

**HIRSLANDEN**



KLINIK HIRSLANDEN

# Herzlich Willkommen

DR. MED. SACHA BECK, GERIATRISCHER KONSILIARARZT

HIRSLANDEN AG  
KLINIK HIRSLANDEN  
WITELLIKERSTRASSE 40  
CH-8032 ZÜRICH

**AgeMedical**   
Kompetenz fürs Alter

Age Medical – Zentrum Gesundheit im Alter  
Hardturmstrasse 131 | 8005 Zürich  
044-342 50 00 | [www.age-medical.ch](http://www.age-medical.ch)

# **KOGNITION UND BEGLEITENDE ERKRANKUNGEN**



# Fokus Polypharmazie

- Keine einheitliche Definition: 5+ ?

The use of **more**  
**medication than is**  
**clinically indicated**  
**or warranted**



# Polypharmazie: Relevanz

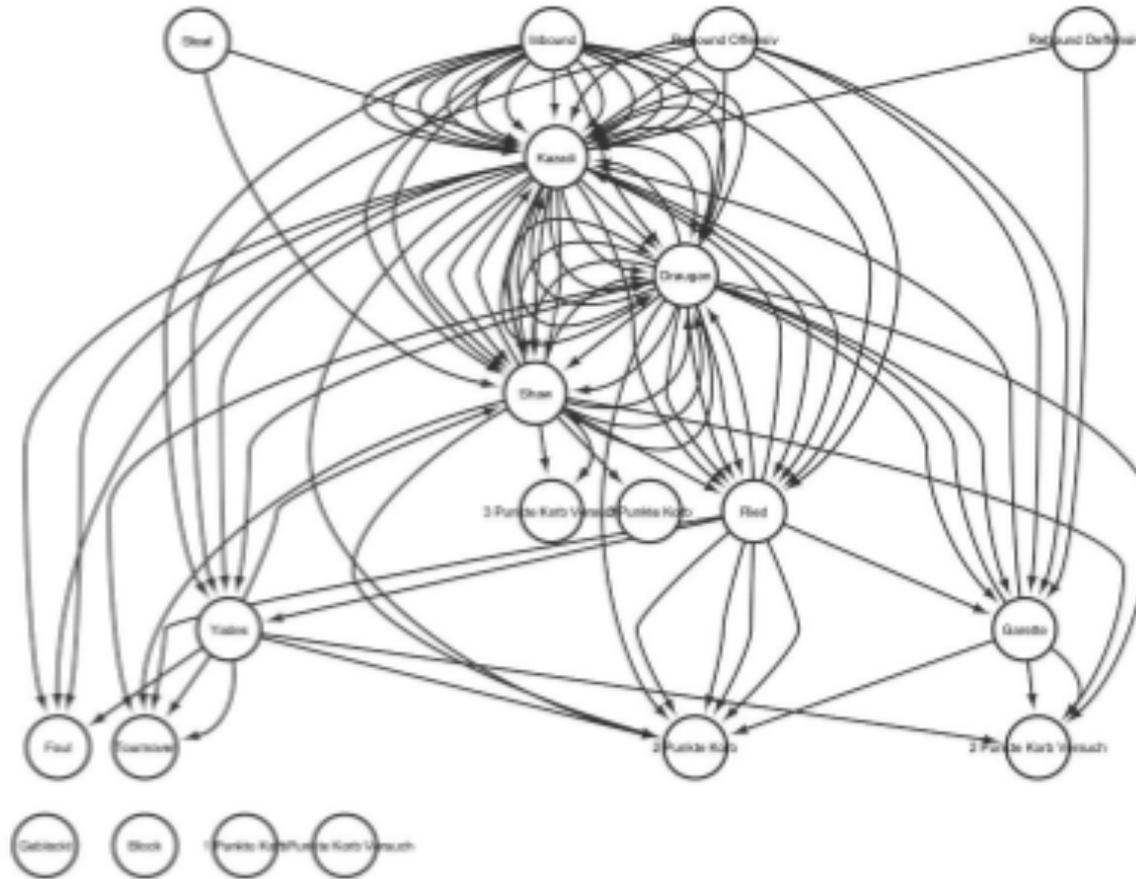
## Zahlen für Deutschland

- Anzahl Medikamente bei 65+J
  - Frauen: 6.2
  - Männer: 5.6
- Altersgruppe 60+J erhält 2/3 aller verordneten Medikamente (Deutschland)
- 75-85J: 1/3 > 8 Medikamente
- Akzentuiert in Alters- und Pflegeheime

