

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

Donnerstag, 21. September 2023

14.00 – 16.00 Uhr

Dorfmatthsaal Rotkreuz

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

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Risch/Rotkreuz



Meierskappel



GAZette

Medikamente im Alter – Probleme und Lösungen

Nr. 2 / Mai 2023

Editorial

Grüezi metenand

*«Nei nei, solange ech mini Medikamänt
no sälber cha rechte, go ech secher ned is
Altersheim!»*

Mein Grosi, sie ist 87-jährig, richtet sich ihre Medikamente wöchentlich selbst. Eine Aufgabe, die sie am Sonntagabend gut 1.5 Stunden beschäftigt.



Für Ärzte eine grosse Herausforderung, all diese Medikamente aufeinander abzustimmen. Besonders Vorsicht geboten ist bei der Einnahme von rezeptfreien Arzneimitteln. Nicht alle Medikamente sind im Alter ratsam. Nebenwirkungen sind besonders bei älteren Menschen auffällig. Ein älterer Körper reagiert nachweislich empfindlicher auf verschiedene Arzneimittel.

Eine korrekte Medikamentierung bietet vielen älteren Menschen mehr Lebensqualität, grössere Leistungsfähigkeit und die Möglichkeit, länger am Leben teil zu haben. Übrigens, vertrauen Sie auch auf traditionelle Hausmittel. Wickel, Essigsocken oder Kräutertees sind wohltuend, lindern Beschwerden auf natürliche Art und sind eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin.

In diesem Sinne, wünsche ich uns allen eine gute Gesundheit.

Herzlichst
Simone Wigger

Gemeinderätin Risch
Vorsteherin Soziales/Gesundheit

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 normal, weil das Alter mehr Krankheiten und Beschwerden mit sich bringt. Im Durchschnitt nehmen Personen über 65 Jahren in der Schweiz mehr als fünf Medikamente gleichzeitig ein. Die Kombination von rezeptfreien und verschriebenen Medikamenten können untereinander zu Wechselwirkungen führen, auch 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

Bestimmte 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, ausreichende 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 Wärmerotherapie oder Kräutertees. Sich auf diese Ressourcen zurückzubedenken kann sich lohnen. Auch in der Alternativmedizin, wie der Homöopathie, Akupunktur, der Pflanzenheilkunde und in Schüsslersalzen etc. lassen sich wirksame Mittel finden.