

60 Jahre und ein bisschen anders

Mit 60 Jahren ist man heute noch nicht wirklich alt, aber Krankheitsbelastungen der Vergangenheit und ein veränderter Stoffwechsel fordern zum Teil andere **Immunisierungskonzepte** als in jüngeren Jahren.

Begriffe wie Alter, Senior oder Rente lösen bei vielen Menschen von leichtem Unbehagen über Schnappatmung bis hin zu Panikattacken die unterschiedlichsten Reaktionen aus. Gerade eben noch war man gefühlt Anfang/Mitte 20 und hat sich treiben lassen. Schutzimpfungen? Darum haben sich im-

mer die Eltern und der Hausarzt gekümmert. Und in den zurückliegenden Jahren – eigentlich sind es ja Jahrzehnte, aber wer will das hören? – gab es hier und da mal eine Auffrischungsimpfung. Aber auch darum hat sich der Hausarzt gekümmert. Das war alles nicht der Rede wert. Und jetzt plötzlich ist man 60 Jahre alt. Das kann zwar eigent-

lich nicht sein, aber im Pass steht ja das Geburtsdatum. Muss also stimmen. Und was ist das? „Sie sollten allmählich mal an die 60-plus-Impfungen denken“, sagt der Arzt. Wie? 60-plus-Impfung? Was soll denn jetzt auf einmal anders sein?

Manches wird anders Der Körper verändert sich im Laufe

der Jahre. Das erlebt jeder Mensch. Und mit diesen Veränderungen gehen andere Anforderungen an Immunsystem und Stoffwechsel einher. Auch veränderte Lebensumstände spielen eine Rolle bei der Anfälligkeit für diverse Erkrankungen. Diese Tatsache ist vielen älteren Mitmenschen nicht bewusst. Sie als PTA sollten in Ihrem Apothekenalltag daher aktiv auf Ihre Kunden zugehen und nach den Impfgewohnheiten fragen. Es ist wichtig, hier ein Bewusstsein zu wecken oder zu schärfen. Sie erfahren auf der Seite des Deutschen Senioren Rings **SLO1**/Gesund bleiben/Impfschutz einiges über das Thema „Impfen“ und können Ihren Kunden auch ein Informationsblatt im PDF-Format herunterladen. Mit diesen Informationen können die betreffenden Personen dann zu ihrem Hausarzt gehen und den individuellen Bedarf erörtern.

Gibt es Impfschwerpunkte?

Kurz gesagt: Ja, die gibt es. Jetzt im Oktober oder November geht sie wieder los, die Grippezeit. Ein jährlich wiederkehrendes und sehr leidiges Thema. Unabhängig davon, dass wir es 2020 mit Corona zu tun haben und alle sehnhchst auf die Freigabe eines Impfstoffes warten, haben die Erfahrungen der vergangenen Jahrzehnte gezeigt, dass es unterschiedliche Erkrankungen gibt, deren Viren bei älteren Personen leichteres Spiel haben als bei jüngeren Menschen. **SLO2**/Suche „Impfungen“/Welche Impfungen im Alter ... informiert in kurzer Übersicht über die wichtigsten Schutzimpfungen und liefert zahlreiche weiterführende Fakten zu ganz alltäglichen Problemen wie „Was tun, wenn ich Auffrischungsimpfungen über Jahre hinweg vergessen habe?“ oder „Trägt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten?“ Hier können Sie für Ihre Kunden



© Ljupco / iStock / Getty Images Plus

auch einen Impfkalender herunterladen, der die künftige Orientierung erleichtert.

Im Einzelnen sollte vor allem auf folgende Impfungen geachtet werden: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Pneumokokken, Grippe (Influenza), Gürtelrose (Herpes-Zoster). In älteren Jahren entdecken viele Menschen ihre Lust am Reisen. Sie haben nun auch mehr Zeit und wollen noch etwas von der Welt sehen. Wichtig ist in solchen Fällen vorher der Gang zum Arzt, um sich über mögliche oder gar erforderliche Reiseimpfungen aufklären zu lassen.

Allgemeine Informationen zu Impfungen Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Institutes (RKI) „entwickelt Impfeempfehlungen für Deutschland und berücksichtigt dabei nicht nur deren Nutzen für das geimpfte Individuum, sondern auch für die gesamte Bevölkerung. [...] Ziel ist es, die Impfeempfehlungen an neue Impfstoffentwicklungen und Erkenntnisse aus der Forschung optimal anpassen zu können.“ So ist es auf der Seite der STIKO unter **SLO3**/Kommissionen/Ständige Impfkommission zu lesen. Geben Sie in das Suchfeld des RKI „Senioren“ ein, so finden Sie zahlreiche Berichte zu speziellen altersrelevanten Themen. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, was **SLO4**/Menü/Geriatrie/Welche Impfungen ... zu den rechtlichen Vorgaben bezüglich der ärztlichen Aufklärungs- und Dokumentationspflicht ausführt.

