



Medikamente im Alter

Risiken von Neben- und Wechselwirkungen vermeiden



Vorwort	3
Medikamente im Alter	4
Multimedikation und Polypharmazie	4
Risiko von Nebenwirkungen	5
Risiko von Wechselwirkungen	6
Gegenanzeigen	8
Häufige Erkrankungen im Alter und ihre Behandlung	9
Schlafstörungen	10
• Ursachen für Schlafstörungen im Alter	10
• Schlafstörungen behandeln	11
Schwindel	14
• Ursachen für Schwindel im Alter	14
• Schwindel behandeln	15
Schmerzen am Bewegungsapparat	18
• Ursachen für Schmerzen am Bewegungsapparat	18
• Schmerzen am Bewegungsapparat behandeln	19
Therapiesicherheit	22
Vertrauensvolle Zusammenarbeit	22
Medikationsplan/Medikamentenschau	23
Kontrolle und Anpassung der Therapie	25
• Neben- und wechselwirkungsarme Alternativen	25
Weiterführende Informationen	26



Liebe Leserin, lieber Leser,

alt zu sein bedeutet nicht zwangsläufig, auch krank zu sein. Doch es lässt sich nicht leugnen, dass mit zunehmendem Alter unsere Leistungsfähigkeit nachlässt und wir anfälliger für Erkrankungen werden. Dank der modernen Medizin sind die Voraussetzungen jedoch gut, dass viele bei guter Lebensqualität alt werden können. Dazu gehört sehr häufig allerdings, dass regelmäßig Medikamente eingenommen werden müssen – meistens nicht nur ein Präparat, sondern mehrere verschiedene Mittel. Dies ist sowohl für den Patienten als auch für die behandelnden Ärzte eine Herausforderung: Sie als Patient müssen den Überblick darüber behalten, welches Präparat Sie wann und in welcher Dosierung einnehmen sollen. Ihr Arzt muss bei jeder einzelnen Verordnung die Risiken möglicher Nebenwirkungen abwägen und dabei Ihre gesamte Medikation im Blick behalten, da Wechselwirkungen mit den anderen Arzneistoffen, die Sie einnehmen, auftreten können. Zudem gibt es Wirkstoffe, die bei bestimmten Vorerkrankungen und für ältere Menschen nicht geeignet sind.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre erklären, was eine sichere Arzneimittelversorgung für Sie bedeutet und warum bei älteren Patienten die Risiken von Neben- und Wechselwirkungen dabei eine große Rolle spielen. Am Beispiel von drei alterstypischen Erkrankungen zeigen wir Ihnen die Problematik der Arzneimitteltherapie auf und legen anschließend dar, was Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt tun können, damit Ihre Therapie sicherer wird.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und eine anregende Lektüre!
Ihr Prof. Dr. Cornel Sieber



**Professor Dr. med.
Cornel Sieber**

Direktor des Instituts für
Biomedizin des Alterns
Friedrich-Alexander-
Universität Erlangen-Nürnberg

MEDIKAMENTE IM ALTER

Körperliche Veränderungen gehören zum natürlichen Prozess des Alterns. Stoffwechsel, Gewebe, Organe – unser gesamter Organismus ist dieser Entwicklung unterworfen. Das wird mal mehr, mal weniger offensichtlich und spürbar, doch wir werden uns damit abfinden müssen, dass unser körperliches und geistiges Leistungsvermögen mit dem Alter nachlässt. Damit steigt auch die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen. Hinzu kommen möglicherweise Spätfolgen nicht vollständig auskurerter Erkrankungen oder auch gesundheitsschädigende Einflüsse und Lebensgewohnheiten, deren Folgen sich im Laufe der Jahre aufsummieren. All dies erklärt, warum viele ältere Menschen gesundheitliche Probleme haben, regelmäßig Medikamente einnehmen, und zwar sehr häufig mehrere verschiedene Präparate.



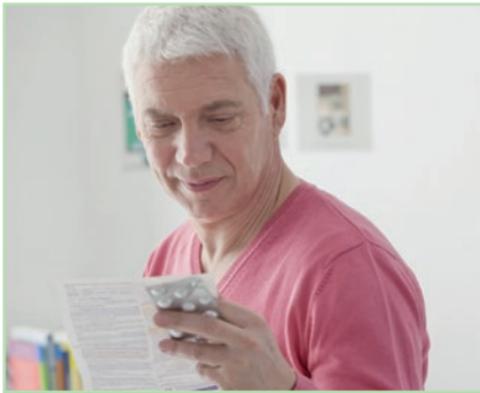
Wohl kaum ein Patient nimmt gerne regelmäßig Medikamente ein. Sie sollten jedoch nicht vergessen: Sehr oft ist es der guten medikamentösen Therapie zu verdanken, dass wir auch bei Erkrankungen und nachlassender Leistungsfähigkeit eine hohe Lebensqualität bewahren können.

Multimedikation und Polypharmazie

Wenn ein Patient parallel mehrere unterschiedliche Medikamente einnimmt, bezeichnet man dies in der Fachsprache als Multimedikation oder Polypharmazie. Ab einem gewissen Alter entspricht Multimedikation dem Regelfall. Die Daten der gesetzlichen Krankenversicherung zeigen, dass etwa 30 bis



40 Prozent aller Bundesbürger, die älter als 65 sind, täglich mindestens 4 Arzneimittel einnehmen. Ab 75 Jahren nimmt jeder Dritte sogar mehr als 8 Arzneimittel ein.



