



GESUND ZU WISSEN

EIN GESPRÄCHSLEITFADEN FÜR DEN DIALOG MIT
SENIOR*INNEN ZUM THEMA ALKOHOL UND MEDIKAMENTE



Notdienst für Suchtmittelgefährdete
und -abhängige Berlin e.V.

Gesundheitspräventive Gespräche über Alkohol und Medikamente im Alltag von Senioreneinrichtungen

Ein Leitfaden für Einrichtungsleiter*innen und Mitarbeiter*innen in der Seniorenarbeit und Pflege

Mit diesem Leitfaden möchten wir Ihnen einen alltagsnahen, praktischen Leitfaden an die Hand geben, um sicherer und zielgerichteter mit Ihren Besucher*innen, Bewohner*innen oder Patient*innen über deren Erfahrungen im Umgang mit Medikamenten und Alkohol im höheren Lebensalter zu sprechen.

Mit den folgenden Ideen möchten wir Sie unterstützen, in Begegnungen und Gesprächen, Inhalte zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten aufzugreifen und ältere Menschen nachhaltig gut zu informieren.

Im Rahmen unseres Projekts „Suchtprävention im Alter“ bieten wir als bezirkliche Suchtberatungsstelle auch gerne Informationsveranstaltungen oder Informationsstände in Ihrer Einrichtung an.





Warum brauchen ältere Menschen denn „noch“ Gespräche und neues Wissen über Medikamente und Alkohol? Gerade im Alter haben viele doch bereits Erfahrungen damit gesammelt und ändern sich nicht mehr.

1. Viele körperliche und seelische Veränderungen, aber auch Neuerungen im sozialen Umfeld, prägen die Zeit des Alterns. Viele Senior*innen wissen nicht, dass diese Veränderungen auch mit einem erhöhten Risiko einhergehen, Alkoholprobleme oder einen Medikamentenmissbrauch zu entwickeln. Dies kann die Lebensqualität deutlich verschlechtern.

Deshalb ist ein wichtiges Ziel der Gesundheitsprävention im Alter, dass Senior*innen möglichst gut über Veränderungen im Umgang mit Alkohol und Medikamenten informiert sind, um bewusste Entscheidungen treffen zu können und ihr Verhalten ggf. zu verändern.

2. Mit zunehmendem Alter tauschen sich Menschen immer häufiger über Erkrankungen, erfolgsversprechende Behandlungsmethoden, aber auch Rückschläge und Komplikationen aus. Gespräche über das neue Hüftgelenk, Diabetes, Krebsbehandlungen usw. gehören sicher zum Alltag Ihrer Einrichtung. Glücklicherweise wird es auch immer selbstverständlicher über psychische Problemlagen, wie Depressionen oder anhaltende Schlafstörungen zu sprechen.

Probleme und Sorgen im Umgang mit Alkohol oder Schlaf- und Beruhigungsmitteln werden aber häufig immer noch tabuisiert. Scham und Ängste hindern Menschen, ihre Erfahrungen und ihr Wissen über Abhängigkeitserkrankungen auszutauschen oder sich aktiv Wissen anzueignen. So bleiben viele wichtige Fragen unbeantwortet:

„An welchen ersten Symptomen habe ich gemerkt, dass ich abhängig werde?“ „Wie ist es deinem Partner gelungen, seine Alkoholprobleme zu überwinden?“ „Mit welcher Behandlungsmethode haben wir gute Erfahrungen gemacht? Und wo im Bezirk haben wir Hilfe erhalten und können uns bei Rückschlägen wieder hinwenden?“

Die folgenden Informationen können Sie unterstützen, Gespräche über eventuell missbräuchlichen Konsum selbstverständlich und sicher zu führen.

Welche neuen Informationen zu Medikamenten oder Alkohol sind denn für ältere Menschen wichtig?

