



Seelische Belastungen im Alter

Im Rentenalter wird das soziale Netz der Begegnungen zunehmend dünner. Berufliche Kontakte fallen weg und menschliche Verlustsituationen durch Todesfälle nehmen zu. Es kann sich ein Erleben von Sinnlosigkeit und persönlicher Nutzlosigkeit oder Wertlosigkeit einstellen.

Einsamkeit und ein Rückzug aus dem sozialen Leben können zu psychische Belastungen anwachsen, die ohne äussere Hilfe nicht mehr bewältigbar sind. Angstzustände oder Depression können zu riskantem Alkoholkonsum oder schädlichem Psychopharmakagebrauch verführen.

Wir kommen zu Ihnen

Fordern Sie unsere Beratung an, wenn Sie vermuten, dass Ihre Medikamente oder der Alkohol eine kritische Rolle bei ihrem Unfall oder ihren Krankheiten gespielt haben könnte.

Telefon: (04351) 89 31 10

Die Beratung ist für Sie kostenfrei.

www.diakonie-rd-eck.de

Hinweise auf Abhängigkeitsrisiken gibt die Beantwortung der folgenden Fragen:

- Ohne Medikamente kann ich schlechter einschlafen
- Zur Sicherheit habe ich einen kleinen Tablettenvorrat angelegt
- Zeitweilig möchte ich mich von allem zurückziehen
- Es gibt Situationen, die schaffe ich ohne Medikamente nicht
- Andere glauben, ich habe Probleme mit Medikamenten
- Die Wirkung meiner Medikamente ist nicht mehr so wie am Anfang
- Weil ich Schmerzen habe, nehme ich oft Medikamente
- In Zeiten erhöhter Medikamenteneinnahme habe ich weniger gegessen
- Ohne Medikamente fühle ich mich nicht wohl
- Manchmal war ich selbst erstaunt, wie viele Medikamente ich an einem Tag genommen habe
- Mit Medikamenten fühle ich mich oft leistungsfähiger

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle für Suchtfragen aufnehmen.

Quelle: DHS, substanzbezogene Störungen im Alter, Hamm 2011

Suchtberatung im Alter

im

Diakonisches Werk des
Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde

Suchtberatung bei 60 plus

Ambulante aufsuchende Beratung bei
Alkohol- und Medikamentenproblemen

Rendsburg

Prinzenstr. 13, 2. OG
24768 Rendsburg
Telefon: (04331) 69 63 40
Telefax: (04331) 69 63 49
E-Mail: info@diakonie-rd-eck.de

Eckernförde

Schleswiger Str. 33
24340 Eckernförde
Telefon: (04351) 89 31 10
Telefax: (04351) 89 31 111

Sprechzeiten

Montag bis Freitag
09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Spendenkonto

Sparkasse Mittelholstein
IBAN DE83 2145 0000 0000 0343 64
BIC NOLADE21RDB
Verwendungszweck:
„Suchthilfe im Alter“

Stand: Juli 2015

Gesundheit kennt keine
Altersgrenzen



Suchtberatung bei 60 plus

Foto: © bernaninoglu

Sucht kennt keine Altersgrenzen

Der Medikamentengebrauch nimmt mit steigendem Alter zu. Menschen über 60 Jahre nehmen häufig mehrere Medikamente über zu lange Zeiträume und in zu hoher Dosierung. Zwei Drittel aller in Deutschland verordneten Tagesdosen werden von Personen über 60 genommen. Dies führt besonders bei den Psychopharmaka zu Abhängigkeitsrisiken.

Dabei ist es für viele Betroffene unvorstellbar, dass ihr Verhalten gesundheitsschädigend sein könnte. Schliesslich nehmen sie ja nur ärztlich verordnete Medikamente. Senioren wissen häufig nicht um die Risiken. Die Scham, sich oder anderen einen schädigenden Konsum einzugehen, ist hoch. Das Umfeld übernimmt nicht selten unkritisch bagatellisierende Sichtweisen und lässt den Dingen ihren Lauf: „In diesem Alter spielt das keine Rolle mehr, lassen wir sie/ ihn doch“. Dabei wird übersehen, dass es um gesunde Lebensqualität für viele weitere Jahre geht. Ergebnisse aus Reha-Kliniken zeigen, dass ältere Menschen (60 plus) auf Entwöhnungstherapien mindestens so gut ansprechen wie jüngere Altersgruppen.