Arzneimittelreport Deutschland, 20008  
Borchelt M, Berliner Altersstudie, 1995  
Thürmann P, Geriatrie für Hausärzte, Huber Verlag  
Eckardt, ZGG 2014  
Clinics in Geriatric medicine, Polypharmacy, 2012



# Interaktionen: der Gordische Knoten



# Folgen der Polypharmazie

- **Starke Korrelation mit Hospitalisationen, Stürzen und kognitiven Störungen**
- **Unerwünschte Nebenwirkungen zeigen sich im Alter oft anders**



Borchelt M, Berliner Altersstudie, 1995  
Thürmann P, Geriatrie für Hausärzte, Huber Verlag  
Eckardt, ZGG 2014  
Clinics in Geriatric medicine, Polypharmacy, 2012



# Medi-Check im Alter wichtig

**Ist die Indikation gegeben?  
Behandelt das Medikament  
überhaupt das relevante  
Symptom?**

**Ist die Wirkung  
belegt?**

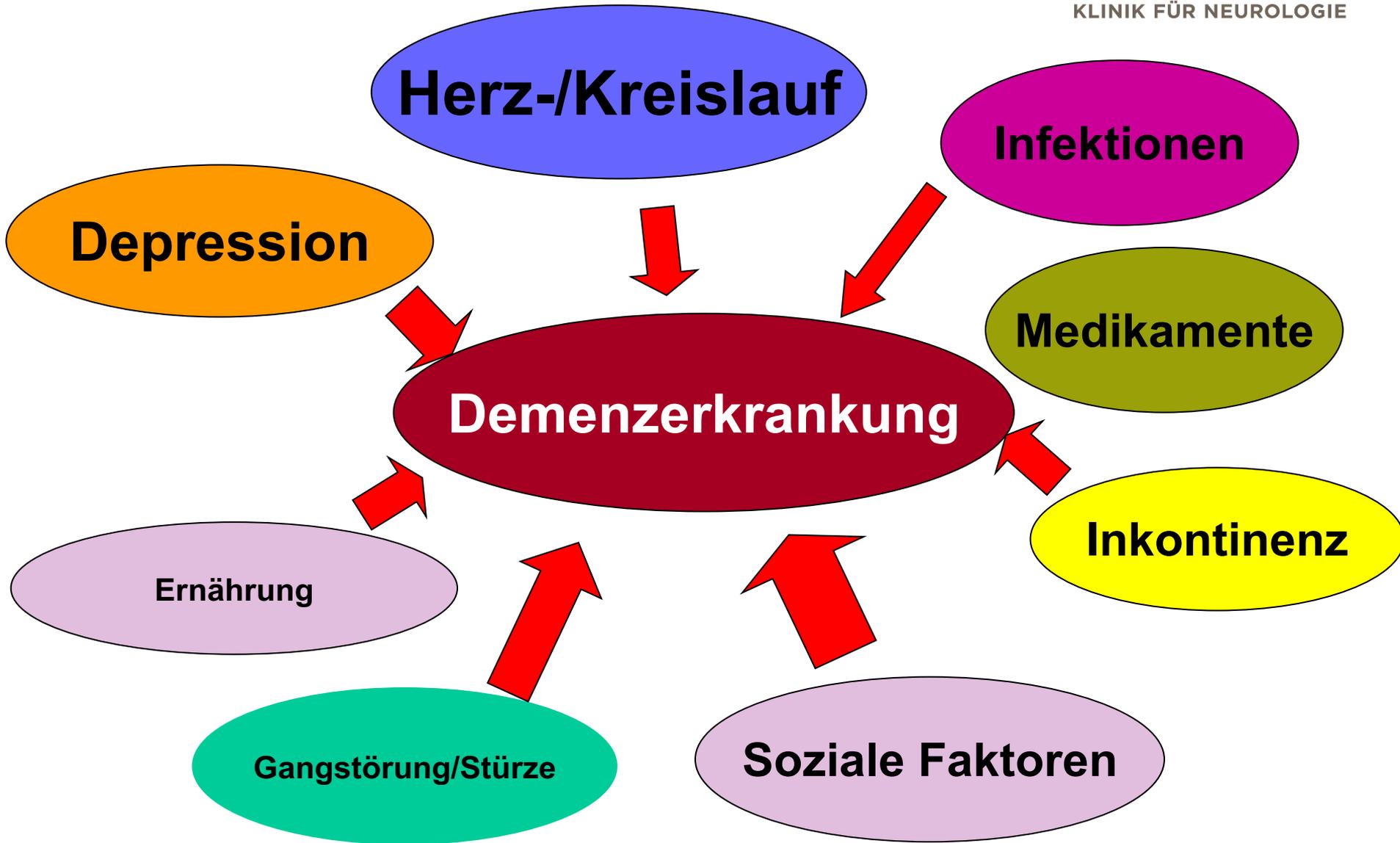


**Gibt es Alternativen?**

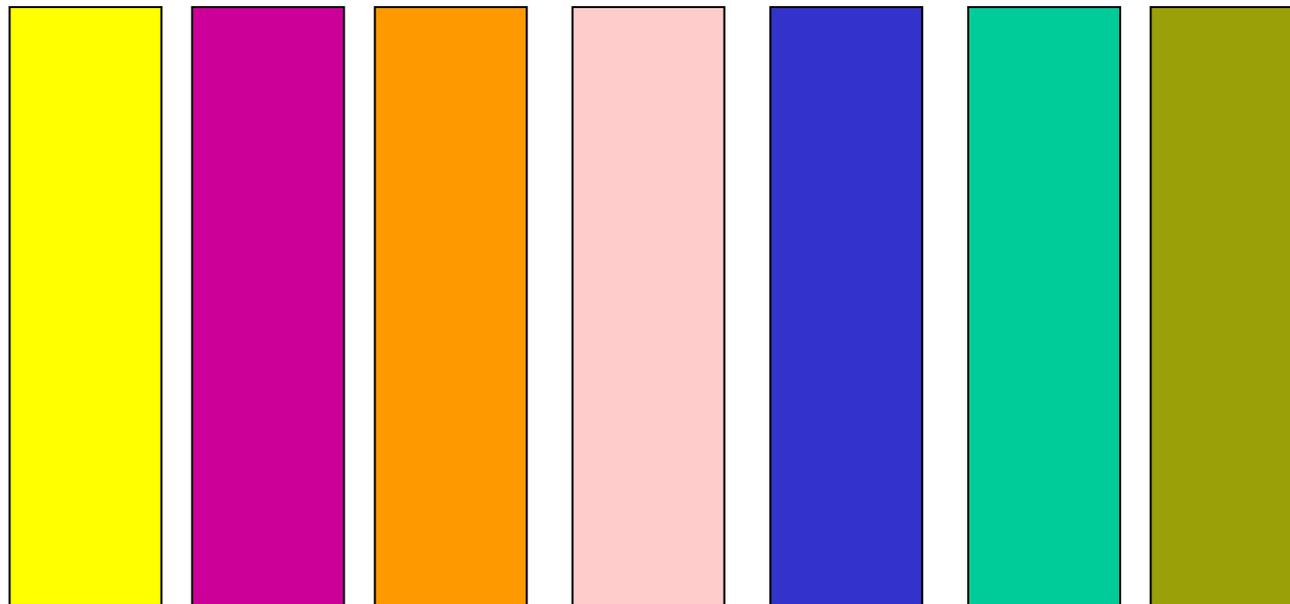
**Dosisreduktion  
möglich?**

**Verhältnis zwischen  
Nutzen und  
Nebenwirkung?**

**Gibt es  
Nebenwirkungen?**



# Demenzzerkrankung



# Präventive Strategien



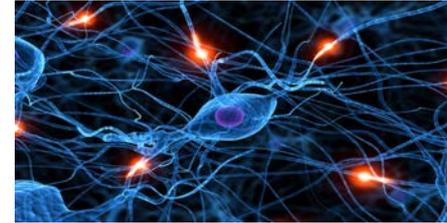
## Körperliche Fitness

- ✓ Regelmässige Bewegung (30min / Tag)

## Allgemeine Gesundheit

- ✓ Lifestyle: Rauchen / Alkohol
- ✓ Körpergewicht
- ✓ Kontrolle von Risikofaktoren
- ✓ Blutzucker

