

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
Abkürzungsverzeichnis	X

TEIL A WIE ALTERN WIR?

1 Altern	3
1.1 Altersbilder – Wer ist wie alt?	3
1.1.1 Biologisches Alter: „Go-go“, „Slow-go“, „No-go“	3
1.1.2 Kalendarisches Alter	4
1.1.3 Geriatrische Patienten	4
1.2 Theorien über das Altern	5
1.3 Demografie in Deutschland und weltweit	5
2 Die vier „I's“ des Alters	9
2.1 Intellektueller Abbau	9
2.2 Instabilität	13
2.2.1 Sturzprävention	14
2.3 Immobilität	16
2.3.1 Prävention von Immobilität und Frailty	16
2.4 Inkontinenz	16
2.4.1 Harninkontinenz	16
2.4.2 Stuhlinkontinenz	18
3 Veränderungen im Alter	22
3.1 Pharmakokinetik	22
3.1.1 Renale Elimination	22
3.1.2 Hepatische Metabolisierung	27
3.2 Pharmakodynamik	28
4 Typische Erkrankungen im Alter	30
4.1 Kardiovaskuläres System	30
4.1.1 Bluthochdruck (Arterielle Hypertonie)	30
4.1.2 Herzinsuffizienz	31
4.1.3 Koronare Herzkrankheit (KHK)	33
4.1.4 Vorhofflimmern	33

4.2	Zentrales Nervensystem	35
4.2.1	Demenz	35
4.2.2	Depression	38
4.2.3	Delir	39
4.2.4	Schlaganfall	40
4.2.5	Morbus Parkinson	41
4.2.6	Schlafstörungen	44
4.3	Bewegungsapparat	45
4.3.1	Arthrose	45
4.4	Osteoporose	48
4.5	Stoffwechsel	49
4.5.1	Diabetes mellitus	49
4.6	COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)	51
4.7	Krebs	53
5	Multimorbidität	59
5.1	Polymedikation	59
5.1.1	Wie kann man den Überblick behalten?	60
5.2	Polymedikation bewerten und die Therapie optimieren	60

TEIL B WIE GESTALTET SICH DIE ARZNEIMITTELTHERAPIE IM ALTER?

6	Nutzenabschätzung	67
6.1	Leitlinien	67
6.1.1	Leitliniengerechte Therapie im Alter?	67
6.1.2	Hausärztliche Leitlinie „Multimedikation“	68
6.2	Potenziell inadäquate Medikation (PIM)	69
6.2.1	Beers-Kriterien	71
6.2.2	START-STOPP-Kriterien	72
6.2.3	FORTA-Liste	73
6.2.4	Priscus-Liste	76
6.2.5	EU(7)-PIM-Liste	78
7	Arbeiten mit der FORTA- und der Priscus-Liste	82
7.1	Anwendungsbeispiel FORTA-Liste	83

7.2	Praxisbezogene Fallbeispiele unter Berücksichtigung von PIM	86
7.2.1	Praxisbeispiel Sturzrisiko	86
7.2.2	Praxisbeispiel Polymedikation bei Demenz.....	90
7.2.3	Praxisbeispiel Verdacht auf akutes Nierenversagen	91
7.3	AMTS – Beispiel einer Medikationsanalyse	92
7.3.1	Mögliches Vorgehen	92
8	Selbstmedikation im Alter	99
8.1	Ungeeignete Arzneistoffe	100
8.1.1	Praxisbeispiel Ibuprofen	101
8.1.2	Praxisbeispiel Verordnungskaskade	101
8.2	UAW und WW durch Phytopharmaka	102
8.2.1	Ginkgo biloba	102
8.2.2	Johanniskraut	103
8.2.3	Ginseng.....	106
8.2.4	Kava	106
8.3	Hinterfragen von Selbstmedikationswünschen	106
8.3.1	Husten	107
8.3.2	Muskelschmerzen.....	108
9	Fazit: „Start low, go slow... but go“	110

TEIL C WAS MACHT DAS LEBEN IM ALTER LEICHTER?

10	Nutzen eines Medikationsplans	113
10.1	Der bundeseinheitliche Medikationsplan	113
10.2	Compliance und Adhärenz	115
10.2.1	Non-Adhärenz erkennen und eingrenzen	116
10.2.2	Therapietreue verbessern	116
11	Geeignete Arzneiformen finden	118
11.1	Perorale Arzneiformen	118
11.2	Transdermale Arzneiformen	120
11.3	Inhalationssysteme	122
11.4	Insulinschemata und Pen-Anwendung	125

12	Stellen/Verblistern und Vorbereiten von Arzneimitteln	127
12.1	Mögliche Systeme beim Stellen/Verblistern	127
12.1.1	Voraussetzungen	128
12.1.2	Auswahl der Arzneimittel	129
12.1.3	Mögliche Problematiken	129
12.2	Gabe von Arzneimitteln über eine Sonde	131
12.2.1	Verabreichungsgrundlagen von Arzneiformen	134
13	Hilfsmittel zur Arzneimittelaufnahme	138
13.1	Physisch: mechanische Hilfsmittel	138
13.2	Kognitiv: Erinnerungshilfen	140
14	Impfungen	141
14.1	Pneumokokkenimpfung	141
14.1.1	Impfstoffe	142
14.2	Gripeschutzimpfung	143
15	Reisen auch bei Dauermedikation	145
15.1	Aufbewahrungs- und Transporthilfen	146
15.2	Tipps bei Zeitverschiebung	146
15.3	Nötige Dokumente	148
15.3.1	Bestätigung: für den persönlichen Gebrauch	148
15.3.2	Besonderheiten bei Betäubungsmitteln	148
16	Ist Geroprophylaxe möglich?	150
16.1	Unabhängig und gesund bis ins hohe Alter?	150
16.1.1	Sinnvolle nichtmedikamentöse Maßnahmen	151
16.1.2	Gibt es auch medikamentöse Möglichkeiten?	152
16.2	Blick in die Zukunft	153
	Sachregister	155
	Die Autorin	161