

Alkohol und Medikamente beim Älterwerden

Informationen für Personen ab 60 Jahren und ihr Umfeld

Herausgabe:

Sucht Schweiz und Zürcher Fachstelle zur Prävention des

Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs,

Lausanne und Zürich 2011

Alkohol und Medikamente beim Älterwerden

Für manche ist der Übergang in den Ruhestand der Zeitpunkt, ab dem man alt ist. Andere finden, alt sei man mit 70 oder 80 Jahren. Wiederum andere sind der Meinung, alt zu sein bedeute, nicht mehr selbstständig zu sein.

Wann ist man denn tatsächlich alt? Darauf gibt es keine allgemein gültige Antwort. Die älteren Menschen sind alles andere als eine einheitliche Gruppe. Ein Grossteil hat nach der Pensionierung noch viele gesunde, aktive Jahre vor sich. Andere erkranken früh und beanspruchen bald Pflege. Der körperliche Zustand, die Mobilität, die geistigen Fähigkeiten, die finanziellen Bedingungen und das soziale Umfeld älterer Menschen sind sehr unterschiedlich.

Bei aller Unterschiedlichkeit aber gilt für alle, dass mit dem Älterwerden Alkohol beginnt, stärker zu wirken. Ältere Menschen brauchen zudem häufiger Medikamente.

Diese Broschüre enthält Informationen über den Konsum von Alkohol und Medikamenten für Menschen ab 60 Jahren.

Weil ein risikoreicher Konsum oft zuerst von Nahestehenden bemerkt wird, richtet sich diese Broschüre sowohl an ältere Personen als auch an Personen aus deren Umfeld.

Alkoholkonsum beim Älterwerden

Der Gesundheit zuliebe lautet der allgemeine Ratsschlag: Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei Gläser Alkoholisches pro Tag zu sich nehmen. Gesunde erwachsene Frauen sollten nicht mehr als ein Glas trinken. Bei Frauen wirkt Alkohol stärker, weil ihr Wasseranteil im Körpergewebe geringer ist als bei Männern.

Bei besonderen Gelegenheiten darf es ab und zu auch einmal etwas mehr sein, doch sollten es nicht mehr als vier Gläser werden.

Mit zunehmendem Alter lohnt es sich, diese Mengen dem Gesundheitszustand anzupassen und vorsichtiger zu sein, denn: Mit dem Älterwerden nimmt der Wasseranteil des Körpers ab. Damit wird der Alkohol in weniger Flüssigkeit verteilt, der Blutalkoholgehalt steigt und der Alkohol wirkt stärker. Alkohol kann also schneller zu körperlichen Schädigungen führen, und auch eine Abhängigkeit kann sich schneller einstellen. Bestimmte bestehende Erkrankungen können negativ beeinflusst werden, wie etwa Bluthochdruck, Diabetes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden. Zudem steigt auch das Risiko für Unfälle unter Alkoholeinfluss, etwa für Stürze oder für Unfälle im Strassenverkehr.



Wer mit Mass trinkt, etwa beim geselligen Zusammensein oder zu einem feinen Essen, kann sich damit durchaus etwas Gutes tun. Doch es lohnt sich, auf die Signale des Körpers zu achten: Selbst wer nicht mehr trinkt als in jüngeren Jahren, spürt den Alkohol möglicherweise stärker, weil sich der Körper mit dem Älterwerden nach und nach verändert. Vielleicht fühlt man sich schon nach einem Glas etwas beschwipst. Wenn dies der Fall ist, ist es wichtig, den Konsum anzupassen: Es sollte dann weniger getrunken oder vielleicht ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Ist Alkohol gut für das Herz?

Unter Umständen kann wenig Alkohol das Risiko für Herzerkrankungen vermindern. Es gibt aber andere Möglichkeiten, etwas für sein Herz zu tun: auf sein Gewicht achten, sich körperlich betätigen oder aufs Rauchen verzichten.