# Präventive Strategien



## Ernährung

- ✓ Abwechslungsreich
- ✓ ↑↑ Früchte /Gemüse
- ✓ ↑↑ ungesättigte Fettsäuren, Fisch, Nüsse
- ✓ ↓↓ Snacks, rotes Fleisch, gesättigte Fettsäuren, Zucker

## Use your brain, it's plastic

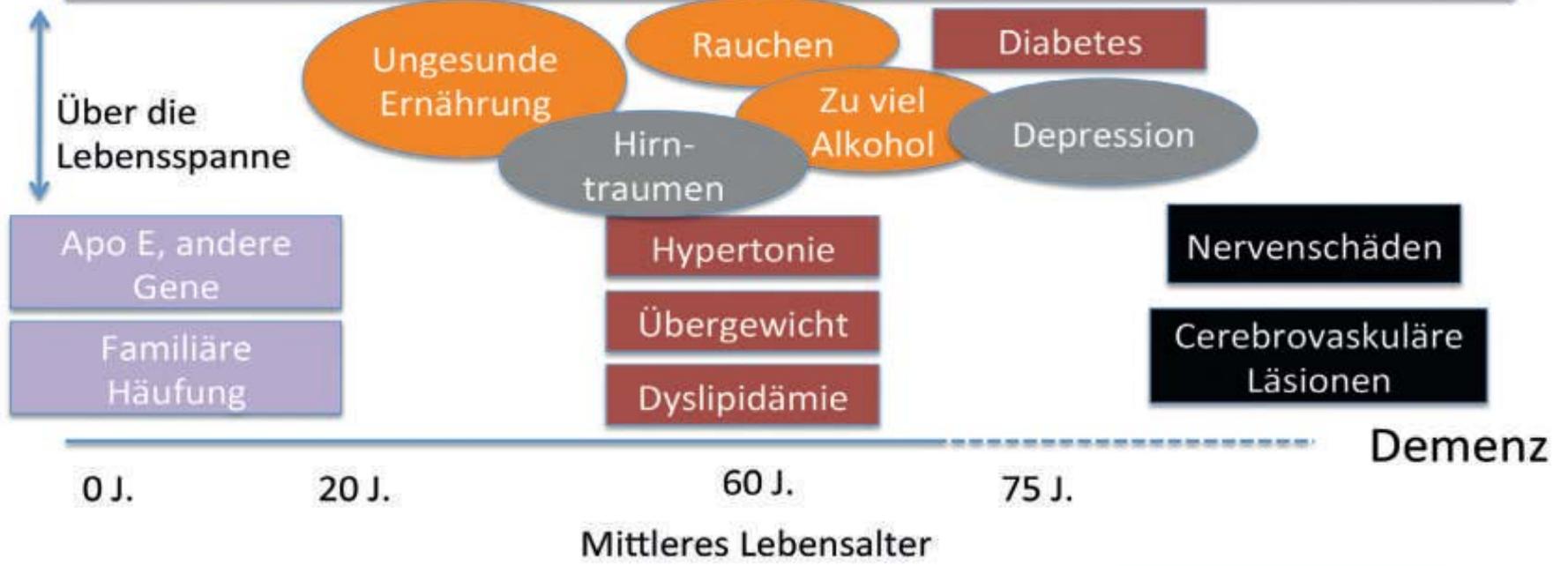
- ✓ Interaktion
- ✓ Herausforderungen
- ✓ Jassen / Schach / Musik / Tanz
- ✓ Mittleres Alter als wichtiges Fenster