Auf dem Beipackzettel sind sie alle aufgeführt: die möglichen Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen eines Medikaments. Dabei zeigt sich: Manche Medikamente sind für ältere Menschen und bei bestimmten Vorerkrankungen nicht geeignet.

Risiko von Nebenwirkungen

„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ – diesen Ratschlag sollten Sie beherzigen. Denn Medikamente wirken nicht zielgenau gegen ein bestimmtes Leiden, sondern sie greifen in biochemische Prozesse in unserem Körper ein. Dadurch stören sie u. U. Abläufe an anderer Stelle, so dass unerwünschte Nebenwirkungen auftreten können. Diese sind je nach Medikament sowie körperlicher und gesundheitlicher Verfassung des Patienten als harmlos bis schwerwiegend einzuordnen.

Ältere Menschen sind in der Regel anfälliger für unerwünschte Nebenwirkungen. Der normale Alterungsprozess bringt es mit sich, dass Wirkstoffe anders aufgenommen, verarbeitet und abgebaut werden. So steigt z. B. im Alter der Anteil an Körperfett, während der Anteil an Körperwasser sinkt. Das führt u. a. dazu, dass die Konzentration eines Wirkstoffs im Blut höher sein kann als bei jungen Menschen. Aufgrund nachlassender Stoffwechselaktivität und Leistungsfähigkeit der Organe, insbesondere der

Nieren, werden Medikamente auch langsamer abgebaut und ausgeschieden. Zudem reagiert der Körper auf manche Wirkstoffe sehr viel empfindlicher. Das betrifft z. B. Medikamente, die sich auf das Nervensystem auswirken. Bei älteren Menschen führen sie oftmals zu Müdigkeit und Schwindelgefühlen.



Das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen steigt mit der Anzahl der Medikamente, die Sie einnehmen müssen.

Risiko von Wechselwirkungen

Bei Patienten, die mehrere Medikamente einnehmen müssen, sind nicht nur die möglichen Nebenwirkungen der Einzelpräparate zu beachten. Zum einen können sich die Nebenwirkungen mehrerer Präparate aufaddieren. Wenn z. B. alle Medikamente müde machen und die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen, kann dies zu ernsthaften Problemen führen. Zum anderen können sich die Wirkstoffe der verschiedenen Medikamente gegenseitig so beeinflussen, dass unerwünschte oder gar gefährliche Wechselwirkungen auftreten. Der Arzt muss daher bei der Verordnung eines neuen Medikaments überprüfen, welche Medikamente sonst noch eingenommen werden, und Nutzen und Risiken der neuen Verordnung abwägen.

Je mehr Medikamente ein Patient einnimmt, desto schwieriger wird dies. Nach Einschätzung von Experten lässt sich ab fünf Medikamenten kaum abschätzen, wie die Substanzen zusammenwirken. Dies gilt nicht nur für Medikamente, die Ihnen vom Arzt verordnet werden und per Rezept in der Apotheke erhält-



Einige Wirkstoffe haben sogenannte anticholinerge Nebenwirkungen. Dazu gehören Symptome wie Mundtrockenheit, Verstopfung, Sehstörungen und Steigerung der Herzfrequenz. Durch Wechselwirkung mehrerer solcher Wirkstoffe kann sich ein anticholinerges Syndrom mit Schwindel, Sehstörungen, Verwirrtheit und Kreislaufinstabilität ausbilden.

lich sind. Auch bei Einnahme von frei verkäuflichen Arzneimitteln und pflanzlichen Wirkstoffen können Neben- und Wechselwirkungen nicht ausgeschlossen werden. Daher sollten Sie vor Einnahme jedes zusätzlichen Präparats – dazu gehören auch das Erkältungsmittel und die Kopfschmerztablette – vorsichtshalber Rücksprache mit Ihrem Arzt halten oder sich in der Apotheke beraten lassen.

Apothekenpflichtige und frei verkäufliche Arzneimittel

Das Arzneimittelgesetz regelt, ob ein Medikament nur nach ärztlicher Verordnung erhältlich oder ob es frei verkäuflich ist.

- **Verschreibungspflichtige Arzneimittel** bekommen Sie ausschließlich in der Apotheke. Die Anwendung dieser Medikamente bedarf der ärztlichen Überwachung. Der Arzt hat Ihnen nach der Untersuchung ein Rezept dafür ausgestellt und Ihnen die Einnahme erklärt.
- **Apothekenpflichtige frei verkäufliche Arzneimittel** bedürfen nicht notwendigerweise der ärztlichen Überwachung, jedoch ist die Beratung durch den Apotheker angezeigt.
- **Nicht apothekenpflichtige frei verkäufliche Arzneimittel** können Sie nicht nur in Apotheken, sondern auch in Drogerien und Supermärkten erwerben.



Bevor der Arzt Ihnen ein Medikament verordnet, wird er prüfen, ob es für Sie geeignet ist, und Nutzen und Risiken des Arzneimittels abwägen. Außerdem wird er Sie über die möglichen Nebenwirkungen aufklären.

