

Sucht hat immer eine Geschichte – Ursachen, Trends und Konsequenzen bei Suchtproblemen im Alter

Fachtag „Abhängigkeits-
erkrankungen im Alter“

Steinfurt, 22.03.2018



Gesund altern

- Gesundes Alter(n) =
Abwesenheit von Krankheit + Zugewinn an Lebensqualität
– verbunden mit gesunder Lebensweise
- Ein **gesunder Lebensstil** reduziert die Wahrscheinlichkeit zu erkranken und ermöglicht den **Aufbau schützender Reserven**:
- **Vermeidung riskanter Verhaltensweisen**:
 - Bewegungsmangel
 - ungesunde Ernährung
 - riskanter Alkohol- und Tabakkonsum
 - Missbrauch von Medikamenten

Daten zum Demografischen Wandel

- 17,1 Mio. Menschen ab 65 J.
+ 43% zw. 1990 und 2014
- Anteil der Gesamtbevölkerung 60 Jahre plus
2014: 27% → 2050: 38%
- Anteil der Gesamtbevölkerung 80 Jahre plus
2014: 4,5 Mio. → 2050: 9,9 Mio.
- 85 % der Menschen ab 85 Jahren leben noch
im eigenen Haushalt

BMFSFJ, Siebter Altenbericht 2016

Gesellschaftliche Veränderungen im Demografischen Wandel

„Wir werden immer älter.“

„Wir bleiben immer länger jung.“

- Veränderte Rahmen- und Lebensbedingungen
- Wohnsituation + Wohnumfeld oft nicht auf spezielle Bedürfnisse ausgerichtet
- Soziale Ungleichheit im Alter, insbesondere Frauen
- Je schlechter der soziale und wirtschaftliche Rahmen, desto ungünstiger entwickeln sich gesundheitliche Verfassung, Lebenszufriedenheit und Lebensqualität!

Lebensphase ALTER = Chance & Risikofaktor

- **Fähigkeit zur Anpassung an neue Lebensplanung**
- **Sich neue Lebensziele setzen/Umgang lernen**
- Ausscheiden aus dem Berufsleben/Statusverlust
- Verlust von Partner/in bzw. von Familienangehörigen
- Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden/Sinnverlust
- Einschränkungen körperlicher und geistiger Fähigkeiten mit Verlust von Eigenständigkeit/Mobilität im Alltag
- Häufung körperlicher und/oder psychischer Erkrankungen (Schmerzen, Schlafstörungen, Depression, Ängste)
- Verlassen gewohnter Lebensbezüge, z.B. Aufgabe der Wohnung

Sucht bei älteren Menschen – ein Thema?

- „Ältere Menschen werden erst langsam zu einer Zielgruppe von Suchthilfe und -prävention...
- ...lange wurde Risikokonsum und Abhängigkeit einseitig mit der Jugend verknüpft.
- Das Interesse für Sucht und Prävention im Alter ist gering:
 - Alte Menschen machen **keine Schlagzeilen**.
 - Sie sind **kein öffentliches Ärgernis**.
 - Wo Ärger und Empörung fehlen, ist die **Aufmerksamkeit** von Medien, Politik und Bevölkerung **gering**.
- **Unsichtbarkeit** erzeugt keinen Handlungsdruck.“

Wintsch, Dani, SuchtMagazin 3/2010, S. 20f

Suchtprobleme im (höheren) Alter

- Der schwedische Arzt Huss prägte **1849** den Begriff „Alkoholismus“. Seiner Meinung nach sei es äußerst selten, einem über 60-jährigen Alkoholiker zu begegnen...
- **2017**: Anzahl älterer Menschen mit schädlichem Gebrauch von Substanzen steigt Demografie bedingt deutlich!
- (Mit-)Ursachen:
 - geburtenstarke Jahrgänge (1946 bis 1964)
 - höherer Drogenkonsum in dieser Gruppe
- „Stille Epidemie des 21. Jahrhunderts“ = Alkoholbedingte Demenz
 - 3-fach erhöhtes Risiko für alle Demenzformen bei regelmäßigem Alkoholmissbrauch bei Männern wie Frauen

(Schwarzinger 2018)

Menschen mit Suchtproblemen (auch) im Alter

KEINE homogene Gruppe

- Frauen: Medikamentenmissbrauch/-abhängigkeit
- Männer: Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit
- Menschen, die erst im Alter aufgrund ungünstiger Lebensbedingungen/traumatisierender Erfahrungen abhängig werden
- Personen, die mit ihrer Sucht alt geworden sind („Trockene“ Alkoholiker/innen mit Rückfall im Alter)

Alkohol

Alkoholische Getränke und deren Wirkungen gehören für die meisten heute 60-Jährigen zum Alltag, zumeist seit mehr als 40 Jahren!!!

