

**Gesund alt werden !**

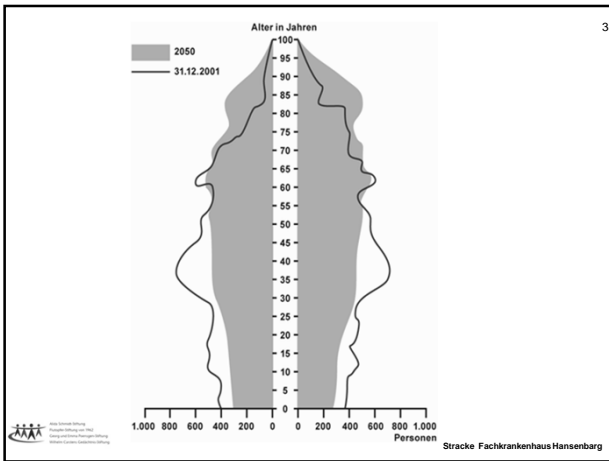
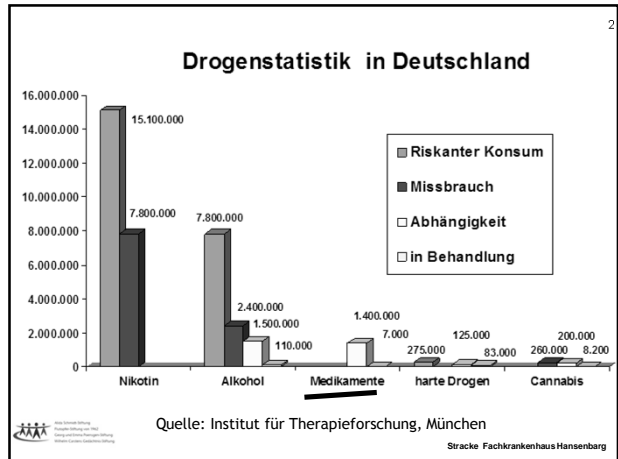
**Wie sollte ein risikoarmer Gebrauch von Alkohol und Medikamente aussehen ?**

**Was hält gesund im Alter ?**

**10. Deutscher Seniorentag  
3. Mai 2012  
Hamburg**

Dr. med. Robert Stracke  
Fachkrankenhaus Hansenberg  
Alida Schmidt – Stiftung Hamburg

Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg



**riskanter Konsum, Mißbrauch - und Abhängigkeit**

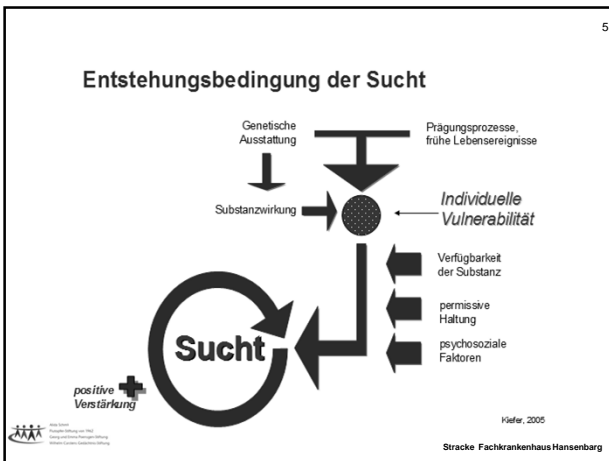
**Riskanter Konsum:** mehr als empfohlen mit Gefahr späterer Schäden

**Mißbrauch:** körperliche, seelische und soziale Folgeschäden bereits vorhanden

**Abhängigkeit:** Konsum unterliegt nicht mehr dem freien Willen

Konsum ist bezüglich Beginn, Menge und Dauer nur noch vermindert oder gar nicht mehr steuerbar

Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg



- Ursachen im Alter I.**
- oft schon in jüngeren Jahren problematischer Konsumstil
  - Übergang Beruf in Rente wird nicht gemeistert
  - Überforderung durch Pflege des Partners
  - Verlust Lebenspartner und Freunde
- Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Ursachen im Alter II.

7

- **Mobilitätseinschränkungen**
- **Isolation**
- **seelische und körperliche Krankheiten**
- **chronische Schmerzen**
- **Schlafstörungen**



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Alkohol und Medikamenten wirken ...

8

- **Angstlösend**
- **Antidepressiv**
- **Stimmungsaufhellend**
- **Kontaktfördernd**
- **gegen Vereinsamung**
- **bei Schmerzen**

„ Der Tag geht, Jonny Walker kommt „



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Probleme der Erkennung problematischen Medikamenten – und Alkoholkonsum I.

9

- **Betroffene, Angehörige, Ärzte und Pfleger leugnen, bagatellisieren, verkennen**
- **Fehlinterpretation der Symptomatik als Depression, hirnnorganischer Abbau bis Demenz**
- **Komorbidität von prob. Konsum und Alterserkrankungen**



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Probleme der Erkennung problematischen Medikamenten – und Alkoholkonsum II.