Gegenanzeigen

Von manchen Medikamenten ist bekannt, dass sie bei bestimmten Vorerkrankungen, Gesundheitszuständen und Lebensumständen nicht eingenommen werden dürfen, da es sonst zu gesundheitlichen Schäden kommen kann. Auf dem Beipackzettel werden diese Anwendungseinschränkungen unter dem Stichpunkt Gegenanzeigen oder Kontraindikationen aufgelistet. Typische Beispiele sind bestehende Überempfindlichkeitsreaktionen gegen enthaltene Wirkstoffe, vorliegende Stoffwechselstörungen, bestimmte Organerkrankungen sowie die gleichzeitige Einnahme bestimmter Wirkstoffe, die Wechselwirkungen auslösen könnten. Bei manchen Wirkstoffen steht das Auftreten von Nebenwirkungen in Zusammenhang mit dem Alter des Patienten. Auch dies ist unter den Gegenanzeigen entsprechend aufgeführt.

Ob ein Arzneimittelwirkstoff für ältere Menschen kritisch sein könnte, können Arzt und Apotheker u. a. in der PRISCUS-Liste und der FORTA-Liste nachsehen. Diese Listen sowie weitere Informationen dazu finden Sie im Internet:

- www.medikamente-im-alter.de
- www.bmbf.de/pub/Medikamente_im_Alter.pdf
- www.umm.uni-heidelberg.de/ag/forta/FORTA_Liste_2015_deutsche_Version.pdf



HÄUFIGE ERKRANKUNGEN IM ALTER UND IHRE BEHANDLUNG

Es gibt Erkrankungen und Gesundheitsbeschwerden, für die ältere Menschen besonders anfällig sind. Häufig leidet ein älterer Patient an mehreren Erkrankungen gleichzeitig und es kann schwierig werden, alle seine Erkrankungen gleichermaßen gut zu behandeln. So sind mitunter die Möglichkeiten der medikamentösen Therapie aufgrund der Risiken von Neben- und Wechselwirkungen sowie Gegenanzeigen eingeschränkt. In solch einem Fall muss der Patient gemeinsam mit dem Arzt entscheiden, welchen Schwerpunkt und welches Ziel die Gesamtbehandlung haben soll.



Viele ältere Patienten wünschen eine Medikation, die vorrangig Beschwerden behandelt, die ihren Alltag beeinträchtigen. Für sie hat z. B. die Linderung von Schmerzen, Angstzuständen, Schwindel und Schlafstörungen einen hohen Stellenwert.

Im Folgenden stellen wir Ihnen drei Krankheitsbilder vor, die besonders häufig ältere Menschen betreffen und deren Behandlung bei älteren Patienten u. U. eine besondere Vorgehensweise erfordert. Wir erklären dazu die therapeutischen Möglichkeiten und zeigen auf, mit welchen Maßnahmen die Sicherheit der Therapie erhöht werden kann, insbesondere wenn der ältere Patient bestimmte Vorerkrankungen hat und bereits Medikamente einnehmen muss.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit und Lebensqualität. Wer anhaltend schlecht schläft, fühlt sich nicht nur müde. Körper und Geist sind auch weniger leistungsfähig. Konzentrationsstörungen, Depressionen und körperliche Beschwerden können die Folge sein.



Fast die Hälfte aller Menschen über 65 Jahre quält sich mit Schlafstörungen. Sie können nicht mühelos einschlafen, werden nachts immer wieder wach und finden keinen erholsamen Schlaf.

• Ursachen für Schlafstörungen im Alter

Im Alter wird der Schlaf leichter. Bereits leise Geräusche können uns aufwecken und daran hindern, wieder einzuschlafen. Außerdem weiß man, dass im Alter der Anteil der Tiefschlafphasen abnimmt. Dies muss sich jedoch nicht unbedingt auf die Qualität des Schlafes auswirken. Entscheidend sind vielmehr Veränderungen im Tag-Nacht-Rhythmus. Der Taktgeber, unsere „innere Uhr“, der u. a. die Wach- und Schlafphasen steuert, ist im Alter weniger stark ausgeprägt, so dass es häufig zu einer Verschie-



zung des Schlafes von der Nacht in den Tag kommt. Die Gesamtschlafdauer über 24 Stunden nimmt möglicherweise gar nicht ab, doch der Schlaf wird als weniger erholsam empfunden.

Zudem wirken sich viele Erkrankungen, für die ältere Menschen besonders anfällig sind, deutlich auf die Schlafqualität aus. Dazu gehören z. B. Herz- und Lungenerkrankungen, Diabetes mellitus, chronische Schmerzen, Probleme bei der Blasenentleerung und Inkontinenz. Auch Störungen des zentralen Nervensystems und eine gestörte Hirnfunktion infolge von Demenz sowie Angststörungen beeinträchtigen den Schlaf. Weitere Ursachen für anhaltende Schlafstörungen können psychische Belastungen und die Einnahme bestimmter Medikamente sein.

Neben medizinischen Gründen für schlechten Schlaf sind nicht selten unser Schlafumfeld, z. B. störende Geräusche, eine unbequeme Matratze sowie ungünstige Schlafgewohnheiten schuld daran, dass wir nicht entspannt und erholt schlafen.

• Schlafstörungen behandeln

Schlafmangel macht krank. Wenn Sie beständig und länger als einen Monat keinen erholsamen Schlaf finden, sollten Sie mit Hilfe eines Arztes der Ursache auf den Grund gehen und nach Möglichkeiten suchen, die Ihre Schlafqualität verbessern.



Versuchen Sie, vor dem Zubettgehen zur Ruhe zu kommen, und vermeiden Sie aufregende Aktivitäten. Hören Sie z. B. ruhige Musik, um sich zu entspannen.

