderen Person, die Ihnen bei Ihren spirituellen Bedürfnissen helfen kann.
- Bleiben Sie aktiv und engagiert, engagieren Sie sich ehrenamtlich, treiben Sie Sport und nehmen Sie an Aktivitäten für Menschen mit Gedächtnisverlust teil.
- Verbringen Sie Zeit mit Freunden und Familie.
- Beteiligen Sie sich an einer Online-Gemeinschaft von Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
- Finden Sie neue Möglichkeiten, sich auszudrücken, z. B. durch Malen, Singen oder Schreiben.
- Delegieren Sie Entscheidungshilfen an jemanden, dem Sie vertrauen.

1.8. Polypharmazie

- **Brauchen Sie Medikamente?**

- Ältere Menschen müssen nicht für jedes medizinische Problem Medikamente einnehmen
- Wenn möglich, keine Medikamente einnehmen
- Medikamente, die die Lebensqualität beeinträchtigen, sollten in Betracht gezogen werden
- Vor der Behandlung sollte eine sichere und genaue Diagnose gestellt werden

- **Rationaler Drogenkonsum**

Je nach klinischem Befund und individuellen Merkmalen der Probanden

- Angemessenes Medikament,
- zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Dosis,
- Am kostengünstigsten,
- Einfach zu verabreichen.

Medikamentendosen

- Bei älteren Menschen sollten die Medikamente mit einer niedrigen Dosis begonnen werden.
- Die Dosis sollte in langen Abständen und in kleinen Mengen erhöht werden
- Achten Sie auf Medikamente, die über die Nieren ausgeschieden werden
- Medikamente, die nur geringe Auswirkungen auf die Gehirnfunktion haben, sollten bevorzugt werden.
- Es sollte eine individuelle Behandlung erfolgen.

Ältere Menschen und Arzneimittelnebenwirkung

- Nebenwirkungen von Arzneimitteln sind bei älteren Patienten 2-3 mal häufiger als bei jüngeren Patienten
- 28 % der Gründe, aus denen ältere Menschen das Krankenhaus aufsuchen, sind arzneimittelbedingte Probleme.
- 70 % dieser arzneimittelbezogenen Anwendungen sind auf Nebenwirkungen von Arzneimitteln zurückzuführen.

Auswirkungen der Polypharmazie

Medikamentenreaktionen bei älteren Menschen führen häufig zu Effekten, die das herkömmliche Bild vom Älterwerden simulieren

- Depressionen
- Nervosität
- Inkontinenz
- Müdigkeit, Unwohlsein
- Schlaflosigkeit
- Unausgeglichenheit
- Schläfrigkeit
- Schwindel
- Stürze
- Verwirrung

Für den richtigen Drogenkonsum

- **FALSCH: 'Jedes medizinische Problem muss mit Medikamenten gelöst werden'.**
- **Es sollten keine Medikamente eingenommen werden, die nicht vom Arzt verschrieben wurden.**
- **Wenn der Arzt die Medikamente empfiehlt, sollte er gefragt werden, wenn er nicht verstanden wird, sollte der Arzt nach dem Schema der Medikamenteneinnahme gefragt werden.**
- **Welches Medikament wird für welche Krankheit verwendet? Was sind die Nebenwirkungen des Medikaments? Wann sollte man einen Arzt aufsuchen? Es sollte bekannt sein**
- **Pflanzliche Arzneimittel können schädlich sein und mit anderen Medikamenten in Wechselwirkung treten. ACHTUNG !!!**
- **Das Medikament, das gut für Ihre Nachbarn ist, kann Sie ins Krankenhaus bringen !!!**
- **Wenn das Medikament eine Nebenwirkung hat, ist es besser, zum Arzt zu gehen, der die Behandlung begonnen hat.**
- **Nehmen Sie alle Ihre Medikamente mit auf den Weg zum Arzt**