

Seniorengerechte Apotheke

Was ist das?



von Elisabeth Thesing-Bleck, Aachen

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben Menschen immer einen beachtlichen Teil ihrer Möglichkeiten dafür aufgebracht, ihre biologischen Altersgrenzen zu überwinden – oder zumindest soweit es geht in die Zukunft zu verschieben. Dieses Verhalten ist bis heute unverändert geblieben. Die Generation 60+ ist bereit, große Anstrengungen zu unternehmen, um ihr vorrangiges Ziel zu erreichen. Möglichst lange fit und gesund zu bleiben ist der größte Wunsch vieler Menschen. Die öffentliche Apotheke kann dazu einen erheblichen Beitrag leisten.

Erkennen Sie Ihre Chancen

Heute wird von vielen, die salopp als „Best Agers“ bezeichnet werden, sehr oft der Wunsch geäußert, unabhängig und selbstbestimmt in einer eigenen Wohnung zu leben. Die im Laufe des ganz natürlichen Alterungsprozesses schwindenden Fähigkeiten, setzen diesen Vorstellungen allerdings Grenzen. Arzneimittel können dabei helfen, den Alterungsprozess hinaus-

zuzögern und alterstypische gesundheitliche Einschränkungen zu lindern. Kluge Apothekenmitarbeiterinnen und -mitarbeiter kennen die Wünsche, Bedürfnisse und Besonderheiten ihrer älteren Kunden sehr genau (siehe Kasten unten). Mit diesem Hintergrundwissen erarbeiten sie seniorengerechte Angebote für Arzneimittel und Dienstleistungen, die Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter gezielt ansprechen.

Der biologische Alterungsprozess

Die Funktion von Nieren, Leber, Herz und Gefäßen, Magen-Darm-Trakt, Gehirn und die Sinneswahrnehmung lassen im Laufe des Lebens nach. Wenn Leber- und Nierentätigkeit abnehmen, verändert sich die Verstoffwechslung von Arzneistoffen. Oft kommt es zu erhöhten Wirkspiegeln und damit zu einem größeren Risiko für Nebenwirkungen. Alterungsbedingte Veränderungen können die Pharmakokinetik von Arzneistoffen beeinflussen. Denn im Alter nimmt die Muskelmasse ab und das Fettgewebe zu.

Das hat Auswirkungen auf die Verteilung von Arzneistoffen. Bei hydrophilen Substanzen kann es zu höheren Serumspiegeln kommen. Deshalb muss man sowohl mit einer stärkeren Wirksamkeit als auch mit vermehrten Nebenwirkungen rechnen. Stark lipophile Arzneistoffe wandern stärker ins Fettgewebe. Der Eintritt der Wirkung kann verzögert und die Wirkdauer verlängert sein. In der Dauertherapie muss mit einer höheren Kumulationsgefahr gerechnet werden.

Den erreichten Lebensstandard genießen

„Mid Agers“, „Silver Agers“ oder „Golden Oldies“, wie Ältere oftmals liebevoll auch genannt werden, haben häufig einen nennenswerten Anteil ihres Einkommens zur freien Verfügung. Das Häuschen oder die Eigentumswohnung ist abbezahlt, alle wesentlichen Investitionen sind getätigt und die Kinder stehen auf wirtschaftlich eigenen Füßen. Neues Denken setzt sich mehr und mehr durch. Zunehmend mehr Ältere möchten ihren erreichten Lebensstandard genießen und die Erträge ihres Berufslebens selber konsumieren. Sie wollen häufig nicht mehr, wie es früher fast immer üblich war, ihr Vermögen den Kindern in großen Teilen übereignen. Überzeugende, auf die Wünsche Älterer ausgerichtete Produkte werden immer häufiger auch selbst finanziert. Bislang haben Apotheken mit ihren Angeboten leider noch nicht ausreichend auf diese Tendenz reagiert.