Nichtmedikamentöse Behandlung: Zunächst sollten Sie versuchen, auf Schlaf- und Beruhigungsmedikamente zu verzichten. Überprüfen Sie als Allererstes Ihre Schlafhygiene. Darunter versteht man ein paar Grundregeln für einen gesunden Schlaf (s. Kasten). Probieren Sie Entspannungsmethoden, z. B. autogenes Training, Yoga und Meditation, aus. Diese Techniken können Ihnen dabei helfen, zur Ruhe zu kommen. Entsprechende Kurse werden u. a. in Volkshochschulen und Gesundheitszentren angeboten. Erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer Krankenkasse. Viele Krankenkassen übernehmen bei anerkannten Gesundheitskursen einen Teil der Kursgebühren.

Schlafhygiene – Grundregeln für einen gesunden Schlaf

- Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit schlafen und schaffen Sie gleichbleibende Abläufe, vielleicht ein kleines Ritual, vor dem Schlafengehen.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten, koffeinhaltige Getränke, Nikotin und Alkohol vor dem Schlafengehen.
- Lassen Sie den Abend langsam ausklingen. Vermeiden Sie körperliche Überanstrengung und Aufregung. Bereiten Sie sich durch entspannende Tätigkeiten, z. B. Lesen oder Musikhören, auf den Schlaf vor.
- Sorgen Sie für eine behagliche Atmosphäre im Schlafzimmer. Der Raum sollte kühl, ruhig und abgedunkelt sein.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie bequem liegen und eine für Sie geeignete Matratze haben.
- Wälzen Sie sich nicht im Bett herum, wenn Sie nicht schlafen können. Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit entspannenden Tätigkeiten.
- Bewegen Sie sich tagsüber regelmäßig, am besten an der frischen Luft.



Ob gegebenenfalls auch eine psychotherapeutische Behandlung für Sie sinnvoll ist, wird Ihr Arzt mit Ihnen besprechen.



Sie sollten Beruhigungs- und Schlafmittel nicht eigenmächtig einnehmen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, was Ihnen helfen kann.

Medikamentöse Behandlung: Es gibt eine Reihe von verschreibungspflichtigen Medikamenten (z. B. Diazepam, Oxazepam, Zopiclon) sowie frei verkäuflichen Medikamenten gegen Schlafstörungen. Diese sollen das Einschlafen erleichtern. Bei der Wahl eines geeigneten Medikaments ist zu bedenken, dass einige Wirkstoffe gerade bei älteren Menschen langfristig das Reaktionsvermögen, die Muskeltätigkeit und die Gedächtnisleistung beeinträchtigen. Werden zudem noch andere Medikamente eingenommen, die das zentrale Nervensystem dämpfen, können sich die Wirkungen gegenseitig verstärken und das Risiko von Nebenwirkungen steigt. Außerdem können die chemischen Wirkstoffe abhängig machen.

Neben den chemischen gibt es verschiedene natürliche Arzneimittel, die bei Unruhe und Schlafstörungen helfen. Auch bei ihnen müssen mögliche Nebenwirkungen beachtet werden. Geeignet sind z. B. Arzneimittel auf natürlicher Basis, welche die Ausschüttung von Stresshormonen regulieren (z. B. Neurexan®). Das hat beruhigende und entspannende Effekte, ohne dass diese Wirkstoffe die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit einschränken oder abhängig machen. Besprechen Sie die Medikation mit Ihrem Arzt.

SCHWINDEL

Damit wir im Gleichgewicht bleiben, arbeiten verschiedene Sinnessysteme zusammen: das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, das Drehbewegungen des Kopfes und unseres Körpers erfasst, unsere Augen, die optische Informationen liefern, sowie Sensoren auf der Haut, in Muskeln und Gelenken, die für die Tiefenwahrnehmung zuständig sind. Das Gleichgewichtszentrum im Gehirn registriert diese Sinneswahrnehmungen und wertet sie aus. Sind die Informationen widersprüchlich oder werden sie nicht richtig verarbeitet, wird uns schwindelig.



Schwindelgefühle und Gleichgewichtsstörungen sind typische Beschwerden, die mit zunehmendem Alter häufiger werden. Mehr als 30 Prozent der über 65-Jährigen und etwa die Hälfte der 75-Jährigen leiden an unterschiedlichen Formen und Ausprägungen von Schwindel.

• Ursachen für Schwindel im Alter

Alle unsere Sinnesorgane, auch die, die für unser Gleichgewicht sorgen, sind dem normalen Alterungsprozess unterworfen. Die Leistungsfähigkeit des Gleichgewichtsorgans im Innenohr, das Sehvermögen, die Tiefenwahrnehmung lassen



ebenso nach wie die Reaktionsfähigkeit und Reizweiterleitung im Gehirn. Auch einige der alterstypischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutdruckschwankungen, Stoffwechselstörungen, Gefäßerkrankungen, Parkinson oder eine Altersdemenz können unseren Gleichgewichtssinn beeinträchtigen. Zudem ist bei einigen Medikamenten Schwindel als Neben- und Wechselwirkung bekannt. Besonders oft leiden ältere Patienten, die mehrere Medikamente einnehmen müssen, an dem sogenannten anticholinergen Syndrom, das sich u. a. in Form von Schwindelgefühlen äußert (s. S. 7 oben).