1. Alkoholkonsum im Alter

- ▶ Mit zunehmendem Alter sinkt der Wasseranteil im Körper. Getrunkenen Alkohol verteilt sich bei älteren Menschen somit auf weniger Körperflüssigkeit und führt bei der gleichen Menge zu einem höheren Alkoholspiegel als bei jüngeren Menschen.
- ▶ Bereits kleine Mengen von Alkohol können im Alter schon betrunken machen, da die Leber nicht mehr so gut arbeitet wie in jungen Jahren.
- ▶ Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit lässt durch Alkohol schneller nach.
- ▶ Alterserkrankungen, wie Diabetes und Bluthochdruck, verschlimmern sich durch Alkohol.
- ▶ Im betrunkenen Zustand steigt gerade bei älteren Menschen die Gefahr von Stürzen, Unfällen und schweren Verletzungen, wie beispielsweise Oberschenkelhalsbrüchen.
- ▶ Im höheren Alter ist häufig die Einnahme von Medikamenten notwendig. Zwischen vielen Arzneimitteln und Alkohol kann es zu gesundheitsgefährdenden Wechselwirkungen kommen. Dies sollte immer mit dem Arzt/der Ärztin besprochen werden.
- ▶ Die Frage, wieviel Alkohol ältere Menschen risikoarm trinken können ist oft nur individuell zu beantworten, da dies stark vom Gesundheitszustand und zusätzlichen Risikofaktoren abhängt. Deshalb sollten ältere Menschen ermutigt werden, diese Frage ihrem Arzt oder ihrer Ärztin zu stellen.





2. Schlaf- und Beruhigungsmittel im Alter

- ▶ 4-5% aller häufig verordneten Arzneimittel besitzen ein Suchtpotential, d.h. man kann von ihnen abhängig werden.
- ▶ Die meisten der abhängigkeiterzeugenden Medikamente gehören zu den verschreibungspflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln (Benzodiazepine). Sie wirken zugleich schlafanstoßend und ermüdend, aber auch angstlösend und muskelentspannend. Nach wenigen Wochen lässt diese erwünschte Hauptwirkung bei gleicher Dosis und täglicher Einnahme oft nach, da der Körper sich an den Wirkstoff „gewöhnt“. Er entwickelt eine Abhängigkeit.
- ▶ Hat sich eine Abhängigkeit entwickelt, werden diese Medikamente häufig über Monate und Jahre nur noch genommen, um Entzugserscheinungen zu vermeiden.
- ▶ Ein weiteres Risiko von Schlaf- und Beruhigungsmitteln ist die lange Wirkungsdauer, die noch am Folgetag die Unfallgefahr durch Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen und Benommenheit erhöhen kann.
- ▶ Nach längerer, regelmäßiger Einnahme treten beim Absetzen Entzugserscheinungen auf, z.B. Zittern, Schlaflosigkeit, lebensbedrohliche Krampfanfälle.
- ▶ Deshalb sollten Benzodiazepine nur mit ärztlicher Begleitung abgesetzt werden! Suchtberatungsstellen können zusätzliche Unterstützung anbieten, um das Absetzen zu erleichtern.
- ▶ Nach erfolgreichem Absetzen gewinnen ältere Menschen häufig Lebensqualität zurück, durch bessere Konzentration, gesteigertes Interesse oder verbesserte Gangsicherheit.



Medikamentenplan - Übersicht über eingenommene Medikamente

Name des Medikaments	Grund der Einnahme	Arzt der verordnet	Frei verkäuflich	Dosierung	Nebenwirkung bemerkt ?

