

Tipps im Umgang mit Medikamenten

- **Medikamentenbox:** Der Gebrauch unterstützt die zuverlässige Einnahme von Medikamenten.
- **Digitale Hilfsmittel:** Apps auf Smartphones erinnern an die Einnahme der Medikamente.
- **Polymedikations-Check:** In der Apotheke können Medikamente überprüft werden.
- **Dosierung und Einnahmedauer:** Diese sollten nicht von sich aus geändert werden.

Quellen: Alkohol und Medikamente beim Älterwerden, Sucht Schweiz; Stiftung für Patientensicherheit; Studie Helsana 2020

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Fit auf Schritt und Tritt

Dienstag, 21. November 2023

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Baar

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug
Aegeristrasse 52
6300 Zug
www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 727 50 65
christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Editorial

Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

Ich erinnere mich noch gut an die Küche meiner Grosseltern auf dem Bauernhof, wo wir Enkelkinder ein- und ausgingen. Der grosse Esstisch mit der Schublade am Platz des Grossvaters. Je nach Tageszeit griff er darin nach einem anderen Medikamentenpäckchen. Wenn wir Grosskinder dann (zu) neugierig zugeschaut haben, haben wir aus seiner Gestik verstanden, dass diese Schublade für uns Tabu ist. Die Grossmutter löste die Medikamentenfrage komplett anders. Sie hatte eine Medikamentenbox, wo alle Tabletten fein säuberlich nach Wochentag und Einnahmezeit sortiert waren.



Der unterschiedliche Umgang mit Medikamenten entsprach ihrem Naturell: Auf der einen Seite die hemdsärmelige Art des Grossvaters, der die Altersfolgen als Belastung und wohl als Zeichen der Schwäche empfand. Auf der anderen Seite die genaue, zurückhaltende Art der Grossmutter, die ihre Krankheiten mit stoischer Ruhe ertrug.

Was ist Ihre Erfahrung im Umgang mit Medikamenten?
Erfahren Sie mehr über Probleme und Lösungsansätze an der GAZ-Veranstaltung vom Dienstag, 23. Mai 2023.

Freundliche Grüsse

Barbara Schmid-Häseli,
Gemeinderätin/Sozialvorsteherin Baar

Medikamente im Alter

Medikamente sind wichtig, da sie bei vielen Menschen zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen. Mit zunehmendem Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Das ist für viele Menschen normal, weil das Alter mehr Krankheiten und Beschwerden mit sich bringt. Im Durchschnitt nehmen Personen über 65 Jahre in der Schweiz mehr als fünf Medikamente gleichzeitig ein. Die Kombination von rezeptfreien und verschriebenen Medikamenten können untereinander zu Wechselwirkungen führen, zum Beispiel in Verbindung mit Alkohol. Manche Medikamente vermindern oder verstärken dadurch ihre Wirksamkeit. Dies kann beispielsweise zu Schläfrigkeit oder Gleichgewichtsstörungen führen. Die Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten sind individuell unterschiedlich und variieren je nach Alter und Geschlecht. Bei auftretenden Nebenwirkungen ist es ratsam, dies mit einer Fachperson zu besprechen.

Der eigenen Gesundheit zuliebe

Gewisse Medikamente im Alter sind notwendig und sollten gemäss der Verordnung des Arztes eingenommen werden. Dennoch können einige Beschwerden aktiv mit dem eigenen Verhalten beeinflusst werden. Hierzu gehören eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und der verantwortungsvolle Umgang mit Genussmitteln sowie mit Medikamenten, die süchtig machen können, wie beispielsweise Schlaf- und Beruhigungsmittel.

Altbewährte Hausmittel wirken manchmal Wunder

Viele ältere Menschen verfügen über einen grossen Erfahrungsschatz an Hausmitteln und natürlichen Methoden zur Linderung von Beschwerden. Dies sind zum Beispiel Wickel, Kälte- und Wärmetherapie oder Kräutertees. Sich auf diese Ressourcen zurückzubesinnen kann sich lohnen. Auch in der Alternativmedizin, wie der Homöopathie, Akupunktur, der Pflanzenheilkunde und in Schüssler-salzen etc. lassen sich wirksame Mittel finden.