

# Polymedikation im Alter – Vorsicht Sturzgefahr!

**Medikamente** – Vor allem ältere und mehrfach erkrankte Menschen sind von Polymedikation betroffen. Sie nehmen täglich mehrere Medikamente ein, die ihnen von verschiedenen Ärzten verschrieben werden oder die sie selbst besorgen. Doch Vorsicht – wer mehrere Medikamente einnimmt, muss mit Neben- und Wechselwirkungen rechnen.  
**Estelle Baur**  
(dt. Text Karin Gruber)

Gerade Senioren und Seniorinnen sind von verschiedenen Krankheiten betroffen und leiden an altersbedingten Beschwerden. Immer häufiger greifen sie zu Medikamenten. Manche werden ihnen vom Arzt verschrieben, andere nehmen sie in Selbstmedikation – das heisst nach eigenem Gutdünken und ohne Rezept – ein. Doch solche Medikamenten-Mischungen sind nicht ohne Neben- oder Wechselwirkungen. Eine Folge davon sind Gleichgewichtsstörungen. Der Gang der Betroffenen wird wankend, sie treten nicht mehr sicher auf oder vertreten sich... und können dabei schwer stürzen und sich erhebliche Verletzungen zuziehen. Vor allem Psychopharmaka sind dafür verantwortlich, dass viele Senioren und Seniorinnen stürzen. «Unter Psycho-

**«Nehmen Sie nicht von sich aus irgendwelche Medikamente ein. Das erhöht die Gefahr»**



**Anne-Gabrielle Mittaz**  
Physiotherapeutin und Dozentin an der HES-SO Wallis

pharmaka versteht man vier Arten von Medikamenten: Neuroleptika, Hypnotika (Schlafmittel), Anxiolytika (Beruhigungsmittel) und Antidepressiva», erklärt Stéphanie Pin, Fachfrau für Prävention und Gesundheitsförderung bei älteren Menschen.

## So verhindern Sie Stürze

**Schreiben Sie alle Medikamente**, die Ihnen verschrieben wurden und die Sie sonst noch einnehmen. **auf**. Nehmen Sie diese Liste immer zum Arzt, Spezialisten und Apotheker mit. Nur so können **gefährliche Kombinationen verhindert** werden.

Nehmen Sie möglichst wenig oder keine **Psychopharmaka** ein. Finger weg von **Selbstmedikation**.

Achten Sie darauf, dass Sie **nicht zu viele** verschiedene Medikamente einnehmen.

Blieben Sie **aktiv** und bewegen Sie sich **regelmässig** – auch wenn es zu Beginn schwer fällt.

### Vorsicht bei mehreren Medikamenten

Diese Medikamente erhöhen die Sturzgefahr. Das ist einerseits auf ihre Nebenwirkungen und andererseits auf ihre Wechselwirkung mit anderen Medikamenten zurückzuführen. Die Patienten sind schläfrig, müde, haben eine verlangsamte Reaktionsfähigkeit oder niedrigen Blutdruck, was zu Schwindel und Ohnmacht führen kann – und damit die Gefahr eines Sturzes erhöht. Besonders Senioren und Seniorinnen sind von diesem Phänomen betroffen, «da sie beispielsweise durch Krankheiten geschwächt sind und altersbedingte Gleichgewichtsstörungen haben können.» Der Hauptgrund liegt aber in der Einnahme mehrerer Medikamente. «Je mehr Medikamente man einnimmt, desto grösser ist die Sturzgefahr, da die Medikamente Wechselwirkungen haben. Das bedeutet, dass sich die Medikamente gegenseitig beeinflussen. Sie können ihre Wirkung untereinander verstärken, abschwächen oder sogar ganz aufheben, verlängern oder verkürzen.»

### Listen Sie Ihre Medikamente auf

Die Hauptkonsumenten von Psychopharmaka in der Schweiz sind die über 65-Jährigen. 89% von ihnen nehmen täglich ein Schmerzmittel, ein Beruhigungsmittel, ein Schlafmittel oder ein anderes Psychopharmakon ein. Der durchschnittliche Senior greift zu drei bis vier Medikamenten täglich. «Ältere Menschen neigen zudem verstärkt zur Selbstmedikation: Nach eigenem Gutdünken oder auf Anraten ihrer Bekannten nehmen sie weitere Medikamente ein – zusätzlich zu den Medikamenten, die ihnen der Arzt verschrieben hat!», erklärt Anne-Gabrielle Mittaz, Physiotherapeutin und Dozentin an der HES-SO Wallis. Apotheker und Gesundheitsfachleute unbedingt auf diese Problematik aufmerksam gemacht werden sollten, damit sie die Verschreibungen immer wieder kontrollieren. «Nur so können schlechte Kombinationen verhindert werden.» Stéphanie Pin fügt hinzu: «Wer bei mehreren Ärzten und Spezialisten in Behandlung ist, sollte eine Liste all seiner Medi-

kamente erstellen und sie immer aktuell halten. Diese Liste kann man dann zu jedem Arzt mitnehmen und sie ihm zeigen. So kann der Arzt verhindern, dass er ein weiteres Medikament verschreibt, das Wechselwirkungen erzeugen könnte. Man sollte dem Arzt auch sagen, wenn man Psychopharmaka einnimmt oder Alkohol trinkt – auch wenn es nur gelegentlich ist. Denn auch ein Glas Wein kann zu gefährlichen Wechselwirkungen führen.»