Risiken beim Alkoholkonsum im Alter

- Abnahme der Alkoholtoleranz, z.B. längerer Abbau in Leber
- Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, können schneller zu z.B. Trunkenheit/Stürzen führen.
- (stark) gesundheitsschädigende Wechselwirkungen zwischen Alkohol und Wirkstoffen vieler Medikamente
- geistige/körperliche Leistungsfähigkeit + Organismus belastet
- erhöhte Mortalitätsrate
- höheres Risiko, früh zum Pflegefall zu werden:
Ø 66,5 vs. Ø 80,3 Jahre bei Menschen ohne Sucht

ABER: gesundheitliche Beschwerden führen oft automatisch zur Reduktion des Alkoholkonsums!

Alkoholkonsum im Alter (60+)

- 25% der Männer und 17% der Frauen zw. 60-69 Jahren trinken riskante Mengen Alkohol
- 34,4% der Männer und 18% der Frauen zw. 65-79-Jahren trinken so viel Alkohol, dass ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten deutlich erhöht ist (Selbstauskunft)
- Zunahme Alkoholintoxikation KKH zw. 2010 und 2014:
+ 22% bei 55-60-Jährigen / + 46% bei 60-65-Jährigen
+ 44% bei 75-80-Jährigen / + 28% bei 80-85-Jährigen
- Ca. 400.000 über 60-Jährige sind von Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit betroffen
- 19,3% der Männer und 3,8% Frauen sind bei Eintritt ins Pflegeheim alkoholabhängig!

Riskanter Alkoholkonsum bei 65-jährigen und älteren Frauen und Männern

0,25 l
Bier

0,125 l
Wein

0,04 l
Spirituosen

- 1 Drink/Tag
- > 7 Drinks/Woche
- > 3 Drinks/Anlass



Grenzen* für einen risikoarmen Alkoholkonsum:

- bei Frauen höchstens 20 g Alkohol täglich
- bei Männern höchstens 30 g Alkohol täglich

* Richtwerte gelten für gesunde Erwachsene mittleren Alters. **Grenzwerte für ältere Erwachsene sind niedriger.** 65-Jährige und Ältere sollten **nicht mehr als ein Glas Alkohol pro Tag** trinken sollten, also z.B. 0,25 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein.

(hoffentlich) überholte Ansichten

„Das lohnt sich nicht mehr!“

oder

„Das Gläschen Rotwein kann man ihr/ihm doch jetzt nicht auch noch nehmen!“

oder

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“

- Ältere Menschen profitieren mindestens ebenso von Beratung und Behandlung wie Jüngere!

Medikamente



Nutzen von Arzneimitteln

- Mit zunehmendem Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen, denn sie helfen, zahlreiche Krankheiten und verschiedene Altersbeschwerden zu lindern.
- keine Genuss- oder Suchtmittel, sondern hochwirksame Heilmittel zur Linderung und Behandlung von Krankheiten
- Schlaf- und Beruhigungsmittel sind in bestimmten Situationen eine wichtige Hilfe:
 - erleichtern das Einschlafen,
 - lindern Ängste,
 - lösen Muskelverspannungen und
 - tragen zu einem gewissen „Wohlfühleffekt“ bei.

Medikamentengebrauch im Alter

- geringere Toleranz gegen die Wirkstoffe im Alter, d.h.
 - Körper gewöhnt sich schneller an den Wirkstoff (schleichende Intoxikation)
 - man wird schneller abhängig und erhöht ggf. die Dosis!
- 4-5% aller häufig verordneten Medikamente wie z.B. Beruhigungs- und Schlafmittel besitzen bei langfristiger regelmäßiger Einnahme Abhängigkeitspotenzial
- Hauptproblem:
unsachgemäße, zu lange und dauerhafte Einnahme

Medikamentenkonsument/missbrauch im Alter (60+)

- Bei ca. 5% der über 60-Jährigen besteht ein problematischer Konsum von Psychopharmaka, vor allem von Schlaf- und Beruhigungsmitteln.
- 300.000 Betroffene von Medikamentenabhängigkeit in NRW, bundesweit ca. 1,4 Mio. geschätzt (davon ca. 60% Frauen)
- Über 65-Jährige nehmen mehr als 70% aller verschriebenen Arzneimittel ein: → 40% werden 8 Wirkstoffe und mehr zugleich verordnet
- Medikamentenmix kann zu neuen unberechenbaren Neben- bzw. Wechselwirkungen führen.
- 6,1% der 60-64-Jährigen nehmen täglich Schmerz-, 1,2% Schlaf- und 1,5% Beruhigungsmittel ein