Fördert Alkohol den Schlaf?

Alkohol sollte nicht als Schlafmittel verwendet werden, denn schon kleine Mengen stören den Schlaf. Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, er erschwert aber das Durchschlafen. Die besonders erholsamen Phasen des Schlafs werden dadurch beeinträchtigt. Alkoholkonsum fördert übrigens auch das Schnarchen.

Medikamente beim Älterwerden

Im Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Das ist normal, weil sie auch helfen, verschiedene Altersbeschwerden wie Bluthochdruck oder Herzbeschwerden zu lindern. Doch häufig werden verschiedene Medikamente gleichzeitig eingenommen. Behandlungen werden umgestellt und mit ihnen die Medikamente. Kurz: Es kann schwierig sein, sich mit seinen Medikamenten zurechtzufinden.

Umso wichtiger ist es, seine Medikamente gut zu kennen. Welches Medikament muss wann eingenommen werden? Wie heisst es? Wozu ist es gut? Wie oft muss es eingenommen werden? Was muss wegen seiner Wirkung beachtet werden, etwa im Strassenverkehr oder im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol?

Bei Bedarf gibt es in den Apotheken Medikamentenboxen, die helfen, den Überblick zu behalten.

Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel mit Wirkstoffen der Benzodiazepingruppe werden wegen psychischer Belastungen oder körperlicher Schmerzen häufiger älteren als jüngeren Menschen verschrieben. Diese Medikamente können in bestimmten Situationen eine wichtige Hilfe sein, aber Vorsicht: Sie können sehr schnell und schwer abhängig machen. Wichtig: Diese Medikamente sollten nur genau nach Vorschrift des Arztes oder der Ärztin eingenommen werden. Zudem sollten Vor- und Nachteile solcher Medikamente vor und während der Behandlung gut abgewogen werden. Wichtig ist auch, mögliche Alternativen in die Überlegungen einzubeziehen.

Es ist wichtig, sich bei einem Arzt, einer Ärztin, einem Apotheker oder einer Apothekerin zu informieren, wenn man wegen seiner Medikamente verunsichert ist oder Fragen hat!

Das Schlafbedürfnis nimmt beim Älterwerden ab

Beim Älterwerden verändert sich bei vielen der Schlaf. Die Schlafphasen in der Nacht werden kürzer, dafür machen viele ältere Menschen einen Mittagsschlaf. Wenn ältere Menschen während der Nacht weniger Schlaf brauchen, ist das normal. Das bedeutet nicht, dass man an Schlafstörungen leidet. Es ist auch nicht notwendig, sofort zu Medikamenten zu greifen. Bevor Medikamente eingenommen werden, sollte dies unbedingt mit einer Fachperson besprochen werden.

Medikamente aus der Hausapotheke ...

Wenn man in seiner Hausapotheke Medikamente wie z.B. Beruhigungsmittel oder Antidepressiva hat, sollte man mit dem Arzt/der Ärztin sprechen und sie nicht einfach einnehmen.

Vorsicht im Strassenverkehr

- Mit dem Älterwerden steigt die Wahrscheinlichkeit von Veränderungen, welche die Fahrfähigkeit beeinflussen, z.B. nachlassende Sehkraft oder Beweglichkeit.
- Es werden auch häufiger Medikamente eingenommen, darunter solche, welche die Fahrfähigkeit einschränken. Achtung auch vor Wechselwirkungen zwischen Alkohol und Medikamenten.
- In jedem Alter gilt: Wer fährt, sollte keinen Alkohol trinken. Beim Älterwerden kommt hinzu, dass Alkohol beginnt, stärker zu wirken.

Aus all diesen Gründen gilt: Vorsicht im Strassenverkehr! Sprechen Sie mit einem Arzt/einer Ärztin, wenn Sie hinsichtlich Ihrer Fahrfähigkeit unsicher sind.