• Schwindel behandeln

Nicht wenige Patienten neigen dazu, Schwindelgefühle zu verharmlosen. Das ist ein jedoch ein Fehler. Wenn Sie sich zunehmend unsicher auf den Beinen fühlen, werden darunter Ihre Alltagsaktivitäten und Ihre Lebensqualität leiden. Zudem erhöht sich das Risiko zu stürzen. Die Folgen eines Sturzes können ab einem gewissen Alter schwerwiegend sein. Sollten Sie dauerhaft oder anfallartig an Schwindel leiden, dann nehmen Sie diese Beschwerden ernst und suchen Sie Ihren Arzt auf. Er wird Sie zur Art Ihrer Schwindelgefühle, der Häufigkeit und den Auslösern der Schwindelattacken befragen. Da Schwindel auch als Symptom einer ernsthaften Erkrankung auftreten kann, wird er möglicherweise eine weiterführende Diagnostik veranlassen. Sind die Ursachen abgeklärt, wird der Arzt einen auf Ihre Schwindelform

Verhalten bei Schwindel

- Halten Sie sich irgendwo fest.
- Setzen oder legen Sie sich, wenn möglich, hin.
- Fixieren Sie einen festen Punkt.
- Bewegen Sie den Kopf nicht oder nur langsam.
- Atmen Sie ruhig.

zugeschnittenen Therapieplan erstellen und dabei auch die Behandlung eventueller Grunderkrankungen berücksichtigen. Sollten Sie bereits Medikamente einnehmen, wird er Ihre Medikamentenliste auf Wirkstoffe hin überprüfen, die im Verdacht stehen, Schwindel hervorzurufen. Eventuell ist es dann möglich, auf ein anderes Medikament auszuweichen.



Aus Angst, beim nächsten Schwindelanfall zu stürzen, schränken viele ihren Bewegungsradius und ihre körperlichen Aktivitäten ein. Das ist verständlich, doch der falsche Weg. Versuchen Sie, Ihr Körpergefühl durch Krankengymnastik und konsequentes Gleichgewichtstraining zu stärken.

Nichtmedikamentöse Behandlung: Körperliche Aktivität und spezielle Bewegungsübungen stärken das Gleichgewichtssystem, sorgen für mehr Bewegungssicherheit und verbessern unser Körpergefühl. Muskelkräftigung und Gleichgewichtstraining stellen daher einen wichtigen Teil der Behandlung dar. Bei der Krankengymnastik wird Ihnen der Therapeut auch einige Übungen zeigen, die Sie zu Hause durchführen können. Durch das regelmäßige tägliche Training lernt Ihr Gehirn, Schwindel besser zu verarbeiten oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Schwindelübungen für zu Hause

- Ein Poster mit speziellen Übungen bei Schwindel sowie Videos zu Schwindelübungen finden Sie auf unserer Internetseite: www.medikamente-im-alter.de/schwindel.html



Um zu verhindern, dass der Schwindel und die Angst zu stürzen zunehmend Ihr Leben bestimmen, ist eine frühzeitige Behandlung wichtig.

Medikamentöse Behandlung: Abhängig von Art und Ursache des Schwindels kann der Arzt Medikamente verordnen, die das Schwindelgefühl lindern (z. B. Betahistin, Dimenhydrinat). Diese chemischen Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung des Schwindels heißen Antivertiginosa. Ihr Arzt wird berücksichtigen, dass bestimmte Antivertiginosa müde machen, das Bewusstsein dämpfen und die Konzentrationsfähigkeit mindern. Aufgrund dieser Nebenwirkungen sowie bekannter Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind einige Antivertiginosa zur Behandlung von älteren Menschen und Patienten mit bestimmten Erkrankungen nicht gut geeignet und dürfen auch nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Daneben gibt es verschiedene natürliche Wirkstoffe, die sich bei der Behandlung bestimmter Schwindelformen bewährt haben und nicht zentral dämpfen (z. B. Vertigoheel®). Diese sind in der Regel gut verträglich und machen nicht müde. Außerdem können die natürlichen Arzneimittel oftmals in Kombination mit anderen Medikamenten und nach Rücksprache mit dem Arzt für die Dauer der Beschwerden auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Da jedoch auch von einigen pflanzlichen Wirkstoffen (z. B. Gingko-Präparate) Neben- und Wechselwirkungen bekannt sind, sollten Sie die Präparate ebenfalls nur in Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen.

SCHMERZEN AM BEWEGUNGSAPPARAT

Unser Bewegungsapparat besteht aus dem knöchernen Skelett und der Skelettmuskulatur. Mehr als 200 Knochen sind durch verschiedene Gewebe, Knorpel, Sehnen, Bänder oder Gelenke miteinander verbunden. Die Gelenke werden mit Muskelkraft gegeneinander bewegt und ermöglichen koordinierte Bewegungen. Verletzungen und Veränderungen am Bewegungsapparat, z. B. Knochenbrüche, Gelenk- und Knorpelschäden oder Zerrungen von Muskeln und Bändern, können die Bewegungsabläufe so stören, dass bestimmte Bewegungen gar nicht mehr oder nur mit Schmerzen möglich sind.



Je älter der Mensch wird, desto häufiger sind Erkrankungen am Bewegungsapparat, die mit dauerhaften Bewegungsschmerzen verbunden sind.