Sturzgefahr durch Schlafmittel

- 66% erhöhtes Sturzrisiko durch Schwindel, Gangunsicherheit, verlangsamte Reaktionen und Konzentrationsstörungen infolge Benzodiazepin-Gebrauch
- Manche Benzodiazepine wirken noch am Tag nach der Einnahme nach:
 - Versorgungs- und Pflegeintensität steigt deutlich
 - Erhöhter Unterstützungsbedarf in morgendlicher Versorgung durch „Schlafmittel-Hangover“

Symptome für Medikamentenabhängigkeit

Hellhörig werden ...

- bei Sätzen wie „Ich **muss** noch die rote Tablette haben, weil ich die jeden Abend nehme.“
- Unruhe beim Gedanken auf Verzicht der „Schlaftablette“ über mehrere Tage
- wenn zur Sicherheit ein **Vorrat** angelegt wurde
- wenn **Einnahmedosis gesteigert** wird, im Glauben, dass die Wirkung nachlässt
- wenn Einnahme bestimmter Medikamente verheimlicht wird und diese **auf Privatrezept besorgt** werden.

Symptome für Medikamentenabhängigkeit

Hellhörig werden ...

- Wenn Medikamente seit Monaten/Jahren eingenommen werden,
 - um **psychisches Befinden zu verbessern** und **negative Gefühle** (Angst, Trauer, Einsamkeit) **besser ertragen** zu können,
 - um **Schmerzen zu lindern**, deren Ursachen unbekannt sind,
 - um **besser schlafen** zu können oder **Unruhe bzw. Nervosität in den Griff** zu bekommen.

Wege aus der Medikamentenabhängigkeit

- Keinesfalls Medikamente alleine absetzen!
- Unbedingt fachlichen Rat/Hilfe einholen, da unvorhersehbare Entzugerscheinungen - gerade bei Älteren - den Körper stark belasten können.
- Umstellung auf niedrig dosierte Arzneimittel (in Absprache)
- **Erfolgsquoten zwischen 60 und 80%** bei Therapien von Benzodiazepinabhängigkeit älterer Menschen
- **Tipp: 4 K-Regel**
 - Klare Indikation (Einnahme nur bei medizinischer Notwendigkeit)
 - Kleinste notwendige Dosis
 - Kurze Anwendung (max. 14 Tage)
 - Kein abruptes Absetzen

Handlungsbedarfe aus suchtpreventiver Sicht

Aktionsplan Sucht NRW:

Suchtprävention, -hilfe, -therapie + Altenhilfe müssen sich auf suchtspezifische Folgen des demograf. Wandels vorbereiten:

- ❖ Flächendeckende Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema „Sucht(Prävention) im Alter“
- ❖ Konsequente Aufklärung älterer Menschen und Angehöriger über Chancen eines weitgehend suchtmittelfreien Lebens sowie über Risiken/Folgen riskanten Konsums von Alkohol, Medikamenten und Tabak.
- ❖ Erweiterung und Vernetzung lokaler Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen

Baustein der NRW-Landeskampagne



Motive der Kampagne „Beste Mittel gegen Sucht“



Ministerium für Gesundheit, Ernährung, Pflege und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen

**GEMEINSAM
AKTIV BLEIBEN**

Eines der besten Mittel gegen Sucht.

STARK BLEIBEN
Für ein Leben ohne Sucht.

Sucht hat immer eine Geschichte
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE GEGEN SUCHT



Ministerium für Gesundheit, Ernährung, Pflege und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen

**NEUGIERIG
BLEIBEN**

Eines der besten Mittel gegen Sucht.

STARK BLEIBEN
Für ein Leben ohne Sucht.

Sucht hat immer eine Geschichte
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE GEGEN SUCHT



Ministerium für Gesundheit, Ernährung, Pflege und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen

**GEBRAUCHT
WERDEN**

Eines der besten Mittel gegen Sucht.

STARK BLEIBEN
Für ein Leben ohne Sucht.