Achtung Wechselwirkungen

Viele Medikamente müssen ärztlich verschrieben werden, andere können frei in der Apotheke gekauft werden. Alle Medikamente, sowohl rezeptfreie wie verschriebene, können Wechselwirkungen zeigen – untereinander oder auch mit Alkohol: Manche Medikamente vermindern oder verändern ihre Wirksamkeit, andere wirken stärker. Letzteres kann beispielsweise zu Schläfrigkeit oder Gleichgewichtsstörungen führen.

Im Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin, dem Apotheker oder der Apothekerin sollte man sich darüber informieren, ob und wie Medikamente zusammenwirken und wie sie sich mit Alkohol vertragen. Doch Vorsicht: Bei einer Behandlung kann es auch zu Problemen kommen, wenn ein Medikament

nicht eingenommen wird, damit Alkohol getrunken werden kann.

Wichtig ist zudem, ausreichend Wasser oder andere nichtalkoholische Getränke zu trinken, denn Flüssigkeitsmangel erhöht die schädlichen Nebenwirkungen von Medikamenten.

Bei einer Einnahme von Medikamenten ist es wichtig, mit dem Arzt, der Ärztin, einem Apotheker oder einer Apothekerin darüber zu sprechen, ob Alkohol getrunken werden darf und wenn ja, wie viel.



Freude und Leid im Alter 9

Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich – angenehme ebenso wie schwer zu ertragende. Nicht alle erleben das Gleiche. Und so verschieden die Menschen sind, so verschieden gehen sie mit Veränderungen um. So ist etwa die Pensionierung für die einen Grund zur Freude, für andere aber Anlass zur Sorge.

Mit dem Älterwerden erleben viele Menschen positive Dinge wie zum Beispiel die Geburt von Enkelkindern oder mehr Freiheit von Terminen, mehr Zeit für Freunde und für Hobbys. Soziale Kontakte, Zuwendung und gute Lebensumstände sind wichtig für die Gesundheit. Auch fröhliche Feste sind eine Bereicherung. Da ist auch gegen genussvollen Alkoholkonsum nichts einzuwenden. Einzig: Mass halten ist der Gesundheit zuliebe wichtig.

Positive Veränderungen und Erlebnisse bedeuten auch einen Ausgleich für belastende Erfahrungen. Es ist eine Tatsache, dass bei den meisten Menschen belastende Ereignisse mit dem Älterwerden zunehmen. So sind zum Beispiel oft Krankheiten oder der Tod von nahestehenden Menschen zu verkraften.

- Manche ältere Menschen suchen in solchen Situationen Entlastung im **Alkohol**. Man schätzt, dass sich bei jedem dritten alkoholabhängigen älteren Menschen dieses Problem erst nach der Pensionierung entwickelt hat. Und oft lag der Grund in der Schwierigkeit, sich an belastende Lebenserfahrungen anzupassen. Doch der Alkohol entlastet nur scheinbar, und wer zu viel trinkt, lebt riskant. Dies gilt für jeden Lebensabschnitt, besonders aber für das Alter, weil Alkohol die Gesundheit dann besonders schnell beeinträchtigen kann.

- Auch Medikamentenprobleme entstehen häufig in Zusammenhang mit Belastungen, die das Alter mit sich bringt. Insbesondere **Beruhigungs- und Schlafmittel** versprechen schnelle Abhilfe bei psychischen Beschwerden wie Bedrücktheit oder Nervosität. Es gibt Situationen, die die Einnahme solcher Medikamente notwendig machen. Aber wegen des hohen Suchtpotenzials sollten sie nur nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt und genau nach Anweisung eingenommen werden.

Im Gegensatz zu Alkoholproblemen sind von Medikamentenproblemen vor allem Frauen betroffen. Dies unter anderem weil älteren Frauen bei gleichen Beschwerden häufiger Beruhigungs- oder Schlafmittel verschrieben werden als älteren Männern.