• Ursachen für Schmerzen am Bewegungsapparat

Bewegungsschmerzen können nahezu alle Teile des Bewegungsapparates betreffen. Stumpfe Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Verspannungen und Verstauchungen sind häufig die Ursache für plötzlich auftretende Schmerzen bei Bewegungen. Sind diese Verletzungen verheilt, verschwindet



in der Regel auch der Schmerz. Ältere Menschen leiden jedoch oft dauerhaft an Bewegungsschmerzen, die in den meisten Fällen auf Verschleißerscheinungen und Entzündungen der Gelenke und Knochen zurückzuführen sind. Medizinisch bezeichnet man diesen Verschleiß als Arthrose. Der Schmerz entsteht, wenn die schützende Knorpelschicht, die die Gelenkknochen umhüllt, so abgenutzt ist, dass die Knochen ohne Puffer aufeinanderreiben. Hauptgründe für eine Arthrose sind wiederkehrende oder anhaltend hohe Belastungen oder Fehlbelastungen der Gelenke. Außerdem sinkt mit zunehmendem Alter der Wasseranteil im Gewebe. Bänder und Sehnen sind dadurch weniger dehnbar und Knorpel werden spröde und büßen ihre dämpfende Eigenschaft ein. Die Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule nimmt ab und Gelenkbelastungen machen sich stärker bemerkbar.

• Schmerzen am Bewegungsapparat behandeln

Um die Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit des Gelenks zu erhalten, Gelenkentzündungen und ein schnelles Fortschreiten einer Arthrose zu verhindern, ist es wichtig, frühzeitig mit einer Behandlung zu beginnen. Abnutzungserscheinungen lassen sich

Teufelskreis des Schmerzes

Die Angst vor Schmerzen führt dazu, dass wir die schmerzauslösenden Bewegungen vermeiden und womöglich unsere Bewegungen insgesamt einschränken. Langfristig schwächen wir damit die Muskulatur und es können Verspannungen auftreten, was wiederum die Schmerzen verstärken kann. Außerdem schlagen anhaltende Schmerzen auf unsere Stimmung. Viele Schmerzpatienten ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück und entwickeln eine Depression. Wenn die Psyche leidet, nehmen wir körperliche Beschwerden und Schmerzen besonders intensiv wahr. Es entsteht ein Teufelskreis.

zwar nicht wieder rückgängig machen, aber dank verschiedener Therapien können Ihre Schmerzen gelindert werden. Gehen Sie zum Arzt, wenn Ihre Gelenke über mehrere Tage bei Belastungen schmerzen. Der Arzt wird den Schmerz lokalisieren, die Funktion des betroffenen Gelenks prüfen und Sie zur Intensität Ihrer Schmerzen befragen. Anschließend wird er Ihnen eine Therapie vorschlagen, die meist eine Kombination von medikamentöser Therapie und verschiedenen nichtmedikamentösen Behandlungen ist.



Um Beweglichkeit und Muskelkraft zu erhalten, sollten Sie die Gelenke regelmäßig bewegen. Schwimmen und Gymnastik im Wasser sind dafür ideal. Denn im Wasser ist die Belastung auf die Gelenke weniger stark, so dass Bewegungen weniger schmerzhaft sind.

Nichtmedikamentöse Behandlung: In Bewegung bleiben ist das Hauptziel der Therapie. Die Physiotherapie mit gezielten Bewegungsübungen ist daher eine wichtige Säule der Behandlung. Sie mobilisiert die Gelenke, stärkt die Muskulatur, beugt Fehlstellungen und -haltungen vor, trainiert die Koordination von Bewegungen und lindert die Schmerzen. Auch physikalische Therapien wie Massage, Behandlungen mit Wärme, Kälte, Strom oder Ultraschall, die die Durchblutung in den Gelenken und Geweben verbessern, tragen zur Beweglichkeit der Gelenke bei. Im Rahmen einer Schmerztherapie helfen außerdem psychotherapeutische Verfahren zur körperlichen und geistigen Entspannung, z. B. autogenes Training und progressive Muskelentspannung.



Bevor Sie ein Schmerzmittel einnehmen, fragen Sie bei Ihrem Arzt nach, ob Sie das Präparat bedenkenlos einnehmen können.

Medikamentöse Behandlung: Es gibt eine breite Palette von Schmerzmitteln, die mit zum Teil unterschiedlichen Mechanismen in das Schmerzgeschehen eingreifen. Ihr Arzt wird bei der Verschreibung eines Schmerzmittels bedenken, dass bestimmte Schmerzmittel mit entzündungshemmenden Wirkstoffen ein erhöhtes Risiko von Organschädigungen und Wechselwirkungen haben.

Einige Schmerzmittel erhalten Sie ohne Rezept frei verkäuflich in Ihrer Apotheke (z. B. Ibuprofen, Diclofenac). Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob diese Präparate für Sie geeignet sind. Denn auch bei diesen Medikamenten sind, insbesondere bei langfristiger Anwendung und bei Multimedikation, unerwünschte Nebenwirkungen möglich. Dazu gehören z. B. Schädigungen des Magen-Darm-Trakts und der Nierenfunktion, Blutgerinnungsstörungen und Bluthochdruck.

Neben chemischen Wirkstoffen werden viele verschiedene pflanzliche und natürliche Wirkstoffe zur Schmerzlinderung, Förderung der Wundheilung, gegen Entzündungen und zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit eingesetzt, z. B. Arnica, Hamamelis, Calendula, Echinacea, Schafgarbe oder Beinwell. Üblicherweise sind in den Schmerzmitteln verschiedene natürliche Wirkstoffe kombiniert (z. B. Traumeel®). Die Präparate gibt es sowohl als Salben als auch als Tabletten. Fragen Sie auch dazu Ihren Arzt oder Apotheker, was er Ihnen empfehlen kann.

