

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

1. Überprüfung der Medikation & Unterstützung bei der richtigen Anwendung

- Besprechen Sie, wer die Anwendung der Medikamente unterstützt.
- Veränderungen erkennen



Isst od. trinkt weniger

Hat Gewichtsveränderungen &/od. geschwollene Beine/Füße

Hatte seit 3 Tagen keinen Stuhlgang od. hat Durchfall

Wirkt gereizter/unruhiger/generver

Benötigt mehr Unterstützung bei der Mobilisation

Beteiligt sich weniger an Aktivitäten

Spricht od. kommuniziert weniger

Wirkt müde/schwächer/schläfriger/verwirrt

Gefördert durch:
Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesverbände
des Deutschen Seniorensportbundes

5

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

1. Überprüfung der Medikation & Unterstützung bei der richtigen Anwendung

- Besprechen Sie, wer die Anwendung der Medikamente unterstützt.
 - Hier ist eine Zusammenarbeit zwischen den Ärzt*innen und dem Pflegepersonal ganz wichtig!
- Achten Sie darauf, dass die Medikamente genau wie ärztlich verordnet eingenommen od. verwendet werden.
- Achten Sie zur Einnahme auf eine möglichst aufrechte Position des Oberkörpers.
- Reichen Sie zur Einnahme ein Glas Wasser ohne Kohlensäure. Milchprodukte und manche Fruchtsäfte, etwa Grapefruitsaft, sind in vielen Fällen nicht geeignet.
- Bei Schluckproblemen Gabe mit einem Löffel Apfelmus/Kartoffelbrei



Gefördert durch:
Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesverbände
des Deutschen Seniorensportbundes

Quelle: <https://www.bibliomed-pflege.de/sp/artikel/34260-sicher-und-stabil-sitzen>

6

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

1. Überprüfung der Medikation & Unterstützung bei der richtigen Anwendung

Beschwerden	Möglichkeiten
Schlafprobleme	Spaziergang draußen, Orangenblüten-, od. Lavendeltee, Schlafgewohnheiten analysieren & evtl. anpassen
Kopfschmerzen	Kalter Umschlag, Ruhe, Kopfhautmassage
Übelkeit	Warmer Tee, z.B. Pfefferminztee, Ernährungsmaßnahmen (z.B. leichte Kost)
Verstopfung	Ernährungsmaßnahmen (z.B. Feigen, Vollkornprodukte etc.), genügend trinken, Bewegung

Gefördert durch:
Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesverbände
des Deutschen Seniorensportbundes

7

in FORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

2. Mit fehlerhafter Anwendung umgehen

- Achten Sie darauf, ob die pflegebedürftige Person die Medikamente anders als verordnet oder gar nicht einnimmt.
- Sprechen Sie über mögliche Gründe: Vergisst die pflegebedürftige Person die Einnahme? Hat sie Schmerzen? Kann sie Tabletten schlecht schlucken? Wirkt ein Medikament, etwa ein Schlafmittel, für die pflegebedürftige Person nicht mehr ausreichend?
- Achten Sie auch auf Anzeichen für Medikamenten-Missbrauch: Nimmt die pflegebedürftige Person mehr Medikamente ein, als verordnet? Fragt sie häufig nach einer höheren Dosis?
- Sprechen Sie die Probleme an. Suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung. Respektieren Sie den Willen der pflegebedürftigen Person und wenden Sie keinen Zwang an. Ohne Einwilligung dürfen keine Medikamente verabreicht werden. Holen Sie ärztlichen und pflegefachlichen Rat ein.

Gefördert durch:
Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesverbände
des Deutschen Seniorensportbundes

8

3. Menschen mit Demenz bei der Anwendung unterstützen

- Behalten Sie Gewohnheiten bei.
- Beachten Sie, dass das Verhalten von Menschen mit Demenz je nach Tagesform unterschiedlich sein kann.
- Verhalten Sie sich zugewandt und wertschätzend. Seien Sie geduldig.
- Sprechen Sie in kurzen, einfachen Sätzen.
- Probieren Sie, ob die pflegebedürftige Person Hilfsmittel wie eine Tablettenbox noch sicher nutzen kann.

Impressum

Ein IN FORM Projekt folgender Herausgeberin:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.
 Vernetzungsstelle Seniorenernährung Schleswig-Holstein, www.dge-sh.de

Redaktion:

Sophie Pekrun

Stand: Januar 2022

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de.