3. Steigende Anzahl von Medikamenten, die täglich eingenommen werden

- ▶ Viele Medikamente sind hochwirksam, schwere Erkrankungen sind durch Medikamente gut behandelbar und ermöglichen uns, weiter aktiv und mit Lebensqualität unseren Alltag zu gestalten.
- ▶ Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der verordneten Medikamente kontinuierlich an.
- ▶ 2/3 aller verordneten Tagesdosen von Medikamenten sind für Patient*innen über 60 Jahre bestimmt.
- ▶ Neben der erwünschten Wirkung haben Medikamente aber auch unerwünschte Nebenwirkungen. Bei der Einnahme mehrerer Medikamente können gefährliche Wechselwirkungen auftreten.
- ▶ Das Erstellen einer einfachen, aber vollständigen Übersicht über alle eingenommenen Medikamente (auch freiverkäuflichen) ist der wichtigste erste Schritt, um Fehldosierungen oder Wechselwirkungen zu vermeiden.
- ▶ Diese Übersicht sollte regelmäßig mit dem Arzt/der Ärztin oder auch Apotheker*in geprüft werden.
- ▶ Ältere Patient*innen sollten ermutigt werden, das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin zu suchen, um durch überflüssige Medikamente mögliche Nebenwirkungen zu verhindern.

Welche Gelegenheiten/ Gesprächsthemen im Alltag können Sie als Mitarbeiter*innen aufgreifen?

Wenn Sie sich als Mitarbeiter*in (oder als ganzes Team) entschieden haben, Gespräche unter älteren Menschen zu Alkoholkonsum und Medikamenteneinnahmen anzuregen, bieten sich z.B. folgende Situationen an:

- ▶ Die Besucher*innen unterhalten sich über Probleme beim Schlafen. Sie fragen aktiv nach, wie mit Schlafproblemen umgegangen wird, was im Alltag hilft und welche Rolle Versuche mit Alkohol und Medikamenten spielen.
- ▶ Gespräche über Schwindel oder Gangunsicherheit bieten sich an, um über Risiken von Schlafmitteln zu sprechen oder über die Wechselwirkungen verschiedener, verordneter Medikamente.
- ▶ Alle Gespräche über Arztbesuche sind gute Gelegenheiten, um nach neuen Medikamentenverordnungen zu fragen und einen „Medikamentenplan“ einzuführen. Hier bietet sich auch die „naive“ Frage an, was der Arzt/die Ärztin zu Wechselwirkungen zwischen dem neuen Medikament und Alkohol gesagt hat.
- ▶ Teilnehmer*innen berichten von einem Fest, planen ein Fest... Sie können interessiert nachfragen, ob und wie sich der Umgang mit Alkohol verändert hat, wie sie die Wirkung im Vergleich zu früher erleben und eigene Informationen einfließen lassen [s.o.].
- ▶ Sie planen in Ihrer Einrichtung ein Fest und diskutieren, ob und in welcher Form Alkohol angeboten werden soll.
- ▶ Sie beginnen selbst das Gespräch, berichten über eine Fortbildung zu dem Thema, einen Zeitungsartikel, spannendes Wissen über körperliche Veränderungen im Alter beim Alkoholkonsum und Medikamenteneinnahmen.
- ▶ Sie legen Informationsmaterial zum Thema aus, hängen ein Plakat der bezirklichen Suchtberatungsstelle auf oder organisieren einen Informationsnachmittag mit Expert*innen zum Thema.

Wie können Sie das Interesse der Senior*innen wecken und offene Gespräche anregen?

Neues Wissen und Informationen stehen bei jeder bewussten Entscheidungsfindung oder Veränderung an erster Stelle. Oft reicht es schon aus, wenn Sie mit einigen wenigen Fakten argumentieren, die Sie selbst überzeugt oder zum Nachdenken angeregt haben. Vermitteln Sie diese möglichst sachlich und undramatisch bei passender Gelegenheit. Überlegen Sie sich schon im Vorfeld, wie Sie selbst gerne zu diesen Themen angesprochen werden würden, aber auch welche Argumente bei Ihnen eher auf Abwehr stoßen.

Jedes Argument, welches eine persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten anregt, kann zu einem risikoärmeren Umgang mit Substanzen führen. Dies können Sie auch mit offenen Fragen, die zum Erzählen einladen, unterstützen.

Das Gespräch wird einfacher, wenn Sie Inhalte mit Ihren eigenen Worten wiederholen oder weitere mögliche Gesprächsteilnehmer*innen (z.B. Sitznachbar*innen) durch Fragen in die Diskussion miteinbeziehen.

Vielleicht spüren Sie aber auch Unbehagen Gespräche über Alkohol und Medikamente zu führen?

Stellen Sie sich vor, Sie würden in entspannter Runde über gesunde Ernährung oder sportliche Bewegung diskutieren. In ähnlicher Atmosphäre, angeregt über die Verschreibungspraxis des Arztes/der Ärztin oder Erfahrungen im Umgang mit Alkohol zu sprechen, wäre ein toller Erfolg! Mit oft nachhaltiger Wirkung!

Und diese Erfolgserlebnisse wünschen wir Ihnen in Ihrem Arbeitsalltag und natürlich gute Gespräche! Wir helfen und beraten Sie gerne!





Wer kann mich im Bezirk unterstützen, wenn ich Gespräche zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten in meiner Einrichtung anregen möchte?

Ihre ersten Ansprechpartner*innen sind sicher Kolleg*innen und Vorgesetzte. Darüber hinaus gibt es im Bezirk Tempelhof-Schöneberg ein wachsendes Netzwerk zwischen Suchthilfe- und Altenhilfeeinrichtungen, die sich z.B. in den Gerontopsychiatrischen Verbänden gegenseitig fachlich unterstützen. Die beiden bezirklichen Suchtberatungsstellen (s.u.) bieten neben der Beratung von Betroffenen und Angehörigen auch Fallberatungen für Fachkräfte an. Diese sind auch als Telefonberatung möglich.

Gefördert durch das „Aktionsprogramm Gesundheit“ der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung können wir aktuell Veranstaltungen zur Suchtprävention in Senioreneinrichtungen anbieten oder Sie als Fachkräfte mit Informationen in Ihrem Team unterstützen.

Sie erreichen uns unter:

Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Tempelhof-Schöneberg

Tempelhofer Damm 129

12099 Berlin

Tel.: 030 - 233 240 260

Fax.: 030 - 233 240 269

e-mail: amb@notdienstberlin.de

<https://drogennotdienst.de/angebote/beratung-und-reha/alkohol-und-medikamentenberatungsstelle/>

Weitere Ansprechpartner*innen im Bezirk:

FAM

Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle für Frauen

Motzstraße 9

10777 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 - 782 89 89

Fax.: 030 - 787 12 985

e-mail: fam@frausuchtzukunft.de

www.frausuchtzukunft.de

Geriatrisch-Gerontopsychiatrischer Verbund Tempelhof (GGVS)

Frau Rausch, Verbundsprecherin

Tel: 030 - 7550703

www.berlin.de/ba-ts/gg-verbund-tempelhof

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

Abteilung Jugend, Umwelt, Gesundheit, Schule und Sport

Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit

Postanschrift: 10820 Berlin

Tel.: 030 - 90277 725

Fax.: 030 - 90277 8748

e-mail: heide.mutter@ba-ts.berlin.de

<https://www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/planungs-und-koordinierungsstelle-gesundheit/artikel.354774.php>

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

Amt für Soziales, Altenhilfeplanung, Seniorenarbeit

Herr Andreas Kopfnagel

e-mail: Andreas.Kopfnagel@ba-ts.berlin.de

Tel.: 90277-8793

<https://www.berlin.de/ba-tempelhof-schoeneberg/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/seniorenservice/>

Seniorenvertretung Tempelhof-Schöneberg

<https://www.seniorenvertretung-tempelhof-schoeneberg.de/>

e-mail: seniorenvertretung@ba-ts.berlin.de

Tel.: 030 - 90277 6848

Gesundheitsziel: 'Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter erhalten'- Sucht im Alter vorbeugen



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung

berlin Berlin



In Kooperation
mit dem Bezirksamt
Tempelhof-Schöneberg



Notdienst für Suchtmittelgefährdete
und -abhängige Berlin e.V.

Dieses Angebot wird von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung finanziert und im Rahmen des Aktionsprogramms Gesundheit durchgeführt.