THERAPIESICHERHEIT

Die Arzneimitteltherapie ist ohne Frage ein ganz wesentlicher Bestandteil der modernen Medizin. Ohne den Einsatz von Medikamenten könnte die Mehrheit aller Beschwerden und Erkrankungen kaum erfolgreich therapiert werden. Die möglichen Risiken und Nebenwirkungen Ihrer Medikamente sollten Sie als Patient kennen und im Blick behalten, Sie sollten sich dadurch jedoch auch nicht von einer sinnvollen Behandlung abschrecken lassen. Durch ein gutes Therapiemanagement können Sie mit dazu beitragen, die Risiken zu minimieren und die Sicherheit Ihrer Therapie zu erhöhen.



Ihr Mitwirken trägt zum Erfolg der Therapie bei. Man bezeichnet dies u. a. als Therapietreue bzw. mit den Fachbegriffen Compliance oder Adhärenz. Zur Therapietreue gehören beispielsweise die gewissenhafte Einnahme der verordneten Medikamente, das Befolgen einer Diät oder die erforderlichen Veränderungen des Lebensstils.

Vertrauensvolle Zusammenarbeit

Denken Sie daran, dass Sie und Ihr Arzt ein gemeinsames Ziel haben: Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Das lässt sich am besten durch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit erreichen. Ihr Arzt ist erster Ansprechpartner bei allen Fragen, die Sie zu Ihren Beschwerden, zu deren Behandlungsmöglichkeiten und der Medikamentenverordnung haben. Lassen Sie sich alles genau erklären. Wenn Ihnen die möglichen Nebenwirkungen eines Medikaments Sorgen machen, sprechen Sie dies an. Möglicherweise kann er Ihre Ängste aus dem Weg räumen



oder auf ein anderes Medikament ausweichen. Selbstverständlich haben Sie das Recht dazu, eine medizinische Maßnahme und Behandlung abzulehnen. Sie sollten jedoch offen mit Ihrem Arzt darüber reden, wenn Sie nicht gewillt sind, den vorgeschlagenen Therapieplan und die Medikation einzuhalten.

Wenn Sie einer Therapie zustimmen, so ist es nur folgerichtig, dass Sie versuchen, sich an die ärztlichen Empfehlungen und die Verordnung zu halten. Das bedeutet auch, dass Sie nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt Veränderungen bei der Medikamenteneinnahme vornehmen. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Beschwerden deutlich nachlassen, wäre es z. B. falsch, die Dosierung der Medikamente eigenmächtig zu reduzieren oder sie abzusetzen. Ebenso sollten Sie bei Einnahme zusätzlicher Arzneimittel bei Ihrem Arzt nachfragen. Beobachten Sie nach der Einnahme eines Medikaments unerwünschte Nebenwirkungen, dann informieren Sie möglichst schnell Ihren Arzt. Er weiß die Nebenwirkungen einzuordnen und wird gegebenenfalls die Arzneimitteltherapie umstellen.



Lassen Sie sich bei frei verkäuflichen Arzneimitteln von Ihrem Apotheker beraten und legen Sie ihm Ihren Medikationsplan vor.

Medikationsplan/Medikamentenschau

Je mehr verschiedene Medikamente Sie einnehmen müssen, desto schwieriger ist es für Sie, den Überblick zu behalten. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt aufschreiben, welche Medika-

mente Sie regelmäßig einnehmen sollen. Ein solcher Medikationsplan, auf dem Sie jederzeit nachlesen können, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Dosierung die Einnahme erfolgen soll, macht es Ihnen leichter, den Therapieplan zu befolgen. Außerdem können Sie diesen Plan anderen Ärzten und Ihrem Apotheker vorlegen, die jede weitere medikamentöse Therapiemaßnahme darauf abstimmen werden. Anschließend wird die Liste um die neue Verordnung bzw. das frei verkäufliche Medikament ergänzt. Eine aktuelle Übersicht trägt erheblich zur Sicherheit Ihrer Therapie bei. Wenn Ihnen Ihr Arzt gleichzeitig dauerhaft mindestens drei Arzneimittel verordnet, haben Sie Anspruch auf einen Medikationsplan, auf dem alle verordneten Medikamente inkl. Wirkstoffe, Handelsname, Wirkstärke,

Therapiesicherheit

- Lassen Sie sich das Ziel der Therapie von Ihrem Arzt erklären und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Bitten Sie Ihren Arzt um einen Medikationsplan.
- Bewahren Sie Ihren Medikationsplan so auf, dass Sie jederzeit nachlesen können, was Sie wann einnehmen müssen.
- Lassen Sie den Medikationsplan von Ihrem Apotheker ergänzen, wenn Sie frei verkäufliche Medikamente in der Apotheke kaufen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Medikationsplan immer auf dem neuesten Stand ist. Sobald Sie einen neuen Medikationsplan erhalten, vernichten Sie den alten.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn neue Beschwerden auftreten oder Sie unsicher sind.
- Verändern Sie Ihre Medikation nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.



Einnahmeschema sowie Darreichungsform aufgelistet sind und der jeweilige Grund der Einnahme genannt ist.



Der Arzt wird Ihre Medikation nicht nur zu Beginn, sondern auch im Therapieverlauf immer wieder kritisch beurteilen, Dosierungen anpassen oder ggf. auf nebenwirkungs- und wechselwirkungsarme Wirkstoffe umstellen.