Sucht hat immer eine Geschichte
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE GEGEN SUCHT



Ziele der Kampagne „Stark bleiben“

- Zielgruppe: ältere Menschen und deren Angehörige
- Sensibilisierung/Information über Risiken und Gefahren des Konsums von Alkohol und bei der Einnahme von Medikamenten im Alter
 - Ohne erhobenen Zeigefinger
 - Ohne Abstinenz zu propagieren
- Regionale Vernetzung mit kommunalen Kooperationspartnern aus der Seniorenarbeit/Altenhilfe
- Qualifizierung von Multiplikatoren aus der Altenhilfe zur Ansprache riskant konsumierender Älterer



**Helmut,
6 Jahre...**
in guter Gesellschaft.



**Frida,
8 Jahre...**
im Einklang mit
sich selbst.



**Theo,
6 Jahre...**
startklar für Neues.

**STARK
BLEIBEN**

**STARK
BLEIBEN**

Aktionsstand im Einsatz



Was bedeutet der Hinweis „N1“ auf der Medikamentenpackung?

A

Es handelt sich um ein Medikament der ersten Generation, also ein Originalpräparat.

B

Es handelt sich um die kleinste Packung mit einer geringen Menge der Arznei.

C

Es handelt sich um ein Präparat, das auch Kinder bekommen dürfen.

Mit dem Älterwerden verändert sich bei vielen Menschen auch das Schlafverhalten. Während die einen nachts prima einschlafen können, liegen andere oft Stunden wach.

Was wäre aus Ihrer Sicht ein geeigneter Weg für einen guten Nachtschlaf?

A

Ich gehe erst dann ins Bett, wenn ich müde bin.

B

Ich gehe regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett und verzichte abends auf schwere Mahlzeiten.

C

Ich nehme vorsichtshalber vor dem Zubettgehen immer ein leichtes Schlafmittel ein.

D

Die nötige Bettschwere erhalte ich durch ein kleines Glas Wein am Abend.



Bei der Einnahme von welchen Medikamenten ist in Kombination mit dem Konsum von Alkohol keine unmittelbare Vorsicht geboten?

A Potenzmittel

B Vitaminpräparate

C Schlafmittel

D Psychopharmaka/Antidepressiva



Nach einem leckeren, aber schweren Festtagsessen gönnen Sie sich ein Schnäpschen.

Erfreut das Ihren Magen?

A

Mit einem Schnaps lässt sich der Festbraten leichter verdauen.

B

Damit kann ich einem Völlegefühl gut vorbeugen!

C

Jetzt hat meine Verdauung noch mehr zu tun.

Viele ältere Menschen stürzen häufig nachts oder am Morgen und ziehen sich dabei u.a. Knochenbrüche zu. Wesentliche Ursache hierfür kann die Einnahme eines Schlaf- oder Beruhigungsmittels sein.

Worauf sollten Sie daher achten?

A

Wenn nichts hilft, ist die Einnahme eines Schlafmittels mitten in der Nacht kein Problem.

B

Nehmen Sie Mittel zur Schlafförderung nur im Ausnahmefall und möglichst einmalig ein.

C

Beseitigen Sie Stolperfallen wie lose Kabel oder Teppichkanten in Ihrer Wohnung.

D

Ich trinke ab 20:00 Uhr nichts mehr und muss daher nachts nicht raus.

Broschüre + Give-Aways für Zielgruppe + www.stark-bleiben.nrw.de



Impression | Datenschutzerklärung | Kontakt | Sitemap

Start | Gesund leben | Stark bleiben | Fachinformationen | Test und Quiz

STARK BLEIBEN
Für ein Leben ohne Sucht.

Theo, 6 Jahre...
startklar für Neues.

Für die eigene Gesundheit stark machen. Und stark bleiben.

Wir alle möchten gut und möglichst gesund älter werden. Nicht immer haben wir es selber in der Hand, aber wir können selber einen Beitrag dazu leisten. Mit dem altersbedingten Ausscheiden aus dem Berufsleben beginnt eine neue Lebensphase, die vieles im sozialen Umfeld, in Familie und Freizeit verändert. An der einen oder anderen Stelle kann man das Leben ganz neu entdecken – jetzt ist z.B. mehr Zeit zum Reisen oder um Hobbies und Hobbys zu pflegen. Altern ist so leicht und so unterschiedlich wie das Leben insgesamt.

Mit zunehmendem Alter gibt es auch neue Herausforderungen. Der Körper kann manchmal nicht mehr so, wie man es gerne hätte, die Gesundheit wird zur wichtigen Aufgabe. Auf die Zeit nach dem Abschieden - ohne gestörten Rhythmus - muss sich jede Person selbst einstellen.