Medikamenten- und Alkoholabhängigkeit sind psychische Erkrankungen. Typisch dafür ist eine Reihe von Symptomen. Dazu gehört vor allem ein starkes Verlangen nach einer bestimmten

psychoaktiven Wirkung, das sehr schwer zu kontrollieren ist. Weitere Merkmale der Sucht sind Entzugserscheinungen beim Absetzen der Substanz, Kontrollverlust über den eigenen Konsum und die Unfähigkeit, längere Zeit abstinenz zu bleiben. Zu den Begleiterscheinungen gehören gesundheitliche Schädigungen und negative soziale Folgen.



Was sind Psychopharmaka?

Die Gruppe der Psychopharmaka umfasst Substanzen, die zentral auf das emotionale Erleben und Verhalten einwirken. Die Einteilung geschieht anhand der Effekte des jeweiligen Stoffes: Antidepressiva sind zur Behandlung von Depressionen, Tranquillanzien sind gegen extreme Angstzuständen und Psychostimulantien sind zur Anregung gedacht. Neuroleptika wirken bei Psychosen. Die meisten Psychopharmaka haben leichte bis schwere Nebenwirkungen.

Einige Psychopharmaka können süchtig machen. Die meisten Medikamente mit Suchtpotential enthalten einen Wirkstoff aus der Gruppe der Benzodiazepine und gehören zu den Beruhigungs- oder Schlafmitteln. Jene mit langer Wirkdauer sind besonders gefährlich, da sie am nächsten Tag Müdigkeit, verminderte Bewegungskontrolle oder Gleichgewichtsstörungen bewirken und deshalb zu Stürzen führen können.

Eine Abhängigkeit kann schon nach wenigen Wochen der Einnahme beginnen. Dies betrifft besonders die Gruppe der Tranquilizer, die angstlösend (anxiolytisch) und entspannend (sedierend) wirken. Häufig verordnete Tranquilizer sind Diazepam, Adumbran, Tavor, Oxazepam, Bromazaniol, Normoc, Lexotanil, Faustan.

Bei Psychopharmaka muss besonders auf die Wechselwirkungen untereinander und mit anderen Medikamenten (Antibiotika, Omeprazol) und Alkohol geachtet werden. Die Wirksamkeit kann dadurch verringert oder gesteigert oder die Wirkung von Alkohol kann verstärkt werden.

Fragen Sie deshalb ihren Arzt danach, wie der Behandlungsplan aussieht. Begrenzen Sie die Zahl der Medikamente auf höchstens 5. Lassen Sie sich die 4K-Regel bei der Verordnung von Benzodiazepinen oder Z-Medikamenten

(Zolpidem, Zopiclon, Zaleplon) erklären. Erwähnen Sie eine bestehende Alkoholabhängigkeit. Führen Sie ein Medikamententagebuch, das Sie Ihrem Arzt vorlegen. Tragen Sie in das Tagebuch Häufigkeit, Dosierung und Dauer der Einnahme ein.

4K-Regel

- Klare Indikation
- Kleinste notwendige Dosis
- Kurze Anwendung
- Kein abruptes Absetzen

Die Gefährdungen nehmen im Alter zu

Ein alternder Organismus funktioniert anders. Zu beachten sind ein verlangsamter Stoffwechsel und der geringere Wassergehalt des Körpers. Substanzen zeigen deswegen auch in niedrigerer Dosis dieselbe Wirkung wie in einem jüngeren Körper, andererseits werden sie langsamer abgebaut und ihre Wirkdauer verlängert sich. Biologisch verringern sich allgemein der Schlafbedarf und die Schlaftiefe. Oft fehlt die abendliche Müdigkeit nach einem Arbeitstag. Schlafstörungen nehmen zu. Körperliche Erkrankungen und Beschwerden nehmen zu. Vermehrte Schmerzzustände sind eine natürliche Folge.