### Frauen stärker betroffen als Männer

Frauen sind vom Sturzrisiko im Zusammenhang mit Polymedikation etwas stärker betroffen, «da sie im Allgemeinen mehr Medikamente einnehmen als Männer. Aber auch, weil sich die Frauen, die jetzt 60+ und 80+ sind, im jungen Alter nicht viel bewegt haben. Ihre sensorischen und motorischen Fähigkeiten können eingeschränkt sein, die Gelenke und Muskeln sind nicht stark genug, um den Körper zu tragen. Daher verschleissen sie oder bauen sie sehr schnell ab», erklärt Anne-Gabrielle Mittaz.

### Bewegung reduziert die Gefahr

Um die Sturzgefahr so weit wie möglich zu verringern, wird also regelmässige und viel Bewegung empfohlen – am besten schon vor dem Übertritt ins Rentenalter. Viel Bewegung wird aber auch Menschen empfohlen, die schon älter oder nicht mehr so gut in Form sind. Hier gilt: Es ist nie zu spät!

**«Erstellen Sie eine Liste aller Medikamente, die Sie einnehmen und zeigen Sie diese Ihrem Arzt»**



**Stéphanie Pin**  
Fachfrau für Prävention und Gesundheitsförderung bei älteren Menschen

Um Stürze zu verhindern, empfiehlt Anne-Gabrielle Mittaz den Senioren und Seniorinnen, in ihrem Alltag aktiv zu bleiben: «Arbeiten sie in Ihrem Garten, gehen Sie regelmässig spazieren oder unternehmen Sie Ausflüge. Das macht Spass und hält fit!» Stéphanie Pin ist derselben Ansicht: «Die Kräftigung der Muskulatur und Gleichgewichtsübungen sind sehr gut, um Stürze zu verhindern. Solche Übungen wirken sich auch positiv auf die allgemeine Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden aus. Sie werden sehen – wenn Sie sich mehr bewegen, können Sie viel besser schlafen. ...und Sie müssen kein Schlafmittel mehr einnehmen, was Ihrem Körper sehr gut tun wird.»

### Eingeschränkte Mobilität

Aber was ist mit den Senioren und Seniorinnen, denen es schwer fällt, sich zu bewegen? Was ist mit denen, deren Mobilität schon stark eingeschränkt ist? «Bei solchen Menschen hat sich Tai Chi mit seinen sanften Bewegungen als sehr effizient erwiesen. Oder auch langsame Übungen, die Menschen mit eingeschränkter Mobilität sitzend oder stehend, wobei sie sich an einem schweren oder gut fixierten Möbel festhalten, machen können.» Die Rheumaliga Schweiz und die Pro Senectute bieten übrigens regelmässig solche Kurse oder Übungen für Personen mit eingeschränkter Mobilität an.

20. April 2017 in Brig

## Kurs Rotes Kreuz Wallis: Nur nicht stürzen!

Stürze verhindern: Ein Drittel der Betagten stürzt einmal pro Jahr. Viele betagte Menschen haben Angst zu stürzen. Das ist nicht unbegründet: Ein Drittel der zu Hause lebenden Menschen und die Hälfte der in Institutionen wohnenden Betagten stürzen einmal pro Jahr, zum Teil mit schwerwiegenden Folgen und meist mit der bleibenden Angst vor Folgefällen.

Kursinhalt:

- Die Risikofaktoren des Sturzes
- Beurteilung des Sturzrisikos
- Prävention durch Anpassung der Umgebung, Wahl der geeigneten Hilfsmittel und korrekte Handhabung
- Generelle Massnahmen zur Vorbeugung des Sturzes

**Zielgruppe:** Personen aus dem Pflegebereich und alle Interessierten  
**Zeit:** Donnerstag, 20. April 2017, 9.00–12.00 und 13.30–16.30 Uhr  
**Ort:** Oberes Wegenerhaus, Alte Simplonstrasse 34, Brig  
**Preis:** CHF 170.–; **Anmeldeschluss:** 14 Tage vor Kursbeginn

**Melden Sie sich jetzt an:**

[www.ropes-kreuz-wallis.ch/organisation-hilfe/nicht-sturzen-314.html](http://www.ropes-kreuz-wallis.ch/organisation-hilfe/nicht-sturzen-314.html)  
Rotes Kreuz Wallis, Regionalstelle Oberwallis:  
[info@ropes-kreuz-wallis.ch](mailto:info@ropes-kreuz-wallis.ch), Tel. 027 924 55 32

### NÜTZLICHE ADRESSEN

Rheumaliga Wallis: Kurse in Breiten, Visp und Varen  
[www.rheumaliga.ch/vs](http://www.rheumaliga.ch/vs)

Pro Senectute Wallis:  
Verschiedene Kurse im ganzen Oberwallis  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

### PARTNER

ADDICTION | VALAIS  
SUCHT | WALLIS  
[www.sucht-wallis.ch](http://www.sucht-wallis.ch)

Gesundheitsförderung  
Wallis  
[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)



Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen