

Altersgerechte Medizin: Was Geriatrie kann

Dr. A. Kwetkat

Internistin - Geriatrie – physikalische Therapie

Komm. Direktorin - Chefärztin

Gliederung

- ❑ Was ist Alter?
- ❑ Demografischer Wandel
- ❑ normale Altersveränderungen
- ❑ Alter und Krankheiten
- ❑ Anforderungen an Altersmedizin
- ❑ Zusammenfassung

Altersbegriffe

☑ kalendarisch:

klar definiert, berechnet

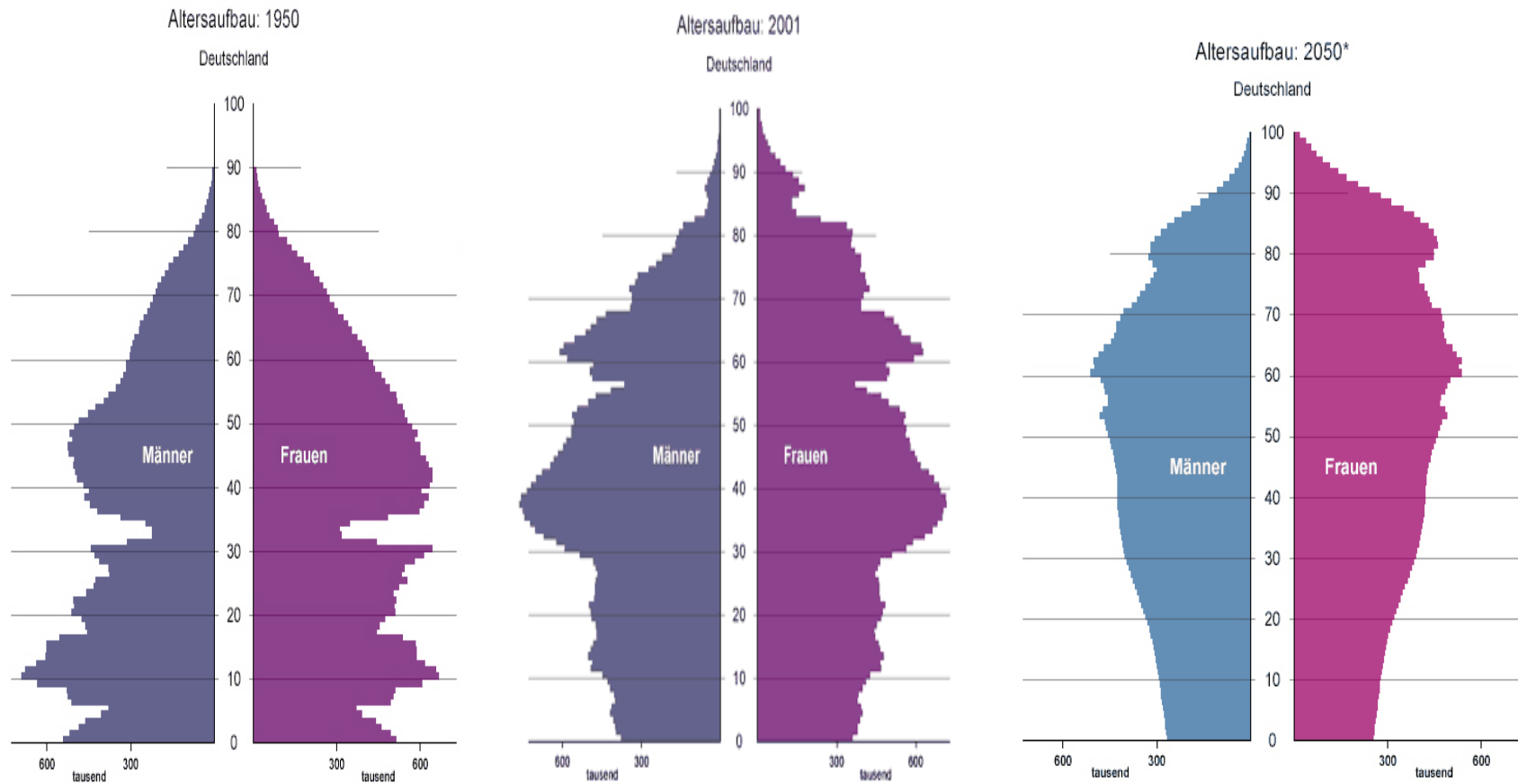
☑ soziokulturell:

wechselnd, derzeit Alter beginnend 58-65 mit Ende
Erwerbsleben

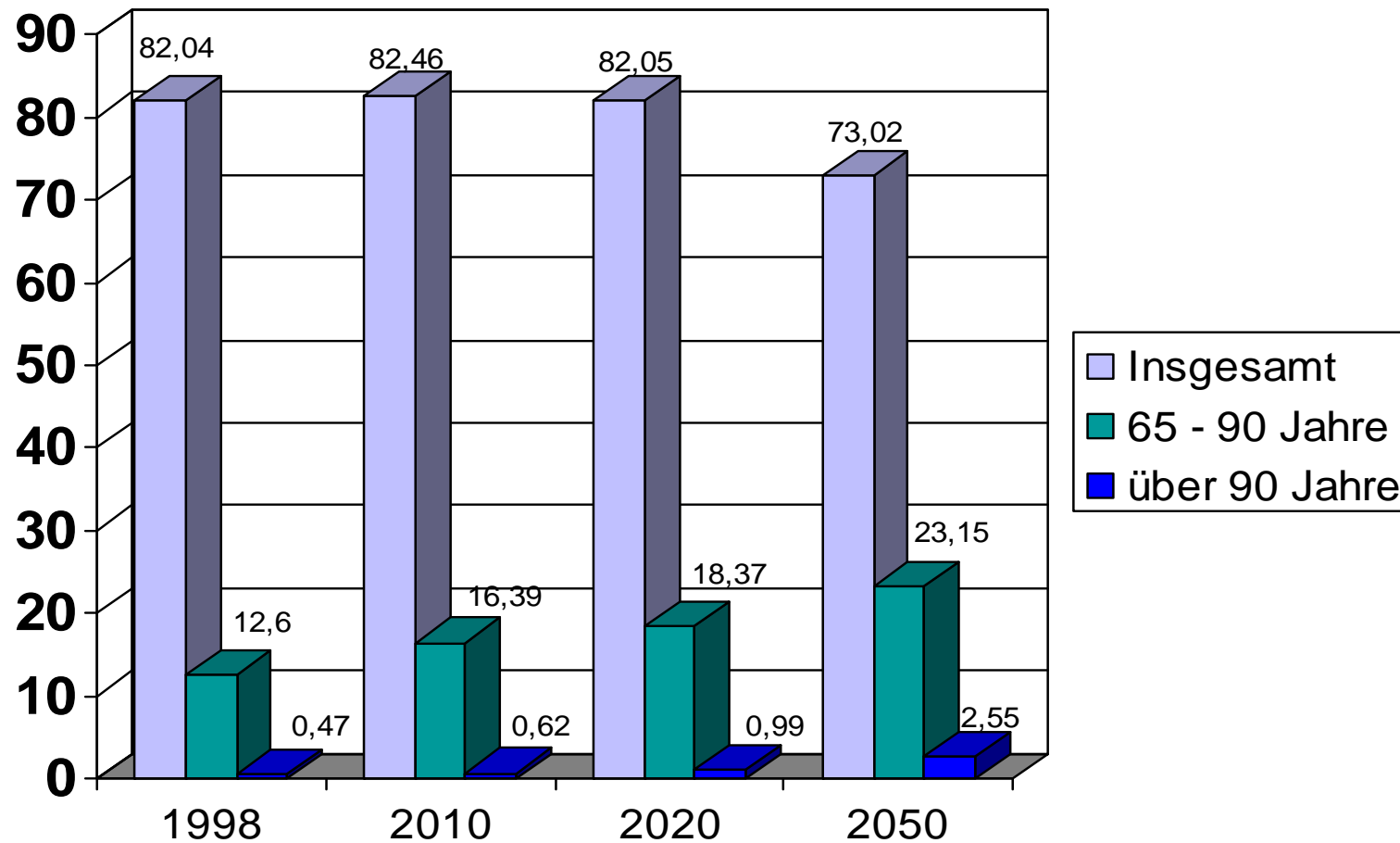
☑ biologisch:

individuell unterschiedlich,
abhängig vom Lebensstil, Erkrankungen, eigener Haltung,
„man ist so alt, wie man sich fühlt“

Demografischer Wandel I:



Bevölkerungsentwicklung



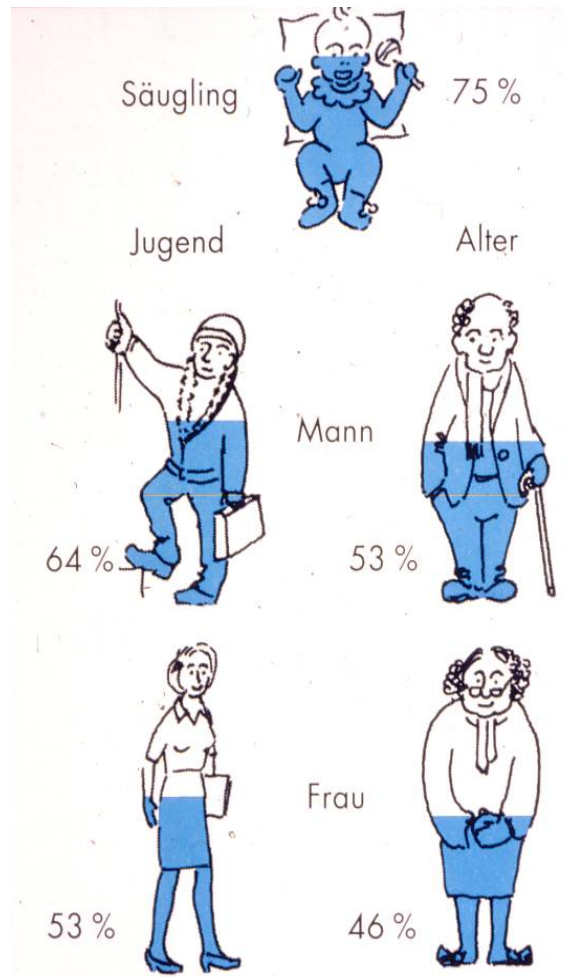
Organische Veränderungen

Herz	Fibrosierung + Zellhypertrophie, HZV ↓
Gefäße	Elastizität ↓
Niere	Nephronenzahl + GFR ↓
Lunge	Ziliare Aktivität + alveoläre Oberfläche ↓
Magen/Darmtrakt	Motilität + Exkretionsreserven ↓
Blut	Immunsystem ↓
Bewegungsapparat	Muskelgewebe ↓
Haut	Elastizität + Flüssigkeitsgehalt ↓
Nervensystem	Stoffwechsel + Cerebrale Durchblutung ↓

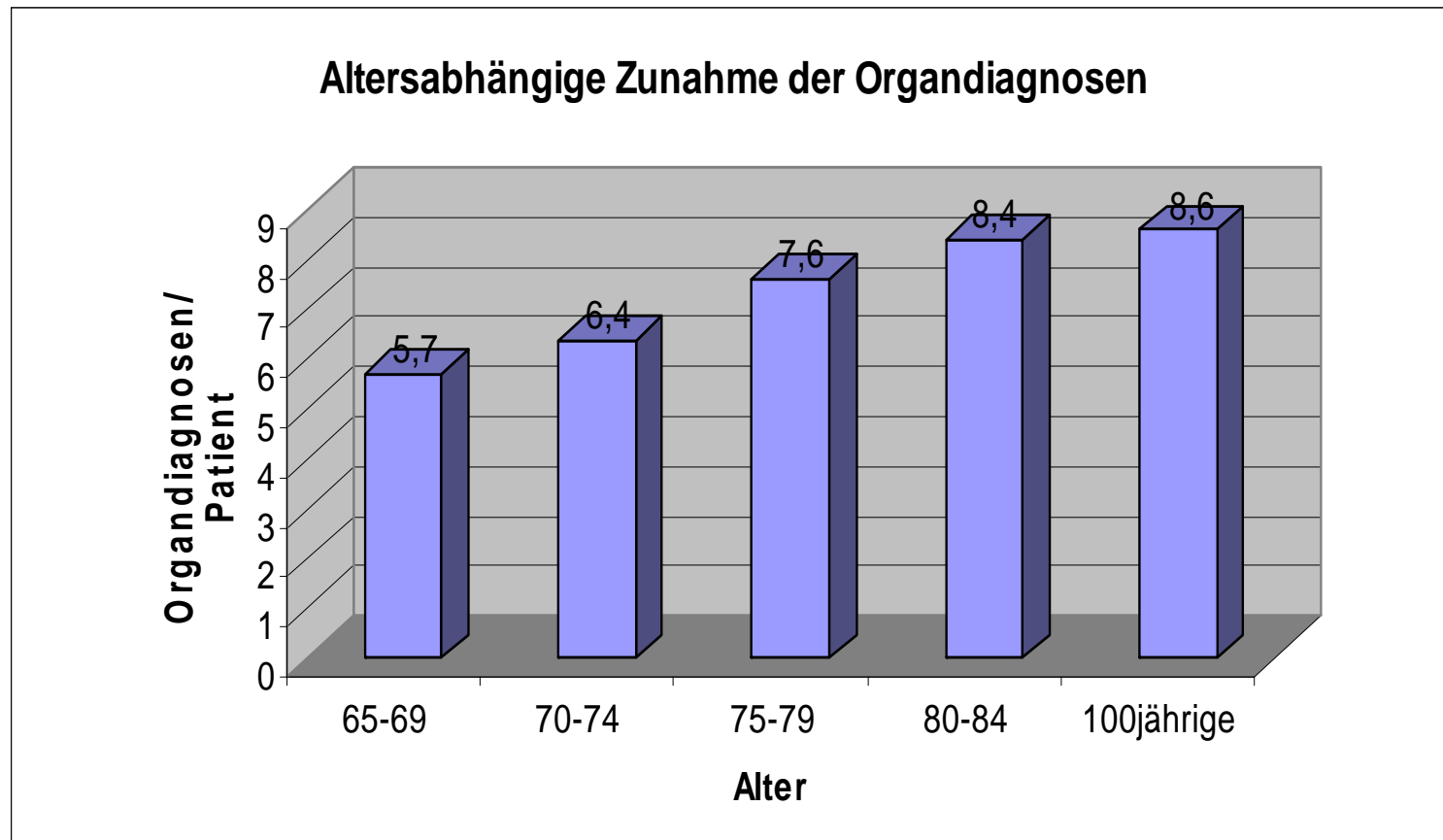
Reguläre Altersveränderungen

- Veränderungen der Verteilungsräume
- reduziertes Durst- und Hungerempfinden
- Sinkende Organreserven
- Sinkende homöostatische Kapazität

Verteilungsräume



Mehrfacherkrankungen



Quelle: Hans Franke „Multimorbidität und Polyopathie in der Praxis“

Mehrfacherkrankungen

- ❑ **Definition: ab 2 gleichzeitig bestehenden Krankheiten**
- ❑ **allein lebende Senioren: ~ 3,5 relevante Diagnosen**
- ❑ **hospitalisierte Ältere: ~ 6 relevante Diagnosen**

Folgen von Mehrfacherkrankungen

- ❑ **Chronische Erkrankungen ↑**
- ❑ **Bleibende Einschränkungen**
- ❑ **Zeitgleiche optimale Therapie aller Erkrankungen
nicht immer möglich**
- ❑ **Häufig Mehrfachmedikation**
- ❑ **Risiko von unerwünschten Arzneimittelwirkungen ↑**

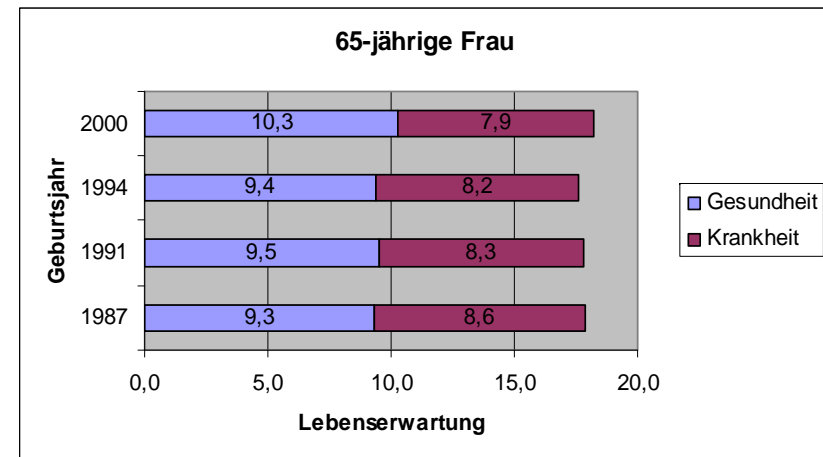
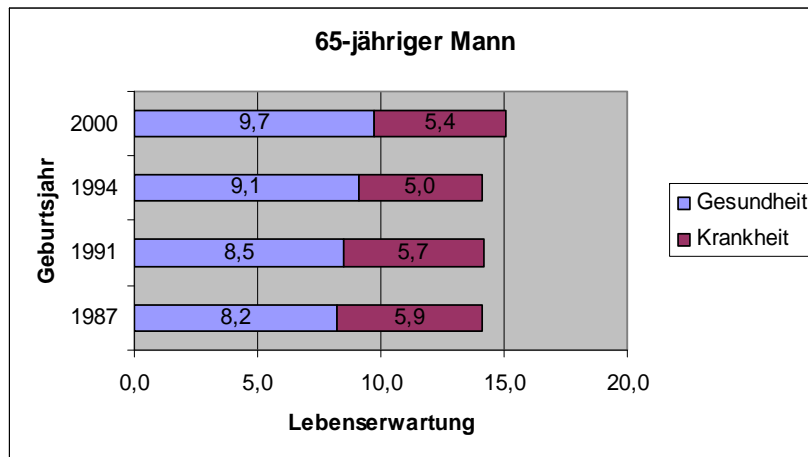
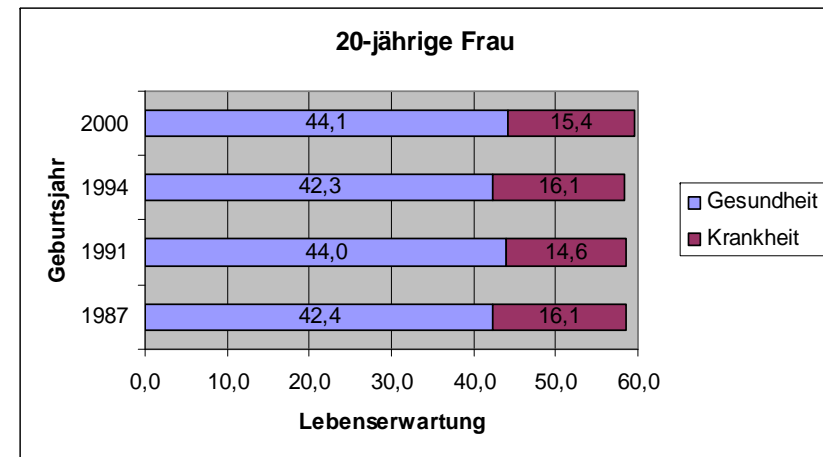
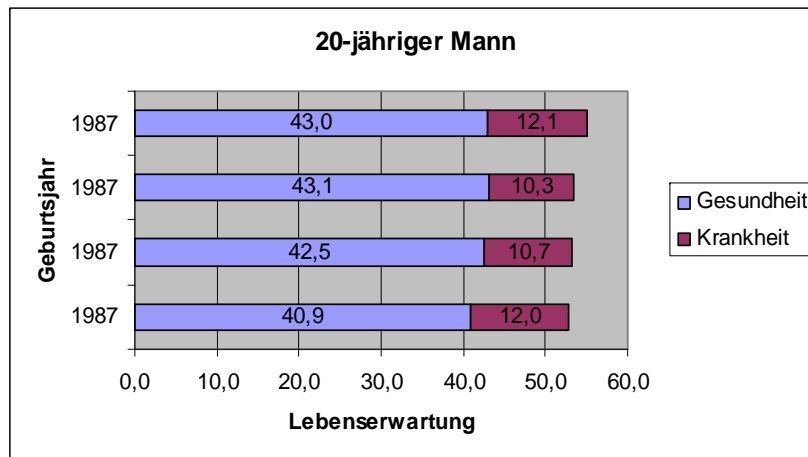
Veränderte Krankheitsmuster

- Negierung von Krankheiten**

- Besonderheiten in Symptomatik und Verlauf**

- Altersabhängige Häufung bestimmter Krankheiten**

Aktive Lebensspanne

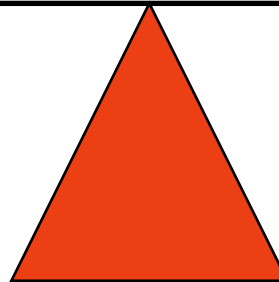


Funktionieren

**Funktion =
Ansprüchen des eigenen Lebens zu genügen**

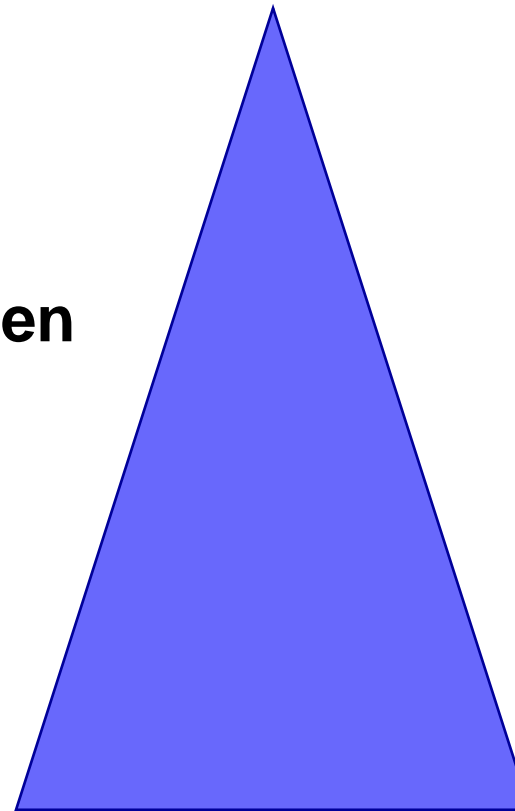
**Anforderungen der
direkten Umgebung**

**Individuelle
Möglichkeiten**




Hierarchie der Funktionen

- **selbständiges Reisen**
- **Autofahren**
- **Regelung finanzieller Fragen**
- **Kochen**
- **Ankleiden**
- **Essen**



Anforderung an Altersmedizin I

1. Nur ca. 10-15% von Mehrfacherkrankungen belastet
 2. Wünsche/ Ziele der Betroffenen:
Selbstständigkeit bis ins hohe Alter
 3. auch sozialpolitisch/ volkswirtschaftlich sinnvoll
-  Konsequenz: Anpassung medizinischer Angebote

Anforderung an Altersmedizin II

→ **Ziel: Erhalt sozialer Kompetenz**

→ **Zielgruppe: chronisch kranke, ältere Patienten mit Behinderungen und mehreren akuten und/oder chronischen Erkrankungen**

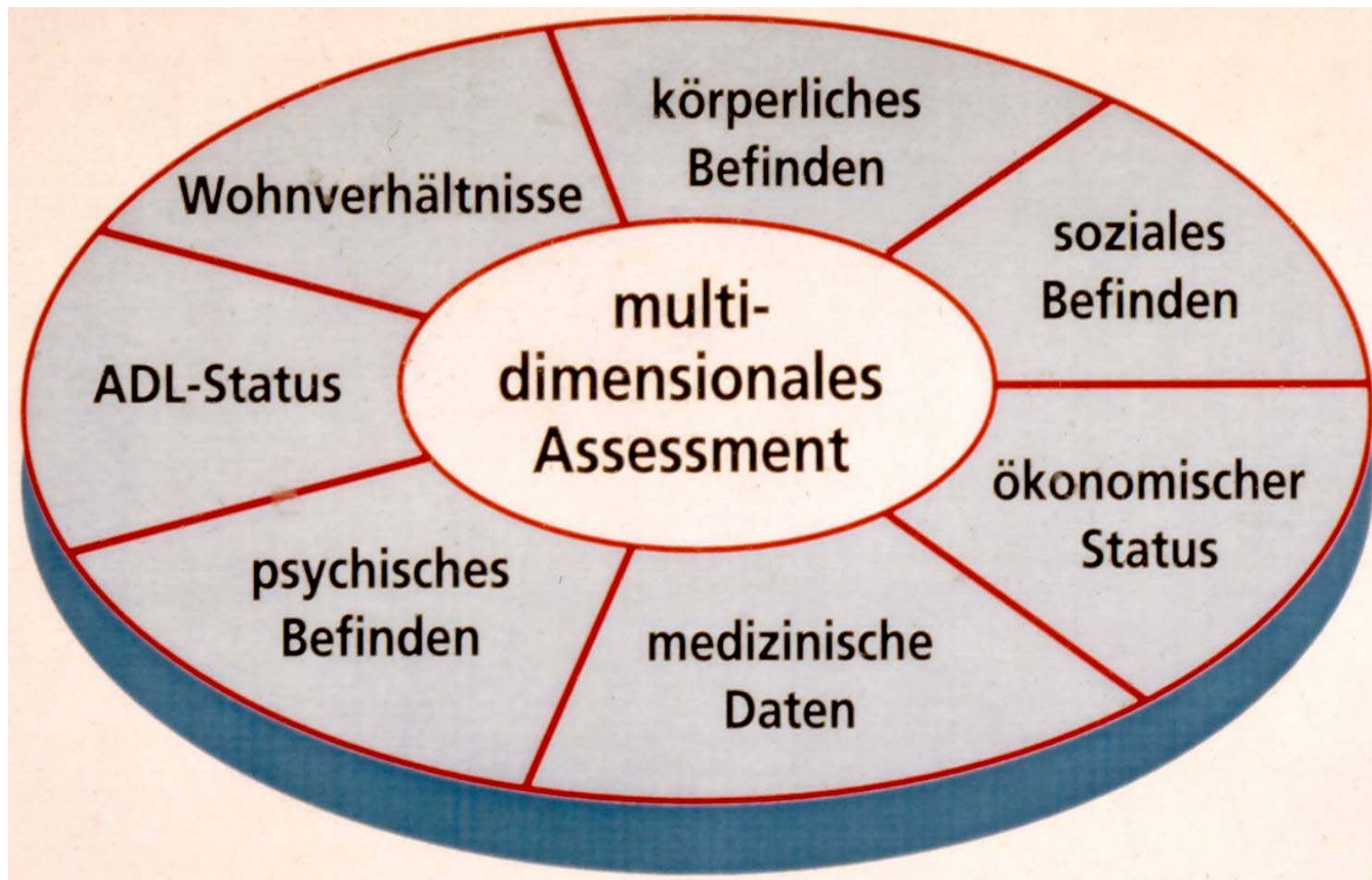
→ **Maßnahmen:**

- **Assessment zur Aufdeckung/ Bewertung von Problemkreisen**
- **Erkennen sich beeinflussender Faktoren physisch-psychisch-sozial**
- **Kombination verschiedener Maßnahmen (medizinische, rehabilitativ aktivierende, soziale, etc.)**

Therapeutisches Team

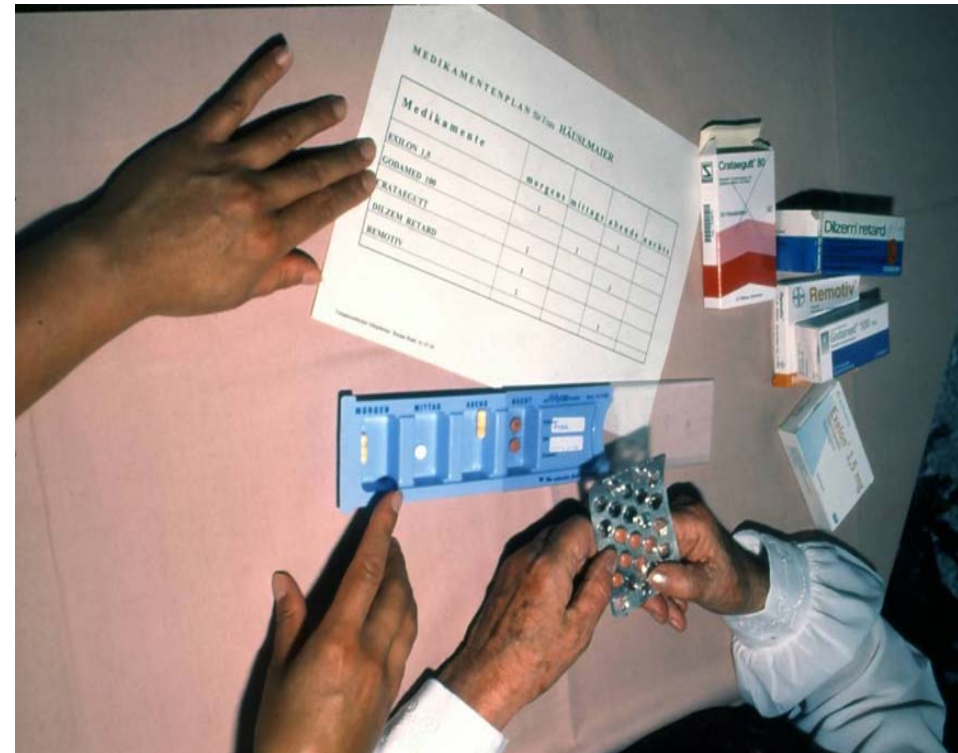
- ✓ **Ärzte**
- ✓ **Pflegekräfte (aktivierend-therapeutische Pflege)**
- ✓ **Ergotherapeuten**
- ✓ **Physiotherapeuten**
- ✓ **Logopäden**
- ✓ **Psychologen**
- ✓ **Sozialdienstmitarbeiter**
- ✓ **Diätassistenten**
- ✓ **Seelsorger, ehrenamtliche Helfer, usw.**

Inhalte geriatrischen Assessments



Pflege

- **Aktivierend-therapeutische Pflege**
- **Hilfe zur Selbsthilfe**
- **„Pflege mit den Händen in den Hosentaschen“**



Physiotherapie



Logopädie



Ergotherapie



Psychologie



Was kann man selber tun?



Keine Anti-Ageing Medikamente!

Hilfreiche Strategien

- ☑ **Bewegungsprogramme**
- ☑ **Hirnleistungstraining**
- ☑ **ausgewogene Ernährung**
- ☑ **Flüssigkeitszufuhr**
- ☑ **Impfungen**

Zusammenfassung I

- Älterer Mensch ist ≠geriatischer Patient!**
- Eigenverantwortung ist altersunabhängig**
- Vorsorge betreiben:**
 - Bewegung**
 - Aufgaben beibehalten**
 - eigenen Willen festlegen**

Zusammenfassung II

- ❑ **Altersmedizin = Geriatrie = interdisziplinäres Fach**
- ❑ **Geriatrie = Zukunftsfach**
- ❑ **Ziele:**
 - **Erhalt/Wiederherstellung größtmöglicher Autonomie**
 - **Verbesserung der Lebensqualität**
 - **≠unbedingte Lebensverlängerung**