# Kombinierte Aktivitäten

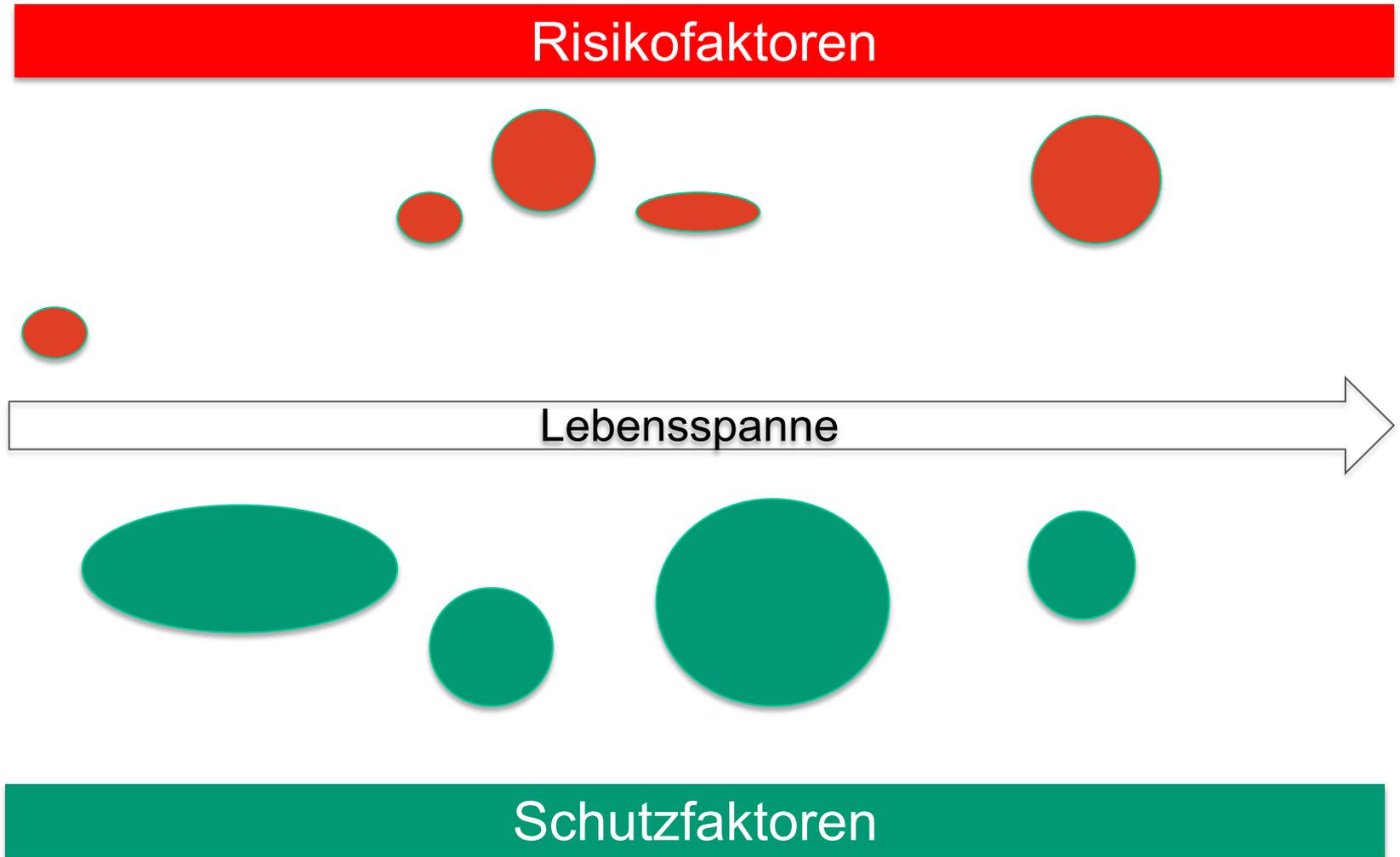
- Tai Chi
- Tanz / Rhythmik
- Balance / Dehnung
- Neues wagen !!



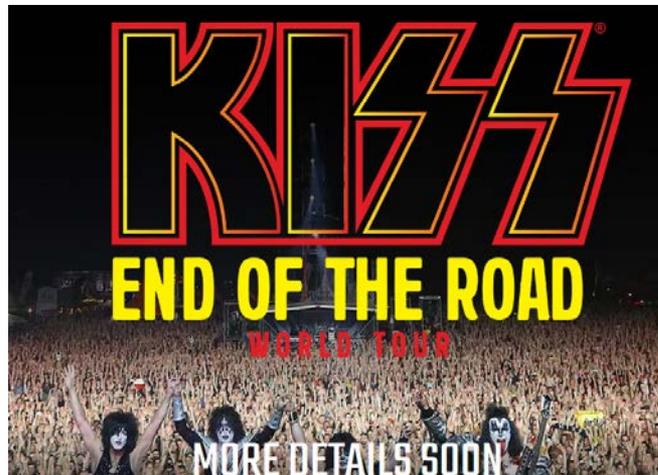
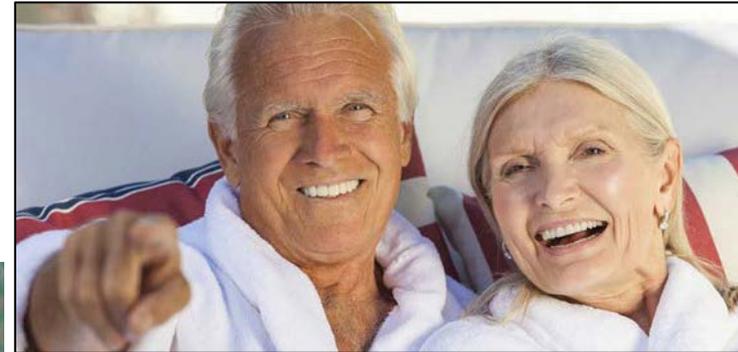
# Risikofaktoren