Lebenszufriedenheit erhalten

Oft können bei Belastungen schon einfache Dinge Erleichterung bringen, wie etwa Gespräche mit Vertrauenspersonen oder Entspannungstechniken. Wer sich einsam fühlt, kann sich für einen Kurs einschreiben, sich in einem Verein engagieren oder seine Zeit einem gemeinnützigen Ziel widmen.

Für manche Schwierigkeiten braucht es die Unterstützung von Fachpersonen. Je nach Art der Belastung können verschiedene Beratungsstellen oder Fachpersonen weiterhelfen, zum Beispiel die Pro Senectute, die Spitex, der Seelsorger oder die Seelsorgerin etc.



Probleme mit Alkohol und Medikamenten

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über eine gewisse Zeit. Es lohnt sich, über seine Konsumgewohnheiten nachzudenken und sie allenfalls zu verändern, bevor es zu schwerwiegenden Problemen oder gar einer Abhängigkeit kommt.

Ein missbräuchlicher Alkohol- oder Medikamentenkonsum kann verschiedenste Probleme mit sich bringen. Häufige Folgen sind Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel, Inkontinenz, Vernachlässigung der Hygiene, Appetitverlust, unausgewogene Ernährung, Gedächtnisprobleme, Depression, Schlafprobleme, Stürze oder Angstzustände.

Hatte jemand wegen des Konsums zum Beispiel bereits Probleme (eine Busse, einen Streit, einen Unfall, einen Sturz o. Ä.), sollte man genauer hinschauen. Ein weiterer ernst zu nehmender Hinweis besteht, wenn nahestehende Menschen wegen des Konsums

schon ihre Sorge ausgedrückt haben.

Anzeichen für eine Abhängigkeit sind unter anderem das Gefühl, nicht mehr auf den Konsum verzichten zu können, eine steigende Konsummenge oder Entzugserscheinungen bei einem Senken des Konsums.

Es ist oft nicht leicht, alleine herauszufinden, ob ein Konsumproblem oder gar eine Abhängigkeit vorliegt. Wenn man unsicher ist, sollte man nicht zögern, sich an eine Fachperson zu wenden (Alkoholberatungsstelle, Suchtberatungsstelle, Arzt, Ärztin).

Ein Ausstieg ist ein Gewinn!

Ein Konsumproblem schafft Leiden. Sich daraus zu befreien ist in jedem Lebensabschnitt ein grosser Gewinn an Lebensqualität.

Liegt eine Abhängigkeit vor, ist es wichtig, sich von einer Fachperson beraten zu lassen, denn bei Konsumstopp oder -reduzierung kann es zu schweren

Entzugserscheinungen kommen. Wichtig ist zudem: Im Kontakt mit Fachpersonen kann besprochen werden, wie nach einem Entzug Rückfälle vermieden werden können. Je nach individueller Situation können etwa ein stationärer Aufenthalt in einer Behandlungsinstitution, ambulante Hilfestellungen oder Selbsthilfegruppen Unterstützung bieten.

Beratungsstellen für Alkohol- oder andere Suchtprobleme, Ärzte oder Ärztinnen helfen dabei, individuell angepasste Behandlungsformen zu finden.

Viele Betroffene schämen sich oder fühlen sich schuldig. Doch eine Abhängigkeit ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Viele Menschen sind von einer Suchterkrankung betroffen. Es gibt einen Weg, der hinausführt! Es gibt gute Behandlungserfolge, gerade auch bei älteren Personen.



Weitere Informationen zum Thema Alkoholprobleme: Broschüre «Alkohol – (k)ein Problem?», erhältlich bei Sucht Schweiz (vgl. Adresse auf der Rückseite der Broschüre).



