

# Handout zu Vortrag: Anti-Aging Medizin: kritisch analysiert

(A. Stuck/ U. Wirz, andreas.stuck@spitalnetzbern.ch) Fortbildungsprogramm Privatklinik Obach:

## Evidenzbasierte Empfehlungen für ältere Personen zu Gesundheitsförderung und Prävention (Auszug aus Dokument Gesundheitsprofilverfahren)

Domain	Zielgruppe	Empfehlung/ Statements an die ältere Person
Medikamente	Personen mit $\geq 5$ Medikamenten	$\geq 5$ Medikamenten und kein Medikamentendossett: mit HA/H Ae besprechen
	Personen mit $\geq 3$ Medikamenten und keinem Medikamentenplan	$\geq 3$ Medikamenten und kein Medikamentenplan: mit HA/H Ae besprechen
	Schwierigkeiten bei der Medikamenteneinnahme	Schwierigkeiten bei der Medikamenteneinnahme: mit HA/H Ae besprechen
	Personen mit Medikamentenallergie und keinem Allergiepass	Medikamentenallergie, kein Allergiepass: mit HA/H Ae besprechen
Schmerzen	Schmerzskala $> 0$ oder Behinderung durch die Schmerzen im Alltag.	Schmerzen: mit HA/ H Ae besprechen
Sehen	Pathologischer Score im National Eye Institute Visual Functioning Questionnaire-25 (VFQ-25) Version 2000  Augenarztkontrolle innerhalb der letzten 12 Monate: alle Personen $\geq 65$ J.	Sehschwierigkeiten oder fehlende Vorsorgeuntersuchung: mit HA/ H Ae besprechen
Hören	Pathologischer Score im Hearing Handicap Inventory for the Elderly-Screening (HHIE-S)  Hörprüfung innerhalb der letzten 12 Monate: alle Personen $\geq 65$ J.	Hörschwierigkeiten oder fehlende Vorsorgeuntersuchung: mit HA/ H Ae besprechen
	Hörgerät-TrägerIn	Jährlich Kontrolle bei einem Akustiker empfohlen
Psyche und Gedächtnis	Pathologischer Score im Memory Self Report	Gedächtnisschwierigkeiten mit: HA/ H Ae besprechen
	Pathologischer Score im 5-item Mental Health Inventory Screening Test	Anzeichen einer Depression: mit HA/ H Ae besprechen
Soziales Umfeld	Pathologischer Score in der Lubben Social Network Scale II ( $< 2$ Familienangehörigen und $2$ Freunde/ Nachbar im sozialen Umfeld)	Verbesserung der sozialen Vernetzung empfohlen
Selbständigkeit im Alltag	Schwierigkeit in einem Bereich der BADL oder IADL	Schwierigkeiten bei grundlegenden Aktivitäten oder Verrichtungen im Haushalt: mit HA/H Ae besprechen
	Urininkontinenz	Mögliche Blasenschwäche: mit HA/H Ae besprechen
Mobilität im Alltag	Personen mit Problem bei Gehen oder Treppenstufen steigen	Schwierigkeiten bei Gehen oder Treppenstufen steigen: mit HA/H Ae besprechen
Rauchen	Alle gegenwärtigen und Ex-Raucher Männer (Raucher/ Exraucher): Screening Aortenaneurysma	Empfehlung zum Rauchenstopp Männer (Raucher/ Exraucher): Screening Aortenaneurysma

Alkohol	Personen mit vermehrtem Alkoholkonsum: > 1-2 Drinks pro Tag  bei Gelegenheit  positive Antwort im CAGE	> 2 Drinks  ≥ 1 positive	Hinweis auf die geringere Alkoholverträglichkeit im Alter
<b>Domain</b>	<b>Zielgruppe</b>		<b>Empfehlung/ Statements an die ältere Person</b>
Körperliche Aktivität	< 30 Minuten 7x Woche Alltagsaktivitäten oder Sport mit „mittlerer“ Intensität		Empfehlung zur Steigerung und zur regelmässigen körperlichen Bewegung Bei gesundheitlichen Problemen: mit HA/HAe besprechen
Ernährung	> 12 fettreiche Mahlzeiten pro Woche		Empfehlung zur Reduktion der fettreichen Kost
	< 5-mal am Tag Früchte und Gemüse		Empfehlung zur Steigerung des Früchte- und Gemüse-Konsums
	Alle Personen ≥ 65 J.		Empfehlung zur nährstoff- und Kalziumreichen Ernährung sowie genügend Flüssigkeits-Einnahme
	BMI: alle Personen ≥ 65 J.		Information über die Normwerte
	Personen mit Inappetenz oder Gewichtsverlust		Inappetenz oder Gewichtsverlust: mit HA/HAe besprechen
Vorbeugung gegen Verletzungen	Sturzgefährdete Personen		Sturzereignis: mit HA/HAe besprechen
	Gegenwärtige Velo- oder Motorrad-Fahrer Gegenwärtige Autofahrer		Empfehlung zur Benutzung von Sicherheitsmassnahmen (Helm, Sicherheitsgurte, Alkoholabstinentz)
Gesundheitsvorsorge/Screening	Blutdruckkontrolle innerhalb der letzten 12 Monate: alle Personen ≥ 65 J. ▪ Systolischer BD ≥ 160 und diastolischer BD > 110 mm/Hg		Erhöhte BD-Werte oder fehlende Vorsorgeuntersuchung: mit HA/HAe besprechen
	Blutzuckerbestimmung innerhalb der letzten 3 Jahre: alle Personen ≥ 65 J. Cholesterinbestimmung innerhalb der letzten 5 Jahre: alle Personen ≥ 65 J. Zahnarztkontrolle innerhalb der letzten 12 Monate: alle Personen ≥ 65 J. Grippe-Impfung innerhalb der letzten 12 Monate: alle Personen ≥ 65 J. Pneumokokken-Impfung jemals: alle Personen ≥ 65 J. Untersuchung auf Blut im Stuhl innerhalb der letzten 12 Monate: alle Personen ≥ 50 J. Kolonoskopie innerhalb der letzten 10 Jahre: alle Personen ≥ 50 J.		Fehlende Vorsorgeuntersuchung: mit HA/HAe besprechen
	<b>Nur für Frauen:</b> Mammographie innerhalb der letzten 2 Jahre: alle Personen zw. 50-70 J: PAP-Abstrich innerhalb der letzten 3 Jahre: alle Personen bis 65 J. Densitometrie jemals: Risikopersonen ab 65. J.		