



LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Suchtfrei im Alter

WENIGER IST MEHR

Informationen und Hilfsangebote

Herausgeber:
Landratsamt Ludwigsburg
Hindenburgstraße 40
71638 Ludwigsburg

Mit freundlicher Unterstützung des Landkreises
Rastatt, der Stadt Baden-Baden und dem Sozial-
ministerium Baden-Württemberg

Hinweis: Der Lesbarkeit halber beziehen sich ge-
schlechtsspezifische Bezeichnungen auf weibliche
und männliche Personen.

Stand: Januar 2016/2

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wir alle wünschen uns, so lange wie möglich selbstbestimmt und gesund zu Hause älter zu werden. Dennoch ändert sich unsere körperliche Verfassung. Neben gesundheitlichen Einschränkungen gehören auch Suchterkrankungen zu möglichen Risikofaktoren im Alter.

Ein gesundheitsgefährdender Konsum von Alkohol, Tabak und Medikamenten wird oftmals erst spät erkannt und lange bewusst verschwiegen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie für das Thema „Suchtfrei im Alter“ sensibilisieren, auf fachliche Hilfen hinweisen und Ihnen einen Weg zu mehr Lebensqualität eröffnen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Rainer Haas". The script is cursive and fluid, with the first name "Rainer" and last name "Haas" clearly distinguishable.

Dr. Rainer Haas
Landrat des Landkreises Ludwigsburg

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	4
Umgang mit Suchtmitteln beim Älterwerden.....	5
Tabak	6
Alkohol	7
Medikamente	9
Was tun?	11
Hilfsangebote.....	13

Umgang mit Suchtmitteln beim Älterwerden

Tabak, Alkohol und Medikamente mit Suchtpotenzial können die Gesundheit und das Wohlbefinden von älteren Frauen und Männern gefährden. Rund 12 % der Männer und 9 % der Frauen über 65 Jahre rauchen und etwa jeder dritte Mann und jede fünfte Frau trinkt mehr Alkohol als gesundheitlich verträglich ist. 7 % der Frauen und 6 % der Männer im Alter von 50 bis 64 Jahre nehmen gelegentlich Schlaf- oder Beruhigungsmittel ein.¹ Fachleute gehen davon aus, dass in der Altersgruppe ab 65 Jahre die missbräuchliche Nutzung von psychoaktiven Medikamenten deutlich höher ist. Hierzu fehlen bisher verlässliche Zahlen.

Ältere Menschen sind keine einheitliche Gruppe. Der körperliche Zustand, die Mobilität, die geistigen Fähigkeiten, die finanzielle Situation und das soziale Umfeld älterer Menschen sind sehr unterschiedlich. Bei aller Unterschiedlichkeit aber gilt, dass mit dem Älterwerden die Wirkung von Tabak, Alkohol, Medikamenten und Drogen zunimmt.

Diese Broschüre richtet sich an ältere Menschen, deren Angehörige und Freunde, da ein risikoreicher Konsum in der Regel zuerst von Personen aus dem näheren Umfeld bemerkt wird.

¹ Broschüre: Substanzbezogene Störungen im Alter, Informationen und Praxishilfen, Ausgabe 2011

Tabak

Das Kohlenmonoxid aus dem Tabakrauch verbindet sich mit den roten Blutkörperchen und führt so zu einem Sauerstoffmangel im Körper. Dieser macht älteren Menschen in der Regel mehr zu schaffen, da unter anderem auch das Lungenvolumen und die maximale Sauerstoffaufnahme des Blutes altersbedingt deutlich zurückgehen. Durch langjähriges Rauchen steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es zu gesundheitlichen Problemen und tabakbedingten Erkrankungen kommt. Das Krebsrisiko ist nahezu verdoppelt. Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung einer Arteriosklerose, das ist die Verengung der Blutgefäße durch Ablagerungen. Mögliche Folgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Durchblutungsstörungen der Arme und Beine (z.B. Raucherbein).

Zum Aufhören ist es nie zu spät.

Ältere Raucherinnen und Raucher, die sich für einen Rauchstopp entscheiden, haben gute Aussichten auf Erfolg und erleben viele Vorteile des Nichtrauchens.

Alkohol

Es gibt gute Gründe, den Alkoholkonsum beim Älterwerden kritisch zu hinterfragen. Mit zunehmendem Alter 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. Auch eine Abhängigkeit kann sich schneller einstellen. Außerdem können bestehende Erkrankungen negativ beeinflusst werden, wie etwa Bluthochdruck, Diabetes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden. Darüber hinaus besteht das Risiko für Unfälle unter Alkoholeinfluss, etwa für Stürze oder für Unfälle im Straßenverkehr.

Der Gesundheit zuliebe lautet der allgemeine Ratsschlag: Gesunde erwachsene Männer sollten täglich nicht mehr als ca. 0,6 l Bier, 0,3 l Wein/Sekt oder ca. 8 cl einer Spirituose (z.B. Likör, Schnaps) trinken. Gesunde erwachsene Frauen sollten täglich nicht mehr als ca. 0,3 l Bier, 0,15 l Wein/Sekt oder ca. 4 cl einer Spirituose trinken. Bei Frauen wirkt Alkohol stärker, weil ihr Wasseranteil im Körpergewebe geringer ist als bei Männern. Außerdem gilt die Empfehlung für Männer und Frauen, **an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken.**

Wer in Maßen 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.

Die oftmals unterstellte gesundheitsförderliche Wirkung von Alkohol bei Herz-Kreislauf-Schwierigkeiten oder Schlafstörungen ist teilweise widerlegt und kritisch zu hinterfragen.

Medikamente

Ältere Menschen benötigen häufig mehr Medikamente. Das ist normal, weil sie auch helfen, verschiedene Altersbeschwerden wie Bluthochdruck oder Herzbeschwerden zu lindern. Doch häufig werden verschiedene Medikamente gleichzeitig eingenommen. Es kann schwierig sein, den Überblick über die eigenen Medikamente zu behalten. Dabei ist es wichtig, 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 und den Wechselwirkungen beachtet werden?

Gesunde Menschen benötigen mit zunehmendem Alter weniger Schlaf. Ein geringeres Schlafbedürfnis im Alter bedeutet nicht automatisch, dass man an Schlafstörungen leidet. Es ist nicht notwendig, sofort zu Medikamenten zu greifen.

Schlaf- und Beruhigungsmittel mit Wirkstoffen aus der Gruppe der Benzodiazepine werden wegen psychischer Belastungen häufiger älteren Menschen verschrieben. Diese Medikamente können in bestimmten Situationen eine wichtige Hilfe sein, aber Vorsicht: Sie können sehr schnell abhängig machen. Deswegen sollten Vor- und Nachteile von Medikamenten vor und während der Behandlung gut abgewogen werden. Wichtig ist auch, mögliche Alternativen in die Überlegungen einzubeziehen.

Alle Medikamente, sowohl rezeptfreie wie verschreibungspflichtige, können Wechselwirkungen zeigen - untereinander oder auch mit Alkohol: Manche Medikamente vermindern oder verändern ihre Wirksamkeit, andere wirken stärker.

Wenn man wegen seiner Medikamente verunsichert ist oder Fragen hat, kann man sich bei einem Arzt oder Apotheker informieren. Die Dosierung der Medikamente sollte an das Lebensalter angepasst werden. Bei Bedarf gibt es in den Apotheken Medikamentenboxen, die helfen, den Überblick zu behalten.

Im Alter ist es besonders wichtig, ausreichend Wasser oder andere nichtalkoholische Getränke zu trinken, denn Flüssigkeitsmangel erhöht die schädlichen Nebenwirkungen von Medikamenten. Auf die Einnahme notwendiger Medikamente sollte jedoch nicht verzichtet werden, um Alkohol trinken zu können.

Was tun?

Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich - angenehme ebenso wie schwer zu ertragende. So verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich gehen sie mit diesen um.

Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. Auch im Alter lohnt es sich, über seine Konsumgewohnheiten nachzudenken und sie zu ändern, bevor es zu schwerwiegenden Problemen oder gar zu einer Abhängigkeit kommt. Eine Abhängigkeit schafft Leiden. Sich daraus zu befreien, ist in jedem Lebensabschnitt ein großer Gewinn an Lebensqualität. Es ist nicht leicht, alleine herauszufinden, ob eine Gewöhnung oder bereits eine Abhängigkeit vorliegt. Häufig werden Veränderungen zuerst von nahestehenden Menschen wahrgenommen.

Wenn man unsicher ist, sollte man nicht zögern, Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich an eine Suchtberatungsstelle oder an einen Arzt zu wenden. Suchtberatungsstellen unterstützen nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen aus deren Umfeld.

Viele Betroffene schämen sich oder fühlen sich schuldig. Doch eine Abhängigkeit ist kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Sucht ist eine Krankheit. Und es gibt gute Behandlungserfolge, gerade auch bei älteren Menschen.

Für Veränderungen ist es nie zu spät.

Angehörige, Freunde oder andere nahestehende Menschen spielen eine wichtige Rolle. Sie können Unterstützung geben und motivieren, Hilfe zu suchen. Im Gespräch können sie dem Betroffenen mitteilen, was sie beobachten und was ihnen Sorgen macht. Dabei sollten sie darauf achten, sein Verhalten nicht zu bewerten oder zu verurteilen.

Empfehlung

- Auf Tabakkonsum sollte verzichtet werden.
- An mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol trinken.
- Alle Medikamente sollten nur genau nach Vorschrift des Arztes eingenommen werden.
- In jedem Alter gilt: Wer am Straßenverkehr teilnimmt, sollte keinen Alkohol trinken.

Hilfsangebote

Bei Fragen zu einem möglichen Tabak-, Alkohol- oder Medikamentenproblem können Sie sich an die nachfolgend aufgeführten Suchtberatungsstellen wenden oder das Gespräch mit einem Arzt oder Apotheker suchen.

Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke
Mömpelgardstraße 4
71640 Ludwigsburg
Tel. 07141 97711-0
psb-lb@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de

Kreisdiakonieverband Ludwigsburg

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke
Am Japangarten 6
74321 Bietigheim-Bissingen
Tel. 07142 9743-0
Bahnhofsplatz 10
70806 Kornwestheim
Tel. 07154 805975-0
psb@kreisdiakonieverband-lb.de

Weitere Informationen über Ansprechpartner sowie Adressen zu Hilfsangeboten wie Kliniken, Selbsthilfegruppen und Kostenträger in der Region erhalten Sie auch beim

Landratsamt Ludwigsburg

71638 Ludwigsburg

Kommunaler Suchtbeauftragter

Hindenburgstraße 40

Tel. 07141 144-42059

Gerald.Bauer@Landkreis-Ludwigsburg.de

Pflegestützpunkt Landkreis Ludwigsburg

Hindenburgstraße 30

Tel. 07141 144-2465

Pflegestuetzpunkt@Landkreis-Ludwigsburg.de

Gesundheitsförderung/Prävention

Hindenburgstraße 20/1

Tel. 07141 144-41329 oder -41300

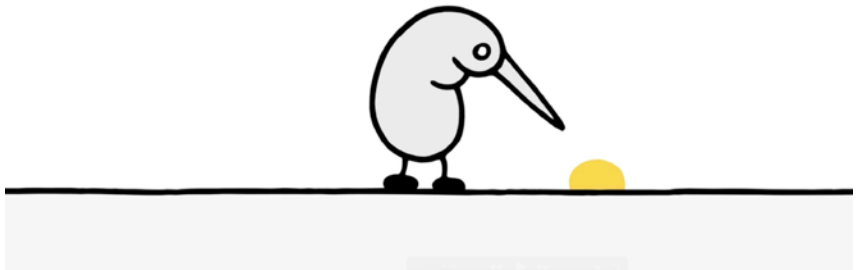
Praevention@Landkreis-Ludwigsburg.de

Interesse an unserem Videoclip?



LANDKREIS
LUDWIGSBURG

WENIGER IST MEHR
SUCHTFREI IM ALTER



www.landkreis-ludwigsburg.de
Suchbegriff: suchtfrei