Jetzt ist es wichtig, sich stark zu machen für den neuen Lebensabschnitt - mit „Leb und Bleib“. Dazu gehört neben der Einnahme einer neuen Tagesstruktur auch das richtige Verhalten im Umgang mit Alkohol und Medikamenten. Es bedarf dafür kein großes Training - Achtsamkeit für sich selbst und kleine Schritte genügen oft schon.

Mit „STARK BLEIBEN“ erhält die etablierte Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“ einen Baustein zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention älterer Menschen. Tun Sie es der Kampagnenbotschafterin Frida, Helmut und Theo gleich, die seit Jahren gesund, zülfreudig und mit Spaß ihren Lebensabend bewältigen.

Informationen und Anregungen zu Ihrer Unterstützung, wie das „Stark bleiben“ gelingen kann, finden Sie auf diesen Seiten.

Wie stark ist Ihr Wissen?
Dieser Quiz rund um Gesundheit, Alkohol und Medikamente

Quiz

Termine/Aktionen

Zum Terminkalender

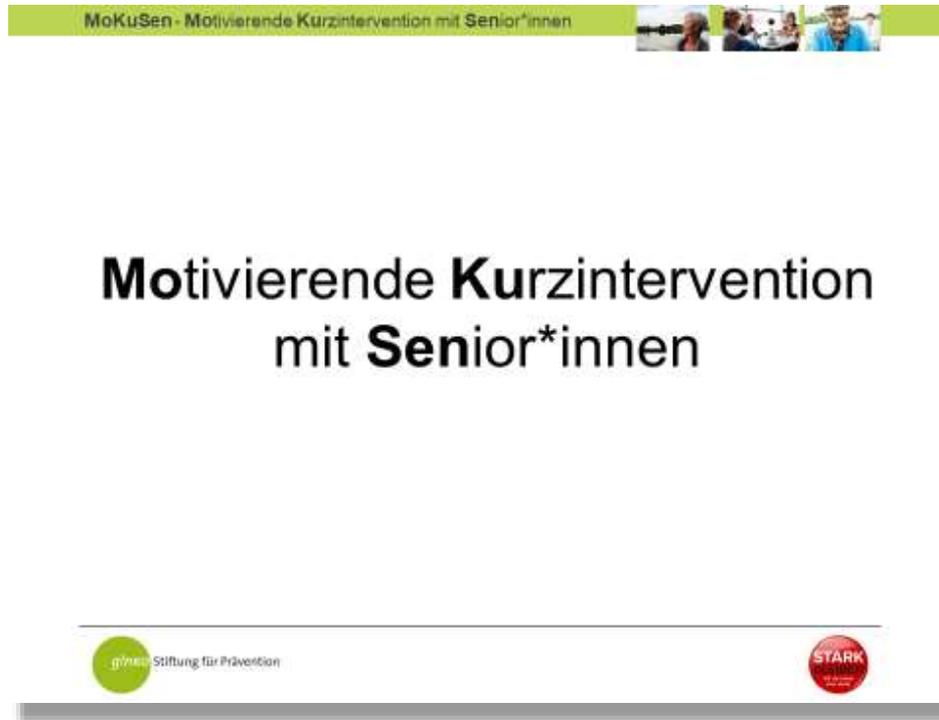
- 06.03.2017 **Müllstein an der Ruhr**
Vortrag "Unabhängig bleiben - Suchtprävention im Alter"
- 09.03.2017 **Hilke weggen**
Vortrag "Altern ist eine Zuneigung"
- 10.03.2017 **Neuss**
Informationsveranstaltung "Gesund im Alter"

Gesund leben
Wer gesund alt werden will, fängt am besten jung an

Stark bleiben
Die beste Zeit, um stark zu bleiben, ist jetzt.



Nächster Schritt: MoKuSen



In Vorbereitung: 4x zweitägige Qualifizierungen
„MoKuSen“ für Leiter/innen von Seniorenkreisen u. ä.

Bewusster Umgang mit Suchtmitteln im Alter

- Gesundheitliche Risiken begrenzen
- Verringerte Unfallgefährdung
- Geringere Aufwendungen für Pflege
- Ältere profitieren von Angeboten der Suchthilfe mindestens so wie Jüngere
- Erleichterte Einbindung und Unterstützung durch Familie

Lebensphase „ALTER“ bewusst und genussvoll gestalten

→ Mehr Lebensqualität!

Danke für die Aufmerksamkeit!

Armin Koeppe

Landeskoordinierungsstelle
Suchtvorbeugung NRW

Mülheim an der Ruhr

Tel. 0208 30069-38

a.koeppe@ginko-stiftung.de

www.ginko-stiftung.de

www.stark-bleiben.nrw.de