

Wenn das **Alter** zum Problem wird

Die moderne Medizin hat großen Anteil daran, dass man als Rentner seinen Lebensabend sehr lange genießen kann – wenn die **Gesundheit** mitspielt.

Unser Wohlergehen fängt mit guter Ernährung an. Umso wichtiger ist es im Alter, spezielle Anforderungen an die Zusammensetzung der Speisen und an ihren Nährwert zu stellen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., www.dge.de, befasst sich seit vielen Jahren mit diesen Fragen. Sie infor-

miert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen und macht diese durch Publikationen, Veranstaltungen und Fortbildungsmaßnahmen verfügbar. Auf www.pharmazie.com können Sie aus der kostenfreien Datenbank „Ernährungsinformationen“ Texte mit nützlichen Hinweisen zur Ernährung von Senioren ausdrucken und die Deutsche Senioren-

liga e.V. gibt auf www.dsl-mangelernaehrung.de Informationen zu Mangelernährung im Alter.

Muskeln und Gelenke Kennen Sie „Sarkopenie“ und „Frailty“? Als „Sarkopenie“ wird ein übermäßiger Verlust an Muskeln und Muskelkraft im Alter bezeichnet. Interessant sind in diesem Zusammenhang www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=913 und www.geriatrie.universimed.com/artikel/sport-und-gesunde-ern%C3%A4hrung-stoppen-das-altersrisiko-sarkopenie. Zum Begriff „Frailty“, der zunehmenden Gebrechlichkeit im Alter, bietet Wikipedia einen guten Einstieg mit interessanten Querverweisen www.wikipedia.org/wiki/Gebrechlichkeit.

Parallel zur Gesamtschwächung des Körpers kommen bei den meisten älteren und alten Menschen noch andere körperliche Beschwerden hinzu. Der Umfang ist natürlich von Faktoren wie Lebensumständen, Veranlagung etc. abhängig. Zum Beispiel haben Senioren ein erhöhtes Risiko, sich aufgrund poröser Knochen bei einem Sturz so ernsthaft zu verletzen, dass sie sich davon nicht mehr erholen. So zieht der Oberschenkelhalsbruch oft den direkten Weg in die Pflegebedürftigkeit nach sich. Leitlinien als Download und Informationen zum Thema Osteoporose finden Sie unter www.dv-osteologie.org, der Homepage des Dachverbandes Osteologie.



© Gina Sanders / www.fotolia.com

Alzheimer & Co. Aufgrund der Überalterung unserer Gesellschaft sind wir bereits heute mit Krankheitsbildern konfrontiert, die in den kommenden Jahrzehnten unsere Demografie und Lebensumstände deutlich verändern werden: Demenz und Alzheimer. Kaum eine andere Krankheit bringt über zum Teil lange Zeit so viel Traurigkeit und Depression mit sich wie diese beiden. Der anfänglich nur schleichende, später jedoch immer deutlicher werdende Verlust der Alltagskompetenz und die teils dramatische Veränderung der eigenen Identität stellen Betroffene, Angehörige und Pflegende vor manchmal fast übermenschliche Herausforderungen. Der vertraute Mensch – meistens Mutter oder Vater – verändert sich und macht oft eine drastische persönlichkeitsraubende Rückwärtsentwicklung durch. Hier ist es wichtig, dass Sie als PTA gut vorbereitet sind und Anstöße geben können. Auf www.alzheimer.info.de finden Sie Daten zu Diagnose und Therapie, Rat und Tat sowie Podcasts und Video-Podcasts.

Unter dem Motto „Für ein lebenswertes Morgen“ enthält die Seite www.zukunftsforum-demenz.de viele Ratschläge zum Thema Versorgung von Demenzkranken.

Pflege Beispielhaft ist www.lpfanrw.de. Bei der „Landesstelle pflegende Angehörige Nordrhein-Westfalen“ gibt es als Download kostenfreie Broschüren für pflegende Angehörige zu den Themen häusliche Pflege und Kurzzeitpflege.

Laut Wikipedia entwickelt das Kuratorium Deutsche Altershilfe „Konzepte und Modelle für die Altenhilfe (ambulant und stationär), fördert sie und hilft, sie in die Praxis umzusetzen.“ Die offizielle Webseite finden Sie hier www.kda.de.

Geriatric Schwierig sind bei älteren Patienten die Einnahme und die Verträglichkeit von Medikamenten, erst recht, wenn es sich um multimorbide Patienten handelt. Hier kommt die geriatrische Pharmazie zum Tragen: www.flexikon.doccheck.com/Geriatric_Pharmazie. Es ist wichtig, die bekannten Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln abzuchecken. Hilfestellung bietet die Priscus Liste. Dort sind 83 Wirkstoffe verzeichnet, die für Senioren problematisch sein können www.priscus.net. Die Liste wurde zwar von etwa 20 Experten im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) erstellt, ersetzt jedoch auf keinen Fall den Rat des behandelnden Arztes.

»Jeder will alt werden, aber keiner möchte es sein.«

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft betreibt die Homepage www.deutsche-alzheimer.de, die viele Broschüren und Infoblätter als Download oder zum Bestellen bereithält. Hier werden auch juristische Belange besprochen. Sollte es unter Ihrer Kunden Jugendliche mit demenzkranken Angehörigen geben, so empfehlen Sie ihm die leicht verständliche und ebenfalls von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft eingestellte Seite www.alzheimerandyou.de.

Mit einer entsprechenden Nutzerlizenz können Sie auf www.pharmazie.com mit dem Datenbank Modul „Cave“ unter Angabe des Geburtsdatums ein individuelles Kundenprofil anlegen und einen Risikocheck vornehmen. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*