Ängste und Sorgen im Alter

Angst vor:

- Statusverlust
- sozialer Diskriminierung / Ausgrenzung
- Verlust der eigenen Wohnung
- Isolation und Einsamkeit
- Partnerverlust
- Verlust der Selbstständigkeit
- Angewiesensein auf fremde Hilfe

Überforderung durch die Kumulation von Belastungen:

- Erschöpfungszustände
- körperliche und psychische Erkrankungen
- sensorische und motorische Einschränkungen
- kognitive Einbußen
- chronische Schmerzen

Schwerpunkt Selbstmedikation

Bei Befindlichkeitsstörungen, die beim Alterungsprozess fast jedes Menschen auftreten, führt der erste Weg der Patientinnen und Patienten oftmals nicht mehr in die Arztpraxis, sondern zur Apotheke. Die Beratung von älteren Menschen stellt Sie deshalb gerade in der Selbstmedikation vor eine große Herausforderung.

In der OTC-Beratung ist immer zuerst zu überprüfen, ob das geschilderte Symptom überhaupt für die Selbstmedikation geeignet ist. Bei Älteren sind viele Beschwerden oft nicht eindeutig. Sie können behandlungsbedürftige Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten sein, aber auch Teil des Alterungsprozesses. Damit ist zunächst zu entscheiden, welche Beschwerden auf das Alter zurückzuführen sind und damit in der Selbstmedikation gut aufgehoben sind und wann Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter besser einen Arzt aufsuchen sollten.

PRISCUS-Liste – die nützliche Hilfe für Ihre Beratung

Die PRISCUS-Liste ist eine neue Beratungshilfe, die auch in der Selbstmedikation eingesetzt werden kann. Sie stuft auch einige nicht rezeptpflichtige Arzneistoffe



Stürze gehören zu den großen Gefahren des Alters. Daher ist es wichtig, auf das Sturzrisiko als Nebenwirkung einiger Arzneimittel hinzuweisen.

Beispiele für ein seniorengerechtes Dienstleistungsprofil

- seniorengerechtes Bestell- und Zustellwesen
- Mitarbeit oder Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Messung von Blutfettwerten, Blutzucker und Blutdruck
- patientenindividuelles Stellen von Arzneimitteln
- Vernetzung mit geriatrischen Pflegediensten
- Ernährungsberatung bei Malnutrition, Typ-2-Diabetes und Osteoporose

als für Ältere potentiell ungeeignet (PIM) ein. Als PIM eingestufte Substanzen sollten besonders in den Focus genommen werden. Nicht verschreibungspflichtige Antihistaminika, die die PRISCUS-Liste als für ältere Menschen potentiell ungeeignet auflistet, sind z. B. Chlorphenamin, Clemastin, Dimenhydrinat, Dimetinden, Diphenhydramin, Doxylamin, Triprolidin. Häufig können Medikamente mit diesen Inhaltsstoffen durch Alternativen ersetzt werden, wie es die PRISCUS-Liste vorschlägt.

Kompetenzschwerpunkte aufbauen

Für die Selbstmedikation ist es von großer Bedeutung, für die Symptome, die ältere Menschen in der Apotheke besonders häufig schildern, Schwerpunktcompetenzen zu entwickeln.

Dazu zählen:

- Schlafstörungen,
- Schwindel,



„Best Agers“ stehen in der Regel wirtschaftlich auf eigenen Füßen und lassen sich ihre Gesundheit etwas kosten.

- Störungen im Verdauungstrakt,
- Probleme mit der Blase,
- Vergesslichkeit,
- Müdigkeit und Leistungsschwäche (Frailty-Syndrom).

Der Sturz im Alter zählt zu den schwerwiegendsten Ereignissen, denn er kann eine sehr massive Einschränkung der Lebensqualität nach sich ziehen. Als gefürchtete Nebenwirkung erhöhen viele Arzneimittelgruppen das Sturzrisiko deutlich. Für die seniorengerechte Apotheke empfiehlt es sich daher, auch das Thema Sturz im Alter in einen Kompetenzschwerpunkt mit zu integrieren.