Kontrolle und Anpassung der Therapie

Sofern die Behandlung über einen längeren Zeitraum erfolgt, wird Ihr Arzt Ihre Therapie regelmäßig überprüfen und auch den Medikationsplan kontrollieren. Er wird Sie dabei auch zu Ihrem Befinden befragen, nachhören, ob die Medikamente Wirkung zeigen, ob Sie unerwünschte Nebenwirkungen bemerken und wie Sie insgesamt mit der Medikamenteneinnahme zurechtkommen. All dies ist wichtig, um den Erfolg der Therapie zu bewerten, mögliche Fehlanwendungen zu erkennen oder Ihnen die Therapie zu erleichtern. Möglicherweise wird er die Dosierung anpassen oder die Medikation verändern.

• Neben- und wechselwirkungsarme Alternativen

Sollte Ihr Arzt im Verlauf der Therapie feststellen, dass ein bestimmtes Medikament für Sie weniger geeignet ist oder Nebenwirkungen aufgetreten sind, besteht oft die Möglichkeit, auf ein anderes Präparat umzustellen. Er wird dies mit Ihnen im Detail besprechen. Außerdem kann er bei einigen Krankheitsbildern auf natürliche Arzneistoffe ausweichen, bei denen wesentlich weniger Neben- und Wechselwirkungen bekannt sind. Es gibt eine Reihe von Studien zur Wirksamkeit und Therapiesicherheit natürlicher Arzneimittel.

- Weitere Informationen zu den Themen Medikamente im Alter und Arzneimittelsicherheit sowie den Behandlungsmöglichkeiten der typischen Alterserkrankungen finden Sie auf unseren Internetseiten: **www.medikamente-im-alter.de**
- Informationen zu Medikamenten, die für ältere Patienten nicht geeignet sind oder deren Dosierungen bei ihnen angepasst werden müssen (PRISCUS -Liste), finden Sie unter: **www.bmbf.de/pub/Medikamente_im_Alter.pdf**
- Die FORTA-Liste bietet zu den am häufigsten in der Altersmedizin verwendeten Medikamenten eine indikationsbezogene Klassifikation hinsichtlich der Alterstauglichkeit dieser Arzneimittel. Die Liste finden Sie unter: **www.umm.uni-heidelberg.de/ag/forta/FORTA_Liste_2015_deutsche_Version.pdf**
- Mit den verschiedenen Aspekten der speziellen medizinischen Versorgung und Behandlung älterer Patienten (Altersmedizin) befasst sich die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG). Weitere Informationen dazu finden Sie unter: **www.dggeriatrie.de**

Ihre Spende



Als Interessenvertretung der 50plus-Generation stellen wir jedem Interessierten umfangreiches Informationsmaterial zu altersrelevanten Themen durch Broschüren und Presseveröffentlichungen kostenfrei zur Verfügung.

Da wir keine staatlichen Mittel beanspruchen, sind wir jedoch auf die Unterstützung von Mitgliedern und Spendern angewiesen, um auch weiterhin Ratsuchenden helfen zu können.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit und nutzen Sie dazu den Überweisungsvordruck. Bis 200 Euro gilt die abgestempelte Quittung als Spendenbescheinigung. Für Spenden über 200 Euro senden wir Ihnen die Spendenbescheinigung auf Anfrage zu. Vielen Dank!



Deutsche
Seniorenliga e.V.

Kontoverbindung:

Deutsche Seniorenliga e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX
Stichwort: Spende

Für Spenden können Sie auch unser **Online-Formular** nutzen:
www.deutsche-seniorenliga.de/wir-ueber-uns/ihre-spende.html.



Deutsche
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

Diese Broschüre wurde mit
freundlicher Unterstützung
der Firma HEEL erstellt.

-Heel
Healthcare designed by nature

Impressum

Herausgeber und V. i. S. d. P.:

RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

Konzeption und Realisierung:

MedCom international GmbH
René-Schickele-Straße 10
53123 Bonn

Text:

Dorit Harms

1. Auflage 2018

Besuchen Sie uns auch unter:
www.medikamente-im-alter.de

Bildnachweise:

B. BOISSONNET/BSIP/Fotolia.com:
Seiten 1, 5, 22
Grycaj/stock.adobe.com: Seiten 1-26, 28
goodluz/Fotolia.com: Seite 4
DragonImages/stock.adobe.com: Seite 6
Photographee.eu/stock.adobe.com:
Seiten 7, 8, 13
Stockbyte Senior Care: Seiten 9, 11
gpointstudio/Fotolia.com: Seite 10
Africa Studio/stock.adobe.com: Seite 14
Jacob Lund/stock.adobe.com: Seite 16
Yuri Arcurs/Fotolia.com: Seite 17
YakobchukOlena/Fotolia.com: Seite 18
imagesource/Senior Sports: Seite 20
Alexander Raths/stock.adobe.com: Seite 21
Monkey Business/stock.adobe.com: Seite 23
auremar/Fotolia.com: Seite 25
Digital Vision/Prime Time: Seite 27

Verbreitung, Übersetzung und
jegliche Wiedergabe auch von
Teilen dieser Broschüre nur mit
Genehmigung des Herausgebers

Mitglieds-Nr. (bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte
ausreichend
frankieren



Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens
informiert und werden
kompetent beraten.

Beitrittsklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.
- Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in

Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto bei der _____

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE77ZZZ00000368735