

Stadtseniorenrat Bad Herrenalb e. V.

*Seniorenbegegnungsstätte Im Alten Kurbad, Rathausplatz 7/2
Tel.: 07083 52 60 26 - Fax: 07083 52 62 27
Sprechstunden: Mo. - Mi. - Fr. von 14.00 - 16.00 Uhr*



2.11.2018 - „Medikation im Alter“ und „Diabetes“

Mit der Frage, wer von den Anwesenden keine Medikamente einnimmt begann Apothekerin Halina Meger ihren Vortrag „Medikation im Alter - Was kann ich selber tun?“ Da alle sogar mehrere unterschiedliche Präparate einnehmen (müssen) war das Interesse groß.

Durch den biologischen Prozess des Alterns bleibt es nicht aus, dass früher oder später Verschleißerscheinungen, körperliche oder geistige Veränderungen, auftreten.

Medikamente, die es in verschiedenen Ausführungen – Tabletten, Tropfen, Salben, Spritzen – gibt und helfen sollen, Leiden zu lindern, verschreibt individuell der Arzt des Vertrauens. Die Vortragende merkte wiederholt an, „ein guter Hausarzt ist mit nichts zu bezahlen“. Er kennt die jeweilige Krankengeschichte.

Wir können viel selber tun.

Also sollten auch wir dafür sorgen, dass Therapie ihre Wirkung zeigen kann und sicher ist. Sichere Medikamente, die auch eine korrekte Herkunft haben, liefert der Apotheker. Vorrangig ist, das Einnahmeschema genau einzuhalten und dabei genug zu trinken. Halina Meger erwähnte, bei verstorbenen Patienten wurden im Krankenhaus im Hals steckengebliebene Tabletten entdeckt. Also: bei der Einnahme immer ein Glas Wasser trinken, am besten aufrecht, nicht liegend schlucken. Bei Verordnungen mit unterschiedlicher Wirkung von verschiedenen (Fach-)Ärzten sollten gefährliche Wechselwirkungen ausgeschlossen sein. Dabei hilft, jeweils in der Praxis ein Arznei-Einnahmeverzeichnis vorzulegen und dieses auch immer dabei zu haben. Das kann man sich selbst aufschreiben oder die Faltformulare des Stadtseniorenrates Bad Herrenalb ausfüllen (gibt es in Praxen, Apotheken, und beim Stadtseniorenrat).

Jeder weiß wie er mit seiner Verordnung umzugehen hat. Nur verführt langzeitige Einnahmeroutine bisweilen zum laxen Umgang. Absolut tabu ist „Mir geht es ja besser, jetzt reduziere oder stoppe ich die Einnahme“. Übrigens - kippen Sie etwa mehrere Tabletten auf einmal in den Mund, nach dem Motto: schnell weg damit? Gibt es wirklich. Sollten Sie aber nicht tun. Korrekt ist: einzeln und je mit einem Schluck Wasser aus der Leitung.

Frühe Kontrolle bei Irritationen

Diabetesassistentin Halina Meger gab dann ausführlich Auskunft zur Zuckerstoffwechselstörung Diabetes und erklärte Zusammenhänge. Das war besonders wichtig. Zusammengefasst ergab sich, Zucker ist Lebensenergie. Ohne Zucker könnten wir nicht leben. Doch leider gibt es Diabetes. Da er nicht weh tut, bleibt er zunächst oft unerkannt. Wer bei sich Irritationen bemerkt wie z.B. starken Durst, Harndrang und Ermüdung, sollte unverzüglich selbst eine Kontrolle machen. Dazu gibt es in Apotheken die Teststreifen. Muss eine Therapie folgen, wird der Arzt das Zusammenwirken von Insulin, Blutzucker und Zellen so einstellen, dass das Leben ohne größere Einschränkungen möglich bleibt.

Die Expertin gab mehr als die genannten verständlichen Hinweise und Hilfen, wobei auch Wissen für gesundes Essen in Erinnerung gerufen wurde: Viel Obst und Gemüse, wenig Fett, Fleisch nur als Beilage, Weißmehl und Süßes in geringen Mengen, und alles nach Möglichkeit nicht nach 18.00 Uhr. Nicht zu vergessen, Bewegung so viel wie möglich. Bei Unsicherheiten in einer Therapie immer fragen. Für die fachlichen Auskünfte der Referentin waren alle dankbar.

H.K.