



Medikamentenabhängigkeit im Alter

Leitfaden für Angehörige und
Betreuer älterer Menschen

Liebe Leserinnen und Leser,



eigentlich können wir uns freuen: Die Lebenserwartung der Menschen in unserem Land steigt von Jahr zu Jahr an.

Doch es gibt eine Kehrseite: Mit zunehmendem Alter steigt auch die Krankheitsanfälligkeit und damit häufig der Gebrauch von Medikamenten. Dies gilt insbesondere für Medikamente, die zu Abhängigkeit führen können. Tatsächlich werden die meisten Medikamente mit Suchtpotenzial von älteren Menschen eingenommen.

Ursache für den Konsum von Medikamenten mit Suchtpotenzial – vorrangig Benzodiazepine und ähnliche Schlaf- und Beruhigungsmittel – sind meist seelische Probleme und soziale Isolation. Doch die mit den Medikamenten verbundenen Hoffnungen sind trügerisch. Selbst bei bestimmungsgemäßer Anwendung können die Nebenwirkungen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen.

Als pflegendes Familienmitglied oder als Betreuer in der Altenpflege sind Sie möglicherweise mit den Auswirkungen einer Medikamentenabhängigkeit konfrontiert oder befürchten, dass es dazu kommen könnte. Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen die Gefahren einer dauerhaften Einnahme von Psychopharmaka verdeutlichen und Möglichkeiten der Hilfe aufzeigen. Ich hoffe, dass es Sie bei Ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit unterstützt!

A handwritten signature in black ink that reads "Mario Czaja". The signature is written in a cursive, slightly stylized font.

Mario Czaja

Senator für Gesundheit und Soziales

Welche Medikamente sind problematisch?

Ganz vorne auf der Liste der problematischen Medikamente stehen die sogenannten **Psychopharmaka**. Psychopharmaka enthalten Wirkstoffe, die die Psyche und das Bewusstsein des Menschen beeinflussen und zur Abhängigkeit führen können. Zu diesen Medikamenten gehören vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel, opiat-haltige Schmerzmittel und sogenannte Aufputschmittel.

Benzodiazepine gehören zu den am häufigsten verschriebenen Psychopharmaka, z.B. bei Schlafstörungen, Angstzuständen und durch Muskelverspannungen verursachten Rückenschmerzen. Sie sind unter anderem in folgenden Medikamenten enthalten: Radedorm, Flunitrazepam, Tavor, Remestan, Rohypnol, Dalmadorn, Diazepam, Oxazepam, Faustan, Normo, Musaril. Für ältere Menschen sind sie jedoch nicht immer empfehlenswert.

Welche unerwünschten Folgewirkungen haben suchtfördernde Medikamente bei älteren Menschen?

Neben den erwünschten Wirkungen haben Medikamente fast immer auch unerwünschte Nebenwirkungen. Das Risiko von Nebenwirkungen ist bei Kombipräparaten erhöht und steigt, je mehr Medikamente gleichzeitig eingenommen werden. Besonders gefährlich ist der gleichzeitige Gebrauch von Psychopharmaka und Alkohol. Diese Kombination erhöht die Gefahr von Nebenwirkungen, Vergiftungen und lebensbedrohlichen Problemen deutlich.

Psychopharmaka wirken bei älteren Menschen anders. Sie werden langsamer im Körper abgebaut, da Nieren und

Leber im Alter eingeschränkt funktionieren. Das zentrale Nervensystem reagiert oftmals empfindlicher auf die Wirkstoffe.

Bereits bei einer über einen längeren Zeitraum eingenommenen gleichbleibend niedrigen Dosis kann es insbesondere bei Benzodiazepinen zu einer sogenannten Niedrig-Dosis-Abhängigkeit kommen.

Eine regelmäßige hochdosierte Einnahme von Psychopharmaka kann eine Wirkstoffanreicherung im Körper bewirken. Dadurch kommt es zur Hang-over-Sedierung, d.h. das abends verabreichte Medikament wirkt noch bis in den nächsten Tag hinein.

Folgen einer unsachgemäßen Einnahme von Psychopharmaka können unter anderem sein:

- erhöhte Schläfrigkeit, Schwindel und damit verbundene Unfall- oder Sturzgefahr,
- zunehmende Teilnahmslosigkeit, Verwahrlosung,
- Abnahme der kognitiven Leistungen, Vergesslichkeit,
- Blutdrucksenkung und atemdepressive Wirkung,
- Aufmerksamkeits-, Seh- und Koordinationsstörungen,
- Nervenentzündungen in Armen und Beinen,
- paradoxe Wirkung bei demenziell erkrankten Menschen.

Wann ist man suchtfährdet oder von einem Medikament abhängig?

Die Abhängigkeitsentwicklung verläuft bei jedem Menschen anders. Es gibt viele suchtfördernde Faktoren, wie z. B. fehlende Zuwendung, Lebenseinschränkungen, Verlust sozialer Beziehungen. Eine Abhängigkeit entwickelt sich meist unbemerkt, da die Symptome einer Medikamentenabhängigkeit den normalen Alterungserscheinungen (z. B. Vergesslichkeit, Müdigkeit) ähneln.