10

- **Tolerierung des problematischen Konsums als „kleine Fluchten“ aus als trostlos interpretierter Lebensrealität**
- **möglicher Gewinn eines abstinenten Lebensstils wird nicht erwogen / ausprobiert**
- **therapeutischer Nihilismus auch bei Suchtfachkräften**



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

Der „Stern“ titelt am 24. Januar 2006

11

### *Sucht im Alter: Nur noch mit Schlafpille ?*

„Sie rauchen, sie trinken, sie schlucken Tabletten: Viele ältere Menschen haben ein Suchtproblem. „

**Besonders schlimm ist die Medikamentenabhängigkeit in Alten- und Pflegeheimen.**

**Die Gefahren werden oft verharmlost.**



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Sonderproblem Medikamentenabhängigkeit

12



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Medikamente mit Gefahr riskanten Konsums, Mißbrauchs und Abhängigkeit

13

- Beruhigungsmittel
- Appetitzügler
- Aufputzmittel
- Schlafmittel
- Schmerzmittel
- Abführmittel
- Muskelaufbaumittel („Anabolika“)
- Potenzaufbaumittel („Viagra“)
- „Gehirnaufbaumittel“ / „Neuroenhancer“
- viele aus dem Leistungssport bekannte Substanzen



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Arzneimittel: einige Zahlen ...

14

- Rund 20 Packungen pro EinwohnerIn, etwa 1.200 „Pillen“, allerdings mit starker Verschiebung hin zu den Menschen im höheren Alter
- 1,5 – 1,9 Mio. Abhängige, pro Jahr 300.000 stationäre Einweisungen wegen unerwünschter Nebenwirkungen, geschätzt 16.000 - 24.000 Todesfälle
- Etwa 6% aller verordneten und ca. 15% aller verkauften Arzneimittel haben ein eigenes Missbrauchspotenzial



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Arzneimittelabhängigkeit und Benzodiazepine

- Benzodiazepine und ähnlich wirkende Mittel sind nach wie vor das Hauptproblem bei Arzneimittelmissbrauch und – abhängigkeit v.a. im Alter
- Begrenzung der Anwendungsdauer auf 8 – 14 Tage, ansonsten Verordnungen
- „low-dose-dependency“ ist bekanntes Problem
- bei fortgesetzter Einnahme Gefahr der Abhängigkeit



15

## Arzneimittelabhängigkeit und Benzodiazepine

- Benzodiazepine sind nach wie vor in der Therapie Mittel der Wahl: bei Angst- und Panikattacken, prä-operativ als Muskelrelaxans, als krampflösendes Mittel, auch bei Fieberkrämpfen bei Kindern, auch als Hypnotika
- Bestimmungsgemäßer Gebrauch muss im Vordergrund stehen (Zulassungshinweise beachten, z.B. empfohlenen Anwendung 8 – 14 Tage)
- Bei der Verordnung bereits möglichen Missbrauch verhindern



16

## Arzneimittelabhängigkeit – nur eine Nebenwirkung ?

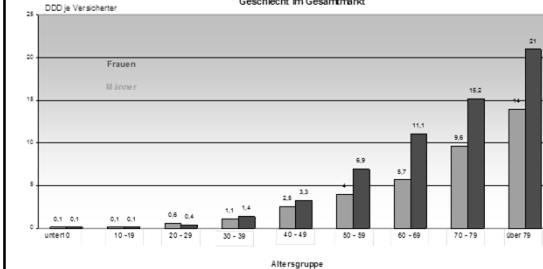
- Über- und Fehlversorgung v.a. bei Frauen:
  - Antidepressiva, Beruhigungsmittel und Tranquilizer
  - Abhängigkeitsproblematik bei 1,5 – 1,9 Mio. Menschen,
  - Betroffene: 2/3 Frauen
  - Davon besonders Menschen im höheren Lebensalter, v.a. Benzodiazepine, Migräne- und Schmerzmittel
- Dauerverordnung wegen Entzugsvermeidungsverhalten



17

## Arzneimittelabhängigkeit – nur eine Nebenwirkung? Verordnungen von Benzodiazepinen nach Alter und Geschlecht

Verordnungen von Tranquillanten 1995 - DDD je Versicherten nach Alter und Geschlecht im Gesamtmarkt



Universität Bremen - Zentrum für Sozialpolitik - Arzneimittelversorgungsforschung



18

## Medikamentenabhängigkeit ist eine „unauffällige Sucht“<sup>19</sup>

- Oft jahrzehntelang unauffälliger Konsum
- Im öffentlichen Raum im Gegensatz zu Nikotin, Alkohol – und Heroinabhängigkeit nicht „störend“ wahrnehmbar
- Wird bei Benzodiazepinabhängigkeit oft gar nicht als solche wahrgenommen, weil ...

Ärztlich verordnet !