Multimorbidität und Polymedikation

Viele älteren Patienten leiden unter mehreren Erkrankungen gleichzeitig. Multimorbidität ist ein Teil des Alterungsprozesses. Als Folge werden regelmäßig mehrere Arzneimittel gleichzeitig eingenommen. Bei mehr als fünf Arzneistoffen sprechen wir dann von Polymedikation. Arzneimittelbedingte Krankenhauseinweisungen sind leider oft die traurige Folge. Das Risiko für unerwünschte Arzneimittelereignisse steigt mit jedem Medikament, das zusätzlich gegeben wird, überdurchschnittlich an. Deshalb gilt gerade in der Selbstmedikation eine strenge Indikationsstellung. Eine seniorengerechte Apotheke sollte daher unbedingt ein umfangreiches Spektrum an Beratungsalternativen anbieten können.

gerechte Apotheke sollte daher unbedingt ein umfangreiches Spektrum an Beratungsalternativen anbieten können.

Ergänzende Hilfen anbieten

Sowohl die altersgerechten Life-Style-Produkte als auch verschiedene Heil- und Hilfsmittel ergänzen ein Arzneimittelangebot gegen die Beschwerden des fortschreitenden Alterungsprozesses. Sie gehören zu einem seniorengerechten Warensortiment. Ergänzende



Nicht alle Mittel, die in der Selbstmedikation zur Verfügung stehen, sind auch für Senioren geeignet.

Dienstleistungen (siehe Kasten oben links) tragen ebenfalls zur seniorengerechten Profilierung bei. Apotheken, die sich auf ältere Kunden spezialisieren, können sich schon heute vom Dachverband der Seniorenorganisationen BAGSO auszeichnen und weiterempfehlen lassen. Informationen dazu finden Sie unter www.bagso.de.

„Universal Design“

In unserer Gesellschaft ist die Jugendlichkeit nach wie vor das erstrebenswerte Ziel. Das Wort „Senior“ ist zunehmend negativ besetzt. Eine Apotheke, die sich auf ältere Kunden spezialisiert, darf sich selber nur sehr vorsichtig als „seniorengerecht“ bezeichnen. Klug ist es, apothekeneigene geriatrische Kompetenz über Qualitätsmerkmale zum Ausdruck zu bringen.

Dazu einige Beispiele:

- ein auf Ältere ausgerichtetes Produktangebot,
- pharmazeutische Mitarbeiter mit geriatrischer Zusatzqualifikation,
- ein spezialisiertes Beratungsangebot,
- ein barrierefreier Apothekenzugang,
- Preisschilder, die auch für Sehbehinderte gut lesbar sind,
- ein reichhaltiges Angebot an Zusatzinformationen,
- ein diskreter Beratungsbereich auch für Schwerhörige,
- altersadaptierte Serviceleistungen der Apotheke,
- Schaufenstergestaltung für die Generation 60+,
- Aktionstage 60+.

Die Auswahl von Waren und Dienstleistungen sollte unter dem Gesichtspunkt erfolgen, dass die angebotenen Produkte für Patienten in allen Altersstufen nutzbar und erstrebenswert sind!

Allerdings muss die Funktionalität jedes ausgewählten Artikels auch für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter gewährleistet sein. Spezielle Seniorenprodukte werden deutlich schlechter akzeptiert als Waren mit „Universal Design“. Ein spezielles Seniorensiegel kann leicht in eine Stigmatisierungsfalle führen.

Zeigen Sie, was Sie können!

Eine seniorengerechte Apothekenteam zeigt seine Schwerpunkt-Kompetenz in der Selbstmedikationsberatung. Ein gutes Beratungsgespräch kann durchaus mit einem medikamentösen Vorschlag enden und gleichzeitig empfehlen, innerhalb eines genau definierten Zeitrahmens, einen Arzt zur Abklärung des geschilderten Symptoms aufzusuchen. Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, dass ihnen möglichst in jedem

Beratungsgespräch für sie geeignete Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Deshalb entwickelt eine auf ältere Menschen eingestellte Apotheke ein seniorengerechtes Dienstleistungsprofil und ergänzt dieses um ein altersadaptiertes Hilfsmittelangebot.

Quellen:

- S. Holt, S. Schmiedl, P. A. Thürmann; *Potenziell inadäquate Medikation für ältere Menschen: Die PRISCUS-Liste*
- www.priscus.net/
- *Flyer Seniorengerechte Apotheke – BAGSO empfohlen; www.bagso-service.de*

Direktlinks auf www.ptaheute.de



Verfasserin

Elisabeth Thesing-Bleck,
Apothekerin,
Aachen