

«Medikamente, Fluch oder Segen» ...und im Alter wird es nicht einfacher !



Gaby Lehmann

Heidi Weber

- **Therapiemotivation**

- Einstellung zu eigenen Anfälligkeit, Auswirkungen und Nutzen
- Hindernisse (Beeinträchtigungen, Finanzierung)



- **Persönliche Faktoren**

- Angst vor Abhängigkeit, Nebenwirkungen, Schädigung von Organen
- Wenig kritische Haltung gegenüber Risiken und Nebenwirkungen
- Selbstmedikation 28%



Mangelnde Information

- nicht gehört, nicht verstanden, nicht gelesen
- nicht in der Lage Informationen aufzunehmen

Vertrauen dem sozialen Umfeld mehr als den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Ärzte, Apotheker

- Umfeld, Nachbarn schildern eigene Erfahrungen mit Medikamenten
- Angehörige glauben ev. dass die Medikamente schaden...



- Sehschwäche, Tremor – z.B. Tropfen zählen
- Nachlassende feinmotorische Fähigkeiten
 - Blister, winzige Tabletten
- Verschlüsse, Verpackungen etc.
- Zäpfchen (Suppositorien) einführen
- **Transdermale Therapeutische Systeme (TTS)**



Tropfen

- z.B. in Joghurtbecher fallen lassen – hörbar
- Andere Darreichungsform wählen oder richten lassen

Zäpfchen

- Einführen ev. mit der stumpfen Seite, spitzige Seite reizt nach den Einführen den Schliessmuskel weniger
- wenn nötig längs halbieren
- nicht der Hitze aussetzen



Transdermale Pflaster

- **Nicht zerschneiden, ausser Verordnung bei sog. Matrixpflaster**
- **Platzieren des Pflasters nach Angabe der Packungsbeilage**
- **Duschen und Baden möglich oder Schutz mit Abdeckfolie**
- **Schwitzen führt zu keiner Beeinträchtigung der Wirkung**
- **Nicht im Abfall entsorgen**



Tabletten, Dragees, Kapseln

- Nur Tabletten mit Bruchrillen oder Spalt teilen, sonst den Tablettenteiler verwenden, Mörsern möglich, nur immer ein Medikament
- Kapseln nicht öffnen
- Dragees nicht teilen oder mörsern
- Sublinguale Formen und Pulver – Sticks/Sachets
- Brausetabletten, Pulver nur dann heiss auflösen, wenn so empfohlen



Tabletten schlucken...

Klares Leitungswasser mind. 150 ml

- Nur stilles Mineralwasser
- Kein Tee
- Keine Fruchtsäfte
- Kein Grapefruitsaft
- Keine Milch
- Kein Alkohol
- Kein Yoghurt



Position

Aufrechte Körperhaltung, gute Sitzposition, Kopf nicht nach hinten beugen, nicht alle auf einmal



Wann und wie ...?

- **nüchtern:** Nehmen Sie die Tabletten/Kapseln 30-60 Minuten vor der Mahlzeit oder frühestens 2 Stunden nach der Mahlzeit ein
- **vor dem Essen:** Nehmen Sie die Tabletten/Kapseln ungefähr 30 Minuten vor der Mahlzeit ein
- **zum Essen:** Nehmen Sie die Tabletten/Kapseln während der Mahlzeit oder unmittelbar danach ein
- **nach dem Essen:** Dieser Einnahmehinweis ist ungenau und kann unterschiedlich gemeint sein, deswegen werden in den meisten Packungsbeilagen genaue Zeitangaben gemacht (z.B. 1 Stunde nach dem Essen)
- **unabhängig von der Mahlzeit:** Sie können die Tabletten/Kapseln vor dem Essen, zum Essen, nach dem Essen oder zu einem beliebigen Zeitpunkt zwischen den Mahlzeiten einnehmen



Einnahme vergessen...?

Medikamente an auffälligem Ort platzieren

- Alle Medikamente nur an einem Ort
- gut geordnet in Behälter
- In der Küche oder auf dem Esszimmertisch etc.
- Im Bad nicht erste Wahl (wegen der Feuchtigkeit)



Einnahme ritualisieren

- immer mit dem Morgenkaffee, nach dem Zähneputzen etc.
- Angehörige rufen immer zur gleichen Zeit an



Einnahme vergessen...?

Notizen, Aufkleber

- am Badzimmerspiegel
- Am Kühlschrank
- Auf dem Esszimmertisch



Grosser Zettel

- nicht nur Name des Medikamentes sondern auch Aussehen, Farbe etc. und für was es ist, gross und gut lesbar

Technische Erinnerungshilfen

- Wecker, Uhr, Handy (App)



Wie weiss ich ob ich eine Nebenwirkung habe...?

Stürze

Schwindel

Verwirrung

Verdauungsprobleme

Übelkeit

Schlafstörungen

Trockenen Mund



Nachfragen in ihrer Apotheke oder Arztpraxis oder:

http://www.spitalpharmazie-basel.ch/pdf/Zermoerserbarkeit_Tabletten.pdf

Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind Ungeeignet

(Priscus Liste, Stand 2016):

http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/media/priscusbroschuere_medikamente_im_alter.pdf

Schlaf- und Beruhigungsmittel (2016)

Abhängigkeit vermeiden www.suchtpraevention-zh.ch

Medikamente beim Älterwerden (2010)

Informationen für Personen ab 60 Jahren www.suchtschweiz.ch



**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**