Zusammenhänge mit anderen schweren Erkrankungen Eine Kampagne der Uni Erfurt mit dem Robert Koch-Institut von 2016 bis 2020 brachte zutage, dass es bei den Impfungen für Menschen ab 60 Jahren nicht nur um den konkreten

Schutz vor der betreffenden Infektion geht. Die Thüringer Kampagne belegt: „Pneumonie (Lungenentzündung) ist eine häufige Diagnose der infektionsbedingten Aufnahme von Patienten in das Krankenhaus und zusätzlich eine der wichtigsten Ursachen der ambulant erworbenen Sepsis. Hauptrisikogruppe einer Pneumonie und Sepsis sind Menschen über 60 Jahre.“ Näheres dazu liefert Ihnen **SLO5**/Projekte/Projekte der Umsetzungsphase/Impfen 60+.

Fremdschutz und Nebenwirkungen der Impfungen Für die meisten Menschen steht verständlicherweise der Selbstschutz an erster Stelle. Gleichwohl sollten gerade ältere Personen, die sich häufig um ihre

Enkelkinder kümmern oder in Seniorengruppen aktiv sind, auch über den Schutz anderer Gedanken machen. **SLO6**/Experten-Ratgeber/Infektionen & Viren/Impfungen/ Diese 6 Impfungen ... klärt genau darüber auf. Wie bei jedem mechanischen oder medikamentösen Eingriff in den Organismus kann es auch bei Impfungen zu Nebenwirkungen kommen, die von den Patienten unterschiedlich stark wahrgenommen werden. So lesen Interessierte einiges darüber, was nach einer Impfung passiert. Es können Rötungen, Schwellungen, Gelenk- und/oder Gliederschmerzen eintreten, die jedoch meist nach kurzer Zeit wieder vergehen. Ermutigen Sie im Gespräch Ihre Kunden, sich dennoch den erforderlichen Imp-

fungen zu unterziehen und sich nicht von Nebenwirkungen abhalten zu lassen. Sollte es hingegen im Zusammenhang mit Impfungen Unverträglichkeiten oder gar Allergien geben, so muss sehr genau abgewogen und erst recht ein Informationsgespräch beim Arzt gefordert werden.

So schwer es auch im Einzelfall sein mag, die „60“ zu akzeptieren, so gut und geschützt können die künftigen Jahre auch sein, wenn auf die Besonderheiten der Gesunderhaltung geachtet wird. Und was ist schon ein kleiner Pikser – oder zwei? ■

Wolfram Glatzel,
Autor und Redakteur

Ursula Tschorn,
Apothekerin

Übersicht Links

- SLO http://www.seniorenring.de/fileadmin/seniorenring/downloads/Seniorenring_Ratgeber_Impfschutz_im_Alter.pdf
- SLO2 <https://www.senioren-ratgeber.de/impfungen>
- SLO3 <https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ07.html?nn=2444038>
- SLO4 <https://www.der-niedergelassene-arzt.de/medizin/kategorie/geriatrie/welche-impfungen-sind-fuer-senioren-ab-60-jahren-sinnvoll>
- SLO5 <https://www.infectcontrol.de/de/impfen60.html>
- SLO6 <https://www.jameda.de/gesundheits/infektionen-viren/6-empfohlene-impfungen-fuer-aelttere-menschen-ab-60/>

Weitere interessante Links

- <https://www.lifeline.de/vorsorgen/impfungen/impfen-auch-ab-60-jahren-gut-geschuetzt-bleiben-id34085.html>
- <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/frauengesundheit/impfschutz-impfungen/auffrisch-indikations-impfungen-fuer-erwachsene/>
- <https://www.impfen-info.de/impfempfehlungen/fuer-erwachsene/pneumokokken.html>
- <https://dgk.de/impfen-und-infektionen/impfschutz-nach-altersgruppen/menschen-ab-60.html>
- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/71456/Impfen-60-Senioren-sollen-sich-impfen-lassen>
- <https://www.dggeriatrie.de/images/Dokumente/181109-ag-impfen-geriatrie-spezifische-aspekte-zur-stiko-impfempfehlung.pdf>
- <https://www.lungeninformationsdienst.de/praevention/impfen/pneumokokken-impfung/index.html>
- <https://www.netdoktor.de/impfungen/pneumokokken-impfung/>
- <https://www.quarks.de/gesundheits/darum-sollten-wir-nicht-auf-einen-impfstoff-warten/>