

GESUND UND UNABHÄNGIG IM ALTER

Information für Angehörige und
nahestehende Menschen



Alkohol | Tabak | Medikamente



Landesstelle für Suchtfragen
der Liga der freien Wohlfahrtspflege
in Baden-Württemberg e.V.

Alter schützt vor Torheit nicht ...

... heißt es im Volksmund. Dieser mit einem Augenzwinkern versehene Hinweis steht dafür, dass auch im Alter die Menschen Fehler und Irrtümer begehen. In den kleinen Alltagsnickeligkeiten hat das manchmal sogar einen Charme. Aber wenn es um die Lebenszufriedenheit und Gesundheit geht, sollte man möglichst Irrtümer vermeiden. Dafür ist es wichtig, dass es vertrauensvolle Beziehungen gibt, die einem in allen Lebenssituationen hilfreich zur Seite stehen und rechtzeitig aufmerksam machen, wenn etwas schief läuft.

So verhält es sich auch in Fragen von gesunden oder ungesunden, risikofreien oder riskanten Gewohnheiten im Alter.

Diese Broschüre soll darüber informieren, wie ungesunder und riskanter Konsum von Alkohol, Tabak und Medikamenten im Alter erkannt und vermieden werden kann. Familienmitglieder und nahestehende Menschen sollen ermutigt werden, Eltern, Großeltern oder andere für sie wichtige ältere Menschen darin zu unterstützen, mit Suchtmitteln kontrolliert umzugehen und bei Problemen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Umstellung im Alter

Gute Lebensbedingungen und eine gute medizinische Versorgung sorgen für eine hohe Lebenserwartung. Gesundheit und Wohlbefinden sollen so lange wie möglich erhalten bleiben. Dies bedeutet aber auch, dass die lang gehegten Alltagsgewohnheiten oft beibehalten werden. Im Alter kann das schneller als man denkt zu ungesunden Folgeerscheinungen führen. Denn mit zunehmendem Alter verändert sich nicht nur sichtbar der Körper sondern auch Verträglichkeiten und Stoffwechsel sind starken Veränderungen unterworfen. Dies trifft auch und vor allem auf den Alkoholkonsum, das Rauchen und die Einnahme von Arzneimitteln zu. Die Grenze zu einem risikanten Suchtmittelkonsum ist im Alter wesentlich schneller erreicht als in der Mitte des Lebens.



Besondere Aufmerksamkeit sollte man Risikosituationen schenken.

Das könnte sein:

- ein Verlusterlebnis durch Tod eines Partners,
- der Übergang in den Ruhestand,
- eine fehlende Tagesstruktur.

Angehörige und Freunde sind wichtig!

Problematischer Konsum oder Suchtprobleme bei Älteren werden noch viel zu selten rechtzeitig wahrgenommen und ältere Menschen tun sich schwer, von sich aus die Problematik zu erkennen. Deshalb ist ein fürsorglicher und helfender Blick der Angehörigen und Freunde besonders wichtig

ALKOHOL - WIE VIEL IST OK?

Für gesunde (!), erwachsene Menschen sollten 10 g reinen Alkohol pro Tag nicht überschritten werden.

Das entspricht etwa jeweils

- 1 kleines Bier (0,25 l)
- 1/8 Wein (0,125 l)
- 1 großer Schnaps (0,04 l)

Empfehlenswert sind zwei alkoholfreie Tage pro Woche.

Gerade im Alter entwickeln sich gesundheitliche Einschränkungen. Manche Krankheiten wie auch manche Medikamente können eine völlige Unverträglichkeit von Alkohol hervorrufen.

// ACHTUNG: *Wenn negative Auswirkungen auftreten und trotzdem Alkohol - auch in geringen Mengen getrunken wird, sollte der ältere Mensch unbedingt darauf angesprochen werden. (Tipp S.11)*

Wann wird der Alkohol zum Problem?