Was Nahestehende tun können

Es ist oft nicht einfach, bei Nahestehenden ein Alkohol- oder Medikamentenproblem zu erkennen. Bei einer älteren Person kann es zudem sein, dass Symptome eines Alkohol- oder Medikamentenproblems für Anzeichen des Alters gehalten werden. Medikamentenmissbrauch fällt zudem oft nicht auf, weil Tabletten unauffällig geschluckt werden können. Auch Alkohol wird oft heimlich getrunken.

Keine Hemmungen haben!

Häufig haben Nahestehende Hemmungen zu reagieren. Insbesondere bei Alkohol befürchten viele, der betreffenden Person zu nahe zu treten, oder sie wollen ihr nicht dieses vermeintliche kleine Vergnügen nehmen. Für die Würde und das Wohlbefinden eines Menschen ist es aber wichtig, dass Angehörige oder Freunde auf ein mögliches Alkohol- oder Medi-



kamentenproblem reagieren. Man sollte ein solches nicht unter dem Vorwand des Alters ignorieren. In jedem Lebensalter ist das Überwinden einer Abhängigkeit ein grosser Gewinn an Lebensqualität!

Das Gespräch suchen

Nahestehende spielen eine wichtige Rolle – einerseits dabei, die Entstehung eines Problems zu verhindern, andererseits dabei, eine betroffene Person zu motivieren, Hilfe zu suchen. Jede Person aus dem Umfeld kann entsprechend ihrer Rolle und der Beziehung zur betroffenen Person reagieren und helfen.

Was bedeutet das konkret? Wichtig ist, dass Nahestehende mit dem oder der Betroffenen darüber sprechen, was sie beobachten und was ihnen Sorgen macht. Dabei sollten sie darauf achten, nicht zu verurteilen oder zu moralisieren. Sie können Betroffene ermutigen, mit einer Beratungsstelle Kontakt auf-

zunehmen oder mit einem Arzt oder einer Ärztin zu sprechen. Sie können auch anbieten, sie bei diesem Schritt zu begleiten.

Für sich selbst Hilfe holen

Unter einer Suchterkrankung leiden Nahestehende oft stark mit. Beratungsstellen für Alkohol- oder Suchtprobleme unterstützen nicht nur selbst Betroffene, sondern auch Menschen aus deren Umfeld. Partner, Partnerinnen, Kinder oder andere Nahestehende können jederzeit eine Beratung in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen für Nahestehende:

Broschüre «Alkohol – auch Nahestehende sind betroffen», erhältlich bei Sucht Schweiz (vgl. Adresse auf der Rückseite der Broschüre)

Weitere Informationen

Alkohol

- Broschüren:
 - «Alkohol und Gesundheit»
 - «Alkohol – (k)ein Problem?»
 - «Alkoholabhängigkeit – auch Nahestehende sind betroffen»
- Sie können diese Informationsmaterialien kostenlos auf der Webseite www.suchtschweiz.ch herunterladen oder mit einem frankierten, an Sie adressierten Rückantwortkuvert (C5) bestellen bei: Sucht Schweiz, Postfach 870, 1001 Lausanne
- Bei Fragen und auf der Suche nach Adressen von Beratungsstellen können Sie sich gerne an Sucht Schweiz wenden: Tel. 021 321 29 76.

Medikamente

- Bei Fragen zu einem möglichen Medikamentenproblem helfen Suchtfachstellen weiter. Adressen: www.drogindex.ch oder Tel. 021 321 29 76
- Schweizerische Medikamenteninformationsstelle: www.medi-info.ch, 0900 573 554 (Fr. 1.49/Min.)
- Auch Apothekerinnen oder Apotheker sowie Ärzte und Ärztinnen sind Ansprechpersonen.

Informationen und Beratung für allgemeine Fragen zum Älterwerden ...

erhalten Sie bei den kantonalen Stellen der Pro Senectute. Pro Senectute engagiert sich mit ihren Angeboten und Dienstleistungen für mehr Lebensqualität im Alter. www.pro-senectute.ch, Tel. 044 283 89 89.