

sich pro Jahr im Bad. Nicht jeder hat professionelle Hilfe zur Seite, doch mit ein paar Tipps kann man Gefahrenquellen ausmerzen.

Rutschgefahr

Rutscht man auf feuchten Fliesen oder in der Badewanne aus, drohen schmerzhaft Prellungen und Knochenbrüche. Rutschfeste Matten in und vor Dusche oder Badewanne minimieren das Risiko. Zusätzlich

dezzimmers in Kauf nehmen. Eine ebenerdige Dusche wird nicht zur Stolperfalle und erleichtert die tägliche Hygiene.

Platz nehmen

Für alle, die nur schlecht lange stehen können, kann ein kleiner Hocker in der Dusche wahre Erleichterung bringen. Auch wenn plötzlicher Schwindel auftritt, kann man

es sich kurz bequem machen.

Für die Badewanne gibt es spezielle erhöhte Sitze, die auch das Aufstehen erleichtern.

Licht und Haltegriffe

Auf keinen Fall verzichten sollten Senioren auf eine gute Beleuchtung im Bad, um Stolperfallen auch tat-

Foto: 123rf/G. Sanders

sächlich sehen zu können. Ebenso sollten Haltegriffe, die fest in der Wand verankert sind, auf keinen Fall neben der Toilette und in Dusche oder Badewanne fehlen. Sie erleichtern das Ein- und Aussteigen sowie das Hinsetzen und Aufstehen. So steht einem sicheren Dusch- und Badespaß auch im Alter nichts entgegen. (teko)

Polypharmazie im Alter: „Mut zur Lücke“

Dr. med. Jascha Wiechelt
Chefarzt Geriatrie,
Otto-Fricke-Krankenhaus
Bad Schwalbach/
Wiesbaden



Eines der wichtigsten Merkmale des älteren Patienten ab 65 Jahren ist das Vorhandensein mehrerer behandlungsbedürftiger Erkrankungen. Doch mit der Anzahl der eingenommenen Medikamente steigen auch mögliche Nebenwirkungen. Fast ein Viertel der über 70-Jährigen nimmt regelmäßig fünf oder mehr verschriebene Medikamente ein, hinzu kommen die „selbstverordneten“ bzw. frei verkäuflichen Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel. Besonders im Alter können Arzneien Wechselwirkungen auslösen, die dann als Symptome

neuer Erkrankungen fehlinterpretiert werden. Gerade Schwindel, Verwirrtheit, Schmerz und Stürze werden oft als Zeichen altersbedingter Veränderungen angesehen, gegen die neue Medikamente verordnet werden. Stürze werden häufig durch Schwindel hervorgerufen, der durch Beruhigungs- und Entwässerungsmittel, Herz-Kreislauf- und besonders blutdruckregulierende Medikamente ausgelöst werden kann. Auf der anderen Seite fördert eine Therapietreue durch den Patienten, insbesondere bei der Blutdrucktherapie, den Schutz

vor folgenschweren Erkrankungen, wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Erfolgt die medikamentöse Behandlung jedoch in Abstimmung aller behandelnden Ärzte, minimiert sich das Risiko. Gemeinsam sollten die bestehenden Probleme nach dem Grundsatz „so viele Medikamente wie nötig und so wenige wie möglich“ nach ihrer Wichtigkeit gereiht werden. Dafür ist es unabdingbar, den Arzt über alle eingenommenen und ausgelassenen Substanzen zu informieren. Ein überlegter individuell angepasster „Mut zur Lücke“ ist dabei unerlässlich.