Wir haben eine Checkliste erstellt, anhand derer Sie prüfen können, ob eine Suchtgefährdung durch Psychopharmaka vorliegt:

	Ja	Nein
Allein der Gedanke ohne Medikamente leben zu müssen, ruft ein Gefühl von Hilflosigkeit hervor.		
Es gibt immer einen Vorrat an Medikamenten, auch wenn dieser nicht genutzt wird.		
Egal ob zuhause oder unterwegs, die Medikamente sind immer mit dabei.		
Um alle Medikamente zu bekommen, werden verschiedene Ärzte aufgesucht.		
Meinen Medikamentenkonsum verheimliche ich vor anderen.		
Ich nehme manchmal mehr ein als verordnet oder befolge Änderungsempfehlungen nicht.		
Die Medikamente helfen nicht mehr so gut wie früher.		
Schlaf- oder Beruhigungsmittel werden länger als einen Monat eingenommen.		
Trotz schwerwiegender Nebenwirkungen werden die Medikamente weiter eingenommen.		
Familie, Freunde, Haushalt oder Hobbys werden vernachlässigt.		
Beim Absetzen der Medikamente kommt es zu Beeinträchtigungen, z. B. Zittern, Krämpfe, Schlafstörungen, Ängste oder Sinnestäuschungen.		
Ein Leben ohne die Medikamente ist nicht mehr möglich.		

Wenn die Hälfte der Fragen mit „Ja“ beantwortet wurde, sollten Sie eine professionelle Beratung aufsuchen.

Wie kann ich dem Betroffenen helfen?

- Sprechen Sie Ihre Bedenken offen aus und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.
- Überprüfen Sie, ob alle Beschwerden unbedingt medikamentös behandelt werden müssen. So haben z. B. ältere Menschen naturgemäß einen veränderten Schlaf-Wach-Rhythmus und benötigen weniger Schlaf.
- Bevor Psychopharmaka zum Einsatz kommen, sollten mögliche Alternativen erprobt werden.

Eine Tasse warmer Kräutertee, Musik über Kopfhörer, eine Streicheleinheit, die Gedanken auf ein schönes Erlebnis lenken, etwas zum Lesen oder Anschauen, eine kleine Aufgabenstellung oder die Katze im Bett können beim Einschlafen hilfreich sein.

- Die medikamentöse Behandlungsnotwendigkeit sollte regelmäßig überprüft werden.
- Besprechen Sie gemeinsam mit dem Arzt den Einnahmeplan und achten Sie auf eine exakte Einnahme.
- Beobachten Sie den zu Betreuenden aufmerksam, besonders nach der Einnahme eines neuen Medikamentes.
- Dokumentieren Sie Auffälligkeiten und informieren Sie den behandelnden Arzt.
- Lesen Sie die Beipackzettel und vor allem die Warnhinweise und Wechselwirkungen.
- Auf Selbstmedikation sollte generell verzichtet werden.
- Psychopharmaka nur unter ärztlicher Betreuung absetzen, da es sonst zu erheblichen Entzugserscheinungen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen kann.

Was für Hilfeangebote gibt es?

Zuallererst sollten Sie den **behandelnden Arzt** konsultieren, ihm Ihre Beobachtungen bzw. Bedenken mitteilen und ihn nach Alternativen zur Medikation fragen.

Gehen Sie zu Ihrer **Apotheke** und lassen Sie sich anhand der Beipackzettel aller einzunehmenden Medikamente (verordnete und freiverkäufliche) und den Angaben zur Dosierung pro Tag über mögliche Suchtgefahren, gefährliche Wechselwirkungen sowie Überdosierungen beraten – insbesondere bei Neuverordnungen. Bei Auffälligkeiten in der Verschreibung kann sich der Apotheker mit dem verschreibenden Arzt in Verbindung setzen.

Hilfreich ist auch die sogenannte **Priscus-Liste**. Anhand dieser Übersicht können Sie überprüfen, ob ein Medikament für ältere Menschen geeignet ist, und sich über mögliche Alternativen informieren (www.bmbf.de/pub/priscusbroschuere_medikamente_im_alter.pdf).

Betroffene, aber auch Angehörige bzw. Betreuer können sich in den **Berliner Suchtberatungsstellen** fachkundig und individuell über Suchtgefahren und Therapiemöglichkeiten beraten lassen. Holen Sie sich telefonisch einen Termin für ein erstes vertrauensvolles – auf Wunsch auch anonymes – Gespräch in Ihrer Nähe.

Eine aktuelle Übersicht der Berliner Suchtberatungsstellen finden Sie bei der Fachstelle für Suchtprävention unter www.berlin-suchtpraevention.de im Bereich Rat und Hilfe.

Auskünfte über Hilfeangebote erhalten Sie auch telefonisch bei der **Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales** unter: (030) 9028-1729.

Hilfreiche Informationen im Internet

- **Konkrete Hilfeangebote**

www.berlin.de/lb/drogen-sucht



- **Alter und Sucht**

www.unabhaengig-im-alter.de

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

- **Pflege und Betreuung**

www.berlin.de/sen/soziales/downloads/pflege

- **Angebote für Senioren**

www.berlin.de/sen/soziales/senioren/index.html

www.berlin.de/sen/soziales/engagement/besuchsdienste

<http://stadtinformation.meinestadt.de/berlin/senioren>

Generell muss bei allen Hilfeleistungen der Wille des älteren Menschen beachtet und akzeptiert werden.

Hinweis: Geschlechtsspezifische Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales

be  **Berlin**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Oranienstr. 106

10969 Berlin

Tel. (030) 9028-0

www.berlin.de/sen/gessoz

pressestelle@sengs.berlin.de

© Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales

Stand: November 2013

Satz: de-sign-network