Folgende Beobachtungen sollten als Warnhinweise verstanden werden:

- wiederholt auftretende Alkoholfahne;
- Koordinationstörungen oder Stürze;
- körperliche Auffälligkeiten wie Gesichtsröte, Bluthochdruck, Gastritis, Fehlernährung oder Leberschäden;
- soziale Auffälligkeiten wie starke Stimmungsschwankungen, aggressives Verhalten, Vernachlässigung der Körperhygiene, Beziehungsabbrüche oder überbordende Zuwendung;
- psychische Auffälligkeiten wie zunehmende Weinerlichkeit, ausgeprägte depressive Phasen, Anzeichen von Ängsten, unangemessen unterwürfiges Verhalten;

Viele Anzeichen lassen sich nicht deutlich abgrenzen von alterstypischen Veränderungen. So können z.B. Verwirrheitszustände, nachlassende geistige Fähigkeiten oder Appetitverlust nur dann richtig gedeutet werden, wenn auch die Wirkung des Alkoholkonsums berücksichtigt wird.



**SUCHTBEHANDLUNG IM ALTER
IST ERFOLGREICH**

Medikamente - wann ist es zu viel des Guten?

Medikamente gehören im Alter häufig zum Alltag. Sie sind ein Segen, wenn sie helfen die Gesundheit zu erhalten und körperliche oder psychische Krisen zu bewältigen. Zu lange, zu hoch dosiert oder unkontrolliert können sie jedoch zu Problemen führen - und manchmal auch abhängig machen.

Ein besonders großes Missbrauchs- und Abhängigkeitspotential liegt bei den Benzodiazepinen vor. Sie gehören zu den Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Neben den erwünschten Nebenwirkungen können falsche Dosierungen oder eine dauerhafte Einnahmen zur Abhängigkeit führen.

Häufig verschrieben werden: Anxiolit, Halcion, Ivadal, Lexotanil, Psychopax, Praxiten, Rohypnol, Tavor, Xanor, Temesta, Zoldem, Zopiclon;



**HINSCHAUEN LOHNT SICH IN
JEDEM ALTER**

... zu Risiken und Nebenwirkungen ...

Ein anhaltender regelmäßiger Konsum sollte angesprochen und überprüft werden. (Tipps S. 10/11). Allerdings darf eine Dosisveränderung oder sogar ein Absetzen keinesfalls ohne die Beratung und Begleitung des behandelnden Arztes vorgenommen werden.

Bei folgenden Symptomen sollte die Medikamentenvergabe überprüft werden:

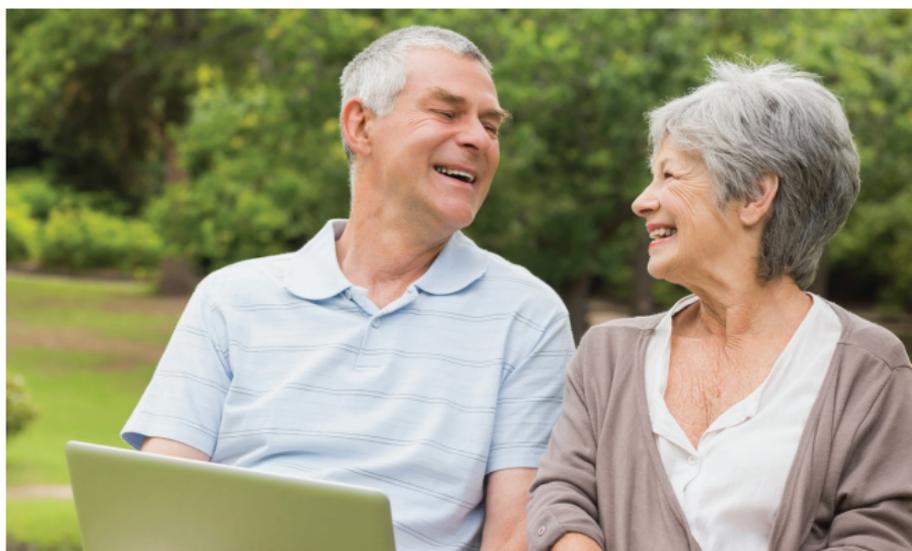
- Unfall- und Sturzgefahr durch Müdigkeit und Gleichgewichtsstörungen;
- Schlafstörungen, Müdigkeit am Tag;
- verminderte Bewegungskontrolle, Verlangsamung;
- Benommenheit und Konzentrationsstörungen;
- Selbstvernachlässigung;
- Probleme bei Absetzungsversuchen bis hin zu Entzugserscheinungen bei einer Gewöhnung;