# Kognitive Gesundheit

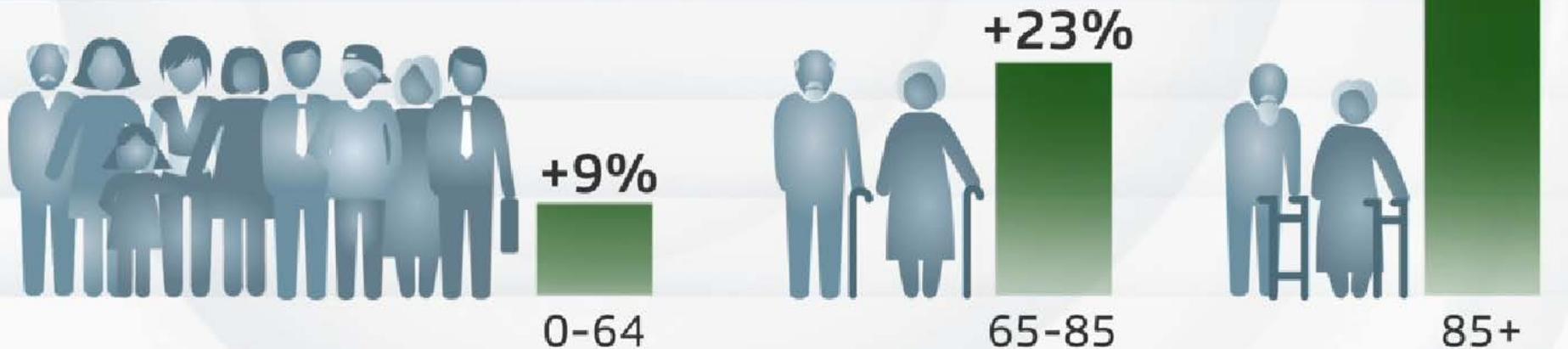


# Wandlung der Haltungen und Ziele im Alter



# Spitalbehandlungen im Alter

- Notfallpatienten nach Sturz
- Elektive Patienten
  - Herzchirurgie und –intervention
  - Orthopädie
  - Urologie, Viszeralchirurgie
- Onkologie / onkologische Chirurgie.....





# Folgen eines Delirs

- Pflegeintensität steigt
- Morbidität steigt
- Hospitalisationszeit verdoppelt sich
- Pflegeheimeinweisungen verdreifachen sich
- Sterblichkeit 4 - 8fach erhöht
- Bei 50% der Patienten bleibende kognitive Einschränkungen

# Risikofaktoren für ein Delir

- **Alter**
- **Begleiterkrankungen**
- **Vorbekannte kognitive Einschränkungen**
- **Eingeschränkte Mobilität**
- **Ungewohnte Umgebung**
- **Unterernährung / Flüssigkeit**
- **Eingeschränkte Sensorik**
- **Schmerz**
- **Medikamente**



