

GEZONDHEID & VITALITEIT SENIOREN

Op woensdag 30 september organiseerde de drie seniorenbonden een gemeenschappelijke bijeenkomst in de Maranathazaal van kerkelijk centrum De Wijnstok. Als spreker was mw. drs. M.C.E. (Michele) Hermans-de Craan, kaderapotheker kwetsbare ouderen met als thema: "Ouderen en hun gezondheid".

Cor den Dopper, voorzitter van ANBO-PCOB die beurt had deze middag te organiseren, heet alle leden van de drie senioren welkom. Hij is verheugd ook leden van de VSP en gemeente welkom te heten.

Michele wil de volgende onderwerpen aan de orde stellen:

- Wijs met medicijnen
- Veilig gebruik medicijnen
- Wat te doen bij uitdroging
- Valpreventie
- Slaap
- Bewegen als medicijn
- Wist u dat...

Wijs met medicijnen

Zij geeft de verschillen over verschil in gebruik van medicijnen aan volwassen oudere van 65 jaar en kwetsbare oudere. Zou constateren we bij deze laatste groep o.a. Incontinentie, verminderde cognitie, verminderde mobiliteit, verhoogde instabiliteit en een toename van 5x meer geneesmiddelen gebruiken dan de gemiddelde Nederlander.

In 2014 is er een onderzoek gedaan naar het aantal chronisch gebruikte geneesmiddelen per leeftijdscategorie. Zie tabel.

Ouderen reageren anders op medicijnen;

Het lichaam verandert:

- minder lichaamsvocht > medicijnen kunnen krachtiger werken
- meer lichaamsvet > medicijnen kunnen langer werken
- hersenen worden gevoeliger > meer kans op duizeligheid
- nierfunctie minder goed > meer last van bijwerkingen / medicijnen werken minder goed

Bij een verminderde nierfunctie kan medicatie langer in het lichaam blijven en voor bijwerkingen zorgen, zoals: vallen, verwardheid, sufheid, verlaagde werkzaamheid van sommige medicijnen

Ook constateren we ook verschillende bijwerkingen, zoals

- maag- en darmklachten door antibiotica
- gewichtstoename door o.a. prednison
- verslaving aan pijnstillers, slaaptabletten en kalmeringsmiddelen
- risico op vallen door o.a. plastabletten, kalmeringsmiddelen en tegen hoge bloeddruk

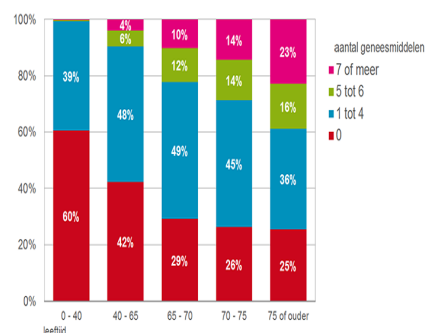
Omdat ouderen vaak aan meerdere chronische ziekten lijdt door meerdere medicijnen en grotere kans op wisseling van medicijnen, is het belangrijk dat met name de apotheker op de hoogte is. Deze weten alles over medicijnen, het combineren van medicijnen en het zoveel mogelijk voorkomen van bijwerkingen.

Veilig gebruik van medicijnen

Michele waarschuwt op het illegale circuit op internet waar je medicijnen kunt bestellen, waarvan de effectieve werking zonder bijwerkingen zeer twijfelachtig is. Een uitzending hierover "Danny en de medicijnmaffia" was te zien in de 3^e aflevering op NPO-start. Uw apotheker levert zorg op maat voor veilig medicijngebruik, want iedere patiënt is anders.

Wat kunnen we zelf doen?

- Geef uw apotheker toestemming om uw medicatiegegevens te delen.



- Geef het aan als de uitleg van de apotheker niet duidelijk is.
- Gebruik medicijnen volgens de instructies.
- Stop nooit zomaar met medicijnen.
- Gaat u naar het ziekenhuis? Haal een medicatie-overzicht op bij uw apotheek.
- Geef wijzigingen in uw medicijngebruik door aan uw apotheker.
- Vertel uw apotheker als u een maagverkleining heeft gehad.

Wat te doen bij uitdroging

Wanneer dreigt uitdroging zien we o.a. bij hittegolf en griep

Signalen van uitdroging: duizeligheid, droge mond, dorst, minder en donker gekleurde urine, lage bloeddruk, hoofdpijn, droge huid. Het gevolg: minder doorbloeding van de nieren en acute nierschade.

Hoe uitdroging te voorkomen? Door dagelijks zo'n 2 liter vocht te drinken. Dit betekent niet alleen water drinken, maar je kunt ook de kopjes koffie en/of thee, vla en yoghurt, soep en ijs. Alles bij elkaar komt toch in de buurt van 2 liter.

Valpreventie

Onder een val verstaan we het plotseling en onvrijwillig vallen, op de grond of op een lager niveau. Het hebben wel of niet hebben van een letsel is niet van belang bij de definitie van een val.

In een onderzoek naar feiten en cijfers valongevallen van 65-plussers 2024 kwam naar voren dat meer vrouwen dan mannen een ernstig letsel hadden en na SEH-bezoek in het ziekenhuis werden opgenomen. Daarentegen hadden meer mannen dan vrouwen een hersenletsel kregen.

(bron: kenniscentrum valpreventie)

Dit heeft een groot impact op het leven door o.a. opname in ziekenhuis, verpleeghuis of overlijden. Ook de zelfredzaamheid en kwaliteit van leven daalt, mogelijk mede door de afhankelijkheid van de mantelzorger en/of wijkverpleging. Zo kom je in een vicieuze cirkel: vallen > valangst > minder actie > minder spierkracht > hoger risico > vallen > enz.

Slaap

De slaap kunnen verdelen in verschillende fasen

- Slaapfase
 - Fase N1: inslapen
 - Spieren ontspannen en oogbeweging is laag
 - Fase N2: lichte slaap
 - Hartslag en ademhaling wordt rustiger
 - Fase N3: diepe slaap
 - Bloeddruk daalt en weefsels herstellen
 - Fase N4: Rem-slaap (droomslaap)
 - Hersenen zijn heel actief: emotionele verwerking en optimaliseren geheugen



De slaapcyclus verdeling: 4-6 cycli per nacht, waarin de 1' helft: diepe slaap en de 2' helft: rem-slaap is.

Helpt medicatie bij slapen?

BENZO'S (o.a. oxazepam) remmen het zenuwstelsel af: de patiënt wordt sloom en slaperig

BENO'S (kalmerende middelen) werken kalmerend: de patiënt wordt rustiger en minder angstig.

Nadelen:

Slaapmedicatie onderdrukt/remt ook andere neurotransmitters die nodig zijn voor de diepe slaap en rem-slaap, slaap wordt verstoord: kwaliteit van diepe slaap en rem-slaap wordt minder.

Je wordt wakker met de gedachte /gevoel dat je beroerd geslapen hebt.

Bijwerkingen zijn: Je suf voelen overdag, het valrisico is verhoogd en last van geheugenproblemen.

Ook het rijgedrag komt in gevaar door medicijnen. Wat helpt wel: o.a. een slaaptraining volgen.

Valpreventie

Tenslotte werd door Duane van Dijkhuizen van Fysio Dordrecht een korte toelichting op de gratis valpreventie cursussen die door de fysio's in de verschillende wijken van Dordrecht gegeven worden gedurende 10 weken op basis van 1 uur per week.

Cor den Doppe