Hinweise auf eine Abhängigkeit:

- Ein Vorrat des Medikaments wird angelegt.
- Die Dosis wird ohne ärztlichen Rat erhöht.
- Die ursprünglichen Beschwerden bestehen trotzdem.
- Eine Ansprache auf das Medikament wird abgewehrt.

// ACHTUNG: *Bei allen ärztlichen Behandlungen die Einnahme von allen Medikamenten angeben. Ärzte und Ärztinnen sind auch auf die Beobachtungen von Angehörigen angewiesen.*

DER AUSSTIEG LOHNT SICH RAUCHSTOPP PROGRAMME HELFEN



Zum Aufhören ist es nie zu spät

Dieser Satz trifft ganz besonders auf das Rauchen im Alter zu. Es gibt keine risikofreie Dosis. Jede nicht gerauchte Zigarette verbessert die Sauerstoffzufuhr und die Durchblutung. Diese Vorgänge sind immer, aber ganz besonders im Alter wichtig. Rauchen wird in seiner Langzeitwirkung auf die Befindlichkeit unterschätzt. Stress, depressive Verstimmungen oder starke Stimmungsschwankungen können, gerade im höheren Lebensalter, auch einen Zusammenhang mit dem Rauchen haben.

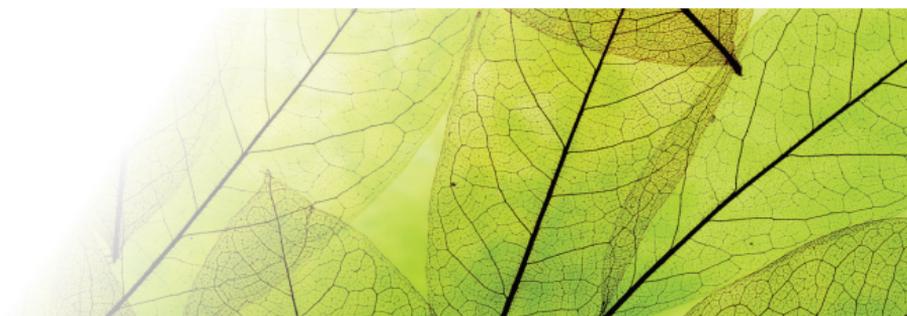
Ältere Menschen, die rauchen, haben oft mehrmalige Rauchstopp Versuche in ihrem Leben hinter sich. Neben den tatsächlich sofort eintretenden körperlichen Verbesserungen erleben ältere Menschen die Kraft der Veränderung oft auch als Steigerung von Vitalität und Selbstwertgefühl. Ein aufmunterndes und fürsorgliches Zureden in Verbindung mit tatkräftiger Unterstützung seitens der Angehörigen oder Freunde kann trotz abwehrender Reaktion als eine Form der Zuwendung erlebt werden.

Gewinnen statt Wegnehmen

Wenn man bei den Eltern, Großeltern oder anderen nahestehenden älteren Menschen einen problematischen Konsum von Alkohol, Tabak oder Medikamenten wahrnimmt, so reagiert man häufig mit persönlicher Betroffenheit und empfindet Gefühle wie Wut, Trauer, Ohnmacht und Scham. Der erste Impuls zeigt sich oft in Vorwürfen oder persönlichem Rückzug. Das ist sehr verständlich aber wenig hilfreich. Hilfreich ist es, zunächst die eigene Betroffenheit zu überwinden, ggf. mit Unterstützung von Beratung oder Selbsthilfegruppen, um dann das persönliche Gespräch mit der betroffenen Person zu suchen.

Intuitiv macht sich erfahrungsgemäß der Gedanke bei den Angehörigen breit, dass man den Eltern, Großeltern oder Freunden etwas wegnehmen müsste. Dieser Gedanke zeigt sich als Hindernis, das Problem offen ansprechen zu können.

GEWINN VON GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT



LEITFRAGE: *Welchen Gewinn können Sie als Angehöriger für den älteren Mensch erkennen, wenn er das Trinken, Rauchen oder die Einnahme von Medikamenten reduziert oder einstellt?*

SPRECHEN TUT GUT

Bei Angehörigen stellen sich oft Ängste und Befürchtungen ein oder Angst vor Zurückweisung, Vertrauenseinbußen, Konflikten oder Beziehungsabbrüchen.

Deshalb: EIGENE BEFÜRCHTUNGEN ANSPRECHEN

Hinter dem problematischen Suchtmittelkonsum verbergen sich oftmals Leid, Unsicherheiten, chronische Schmerzen, psychische Belastungen oder schwer zu verkraftende Lebensereignisse.

Deshalb: BELASTUNGEN DES BETROFFENE ANSPRECHEN

Das Gefühl der Enttäuschung – manchmal auch Wut – äußert sich oft in Vorwürfen. Das ist verständlich aber „Gift“ für ein hilfreiches Gespräch.

Deshalb: VORWÜRFE VERMEIDIEN

Die Scham auf beiden Seiten behindert den Einstieg ins Gespräch. Aber sowohl für Betroffene als auch für Angehörige kann das Gespräch eine „Erlösung“ sein.

Deshalb: SPRACHLOSIGKEIT ÜBERWINDEN

Empfehlung für das persönliche Gespräch:

Eigene Betroffenheit klären und ansprechen: „Ich mache mir Sorgen, befürchte aber, dass du mich nicht anhörst oder davon nichts wissen willst.“

Belastungen des Betroffenen ansprechen: „Ich weiß, dass es für dich in der letzten Zeit (in den letzten Jahren) nicht einfach war. Wenn ich daran denke, dass.....“

Beobachtungen und Veränderungen schildern: „Mir ist aufgefallen, dass du dich immer mehr zurückziehst und wenn ich anrufe manchmal nicht ans Telefon gehst obwohl du zuhause bist. Ich frage mich, was los ist und ob das mit deinen Medikamenten zu tun hat?“ Miriam (Enkelin) sagt auch, dass die Oma manchmal so komisch ist.

Zusammenhang mit Problemen schildern: „Du hast jetzt öfters deinen Arzttermin vergessen. Ich frage mich, ob das was mit deinem Weinkonsum zu tun hat. Der war nämlich in letzter Zeit auffällig hoch. Wie siehst du das?“

Eingeholte Informationen weiter geben: „Weil ich mir Sorgen mache, habe ich mich mal erkundigt. Im Alter ist es ganz besonders wichtig, sehr maßvoll Alkohol zu trinken. Z.B. kann der hohe Blutdruck und deine unruhigen Nächte damit zu tun haben. Wusstest du das?“

Unterstützung anbieten: „Ich finde, du solltest da was verändern. Wie könnte ich dich unterstützen, dass du deine Gesundheit ernst nimmst und dafür etwas tust. (Information, Arzt, Beratungsstellen)

Persönliche Wünsche äußern: „Ich wünsche mir, dass du meine Sorgen ernst nimmst und dass du auch meine Unterstützung annimmst. Für mich wäre es wichtig, dass du dich nicht so zurückziehst, sonst komme ich mir so aufdringlich vor.“



VERÄNDERUNG BRAUCHT ZEIT!