# Gebrechlichkeit als neuer Risiko- faktor!

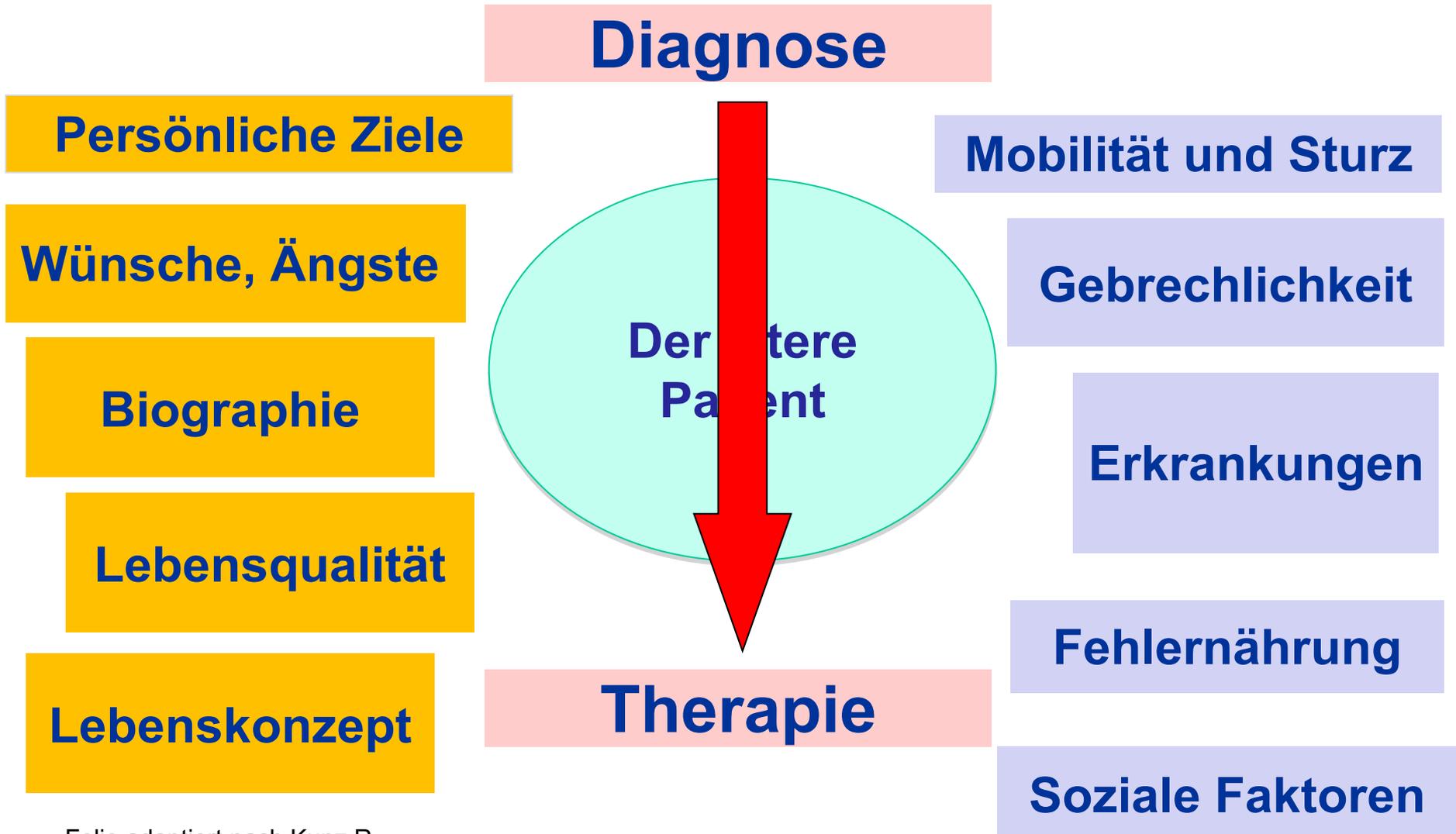


# Gebrechlichkeit zu erfassen ist wichtig!



**Frailty** = Ageing / co-morbidity have more individual impact

# Therapieentscheide brauchen Zeit



# Interventionen mit Hilfe der Altersmedizin planen und begleiten

- Um was geht es eigentlich?
- Problembereiche und Ressourcen aufzeigen
  - Patientenziel erarbeiten
  - Indikation reflektieren
  - Behandlungsplan erstellen
- Behandlungsplan begleiten im Team
  - Nachsorge



# HERZLICHEN DANK

DR. MED. SACHA BECK, GERIATRISCHER KONSILIARARZT

HIRSLANDEN AG  
KLINIK HIRSLANDEN  
WITELLIKERSTRASSE 40  
CH-8032 ZÜRICH

**AgeMedical**   
Kompetenz fürs Alter

Age Medical – Zentrum Gesundheit im Alter  
Hardturmstrasse 131 | 8005 Zürich  
044-342 50 00 | [www.age-medical.ch](http://www.age-medical.ch)