Wenn helfen hilflos macht

Bei aller Fürsorge kommt Information und Unterstützung oftmals nicht an und wird zurückgewiesen. Das ist zu einem gewissen Teil normal bei Substanzmissbrauch oder Sucht. Von Menschen, die einem sehr nahe stehen, wird dies als Zurückweisung, als Enttäuschung bis hin zur starken persönlichen Kränkung erlebt.

LEITFRAGE: *Wer könnte die richtige Person sein, das Thema immer wieder anzusprechen?*



! Es ist wichtig zu wissen:

HILFE HAT SEINE GRENZEN

Wenn Sie sich ohnmächtig fühlen und sich mit Selbstvorwürfen beschuldigen, scheuen Sie sich nicht, eine Beratung für ANGEHÖRIGE aufzusuchen. Alle Suchtberatungsstellen sind selbstverständlich auch für Angehörige und Freunde von Betroffenen da. Neben wichtigen Informationen erfahren Sie dort auch, wie Sie sich entlasten können und wie Ihr ganz persönlicher Weg der Hilfe aussehen kann.



Wo man Hilfe findet

In allen Stadt- und Landkreisen Baden-Württembergs gibt es Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstellen für Suchtgefährdung und Abhängigkeitserkrankungen. Hier erhalten auch Angehörige kostenlose Beratung. Die zuständige Stelle in Ihrer Nähe und Kontakte zu Selbsthilfegruppen erfahren Sie bei der Landesstelle für Suchtfragen:

// Landesstelle für Suchtfragen

0711-6196731

info@suchtfragen.de

www.suchtfragen.de

// Ausführliche Informationen rund um das Thema „Sucht im Alter“ bietet die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen - DHS:

www.unabhaengig-im-alter.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BZgA - bietet Information und Hilfe:

// Fragen rund um Alkoholkonsum:

0221-892031

www.kenn-dein-limit.de

// Fragen rund um das Rauchen:

01805-313131

www.rauchfrei-info.de

BARMER GEK

Die BARMER GEK setzt sich dafür ein, dass ihre Versicherten in jeder Lebensphase gesund bleiben. Um zu verhindern, dass Menschen in eine Suchtspirale geraten, sind frühzeitige und gezielte Interventionen notwendig.

Die Suchtprävention und die vorbeugende Bekämpfung der mit dem Missbrauch von Alkohol zusammenhängenden Erkrankungen sieht die BARMER GEK als eine ihrer zentralen Aufgaben an. Deshalb engagiert sich die Krankenkasse dauerhaft gemeinsam mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen bei folgenden Kampagnen und Aktionen:

// Aufklärung zu Suchtmittelkonsum im Alter
www.unabhaengig-im-alter.de

// Suchtprävention am Arbeitsplatz
www.sucht-am-arbeitsplatz.de

// Aktionswoche Alkohol
www.aktionswoche-alkohol.de

Zur Unterstützung des Rauchstopps erhalten Sie auch Informationen bei ihrer Krankenkasse.

Konzept | Text | Redaktion:
Christa Niemeier
Referentin für Suchtprävention

Gestaltung | Druck:
Q-PRINTS&SERVICE gGMBH | Pforzheim
Fotos: www.fotolia.de | www.photocase.de

Impressum

Liga der freien Wohlfahrtspflege
in Baden-Württemberg e.V.
Landesstelle für Suchtfragen
Eva Weiser M.A.
Geschäftsführerin

0711-6196731
info@suchtfragen.de | www.suchtfragen.de

*Die Landesstelle für Suchtfragen bedankt sich bei der
BARMER GEK Baden-Württemberg für die Förderung die-
ser Informationsbroschüre.*



Landesstelle für Suchtfragen
der Liga der freien Wohlfahrtspflege
in Baden-Württemberg e.V.