- Medikamentenabhängige tauchen nur wenig in Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe auf
- Medikamentenabhängigkeit ist psychotherapeutisch schwerer behandelbar



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Risikoeindämmung bei Medikamentenkonsum

20



- keine Dauermedikation



- Medikation *bereits zu Beginn* und turnusmäßig hinterfragen



- Alternativen z.B bei Schlafstörungen ausgereizt ?

- Wechselwirkung mit anderen Medikamenten beachten

- Besonderheiten des Alterns beachten – Eigenverantwortung



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

21

## Alkoholprobleme „im Alter“



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Alkohol und Nikotinprobleme „im Alter“

22

- Unklare Datenlage
- Liegt u.a. am Nichtwahrnehmen des Problems
- Ca. 460.000 „ältere“ Menschen betroffen laut BMG 2011
- Ca. 14 % In Altenheimen und ambulanter Pflege betroffen laut Studie zur Befragung von Pflegekräften (Homepage Bundesdrogenbeauftragte 2011)
- 16 % riskanter Konsum bei den „Älteren“, davon mehr Männer als Frauen
- Zahlen zur Nikotinabhängigkeit völlig unklar
- Gesundheitliche Gewinne bei Nikotinabstinenz auch im Alter deutlich nachgewiesen



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Grenze für riskanten Konsum im Alter liegt niedriger<sup>23</sup>

- Nierenfunktion eingeschränkt
- zu wenig Flüssigkeitsaufnahme
- Hirnabbauprozesse
- Wechselwirkung mit Medikamenten

Machen ältere Menschen für Alkohol und Medikamentenkonsum empfindlicher




Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

## Trinkmengenempfehlung Männer

24



 = 10 g Alkohol



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

**Trinkmengenempfehlung Frauen** 25

= 10 g Alkohol

Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

**Die Grenzen von „Gesund alt werden“ I.** 26

- **schicksalhaft hereinbrechende Krankheiten verschütten Ressourcen**
- **zu späte Auseinandersetzung mit dem Altern macht hilflos**
- **zu später Umzug in Altenheim kognitiv – emotional oft nicht mehr bewältigbar**

Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

**Die Grenzen von „Gesund alt werden“ II.** 27

- **erlebte Perspektivlosigkeit durch gute Betreuung nicht immer auffangbar**
- **Angehörige oft überfordert (Demenzen !)**
- **Leiden gehört zum Leben**

Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

**Verletzung menschlicher Grundbedürfnisse als Basis von Sucht**

- **Orientierung**
- **Kontrolle**
- **Bindung**
- **Selbstwertsteigerung /**
- **Selbstwertschutz**
- **Lustgewinn / Unlustvermeidung**

Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

**„Gesund alt werden“** 29

- **frühzeitige Auseinandersetzung mit Problemen des Alters**
- **protektiver Schutz vor problematischem Konsum ist so wahrscheinlicher**

Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

**„Gesund alt werden“ – was unterstützt ?** 30

**Glückszentrum wird aktiviert**  
Älter finden Schlüssel für Zufriedenheit und geistige Fitness im Gehirn älterer Menschen

Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

„Gesund alt werden“ – was unterstützt ? 31

Neurobiologische Studie am UKE zur Alterszufriedenheit  
Was aktiviert das Belohnungssystem ? (HAB 8/2011)

- positives Denken:  
*nach vorne Schauen*  
*verpassten Chancen nicht nachtrauern*  
*kurzfristige , kleine Ziele setzen*
- Bewegung beugt Hirndegeneration und *mindert*  
Vergesslichkeit  
Hirnjogging mit *neuen* Aufgaben



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

„Gesund alt werden“ – was unterstützt ? 32

- neue Aufgaben nach Berentung suchen
- um den Körper kümmern
- sich frühzeitig körperlichen und seelischen Veränderungen stellen
- Befriedigungsmöglichkeiten suchen
- Beziehungen erhalten und gestalten
- Partnerschaft fördern
- Selbstständigkeit bewahren
- sich immer wieder mit dem Älterwerden auseinandersetzen

(nach Radebold 2009: Älterwerden will gelernt sein)



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

„Gesund alt werden“ – was unterstützt ? 33

- Lebenslang lernen
- die Gegenwart entdecken
- seine Erscheinung pflegen
- sich akzeptieren mit den Einschränkungen
- immer noch staunen können
- eigene Maßstäbe setzen statt „Jugendwahn“
- Weise werden (siehe auch UKE Studie )
- immer wieder Neues beginnen

Nach Pöppel / Wagner (2011) je älter desto besser – überraschende Erkenntnisse der Hirnforschung



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg

Literaturhinweise 34

Buijissen, Hirsch: Probleme im Alter. Beltz Verlag (1997)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen: Substanzbezogene Störungen im Alter ( Jahr nicht angegeben )

Kretschmer, Hirsch et al: Angst – Sucht – Anpassungsstörungen im Alter. Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und – psychotherapie. Chudeck Druck (2000)

Kuhn (Hrsg.): Sucht im Alter. Sonderheft der Zeitschrift „Suchttherapie“ ( Febr. 2009 )

Pöppel, Wagner: Je älter, desto besser – überraschende Erkenntnisse der Hirnforschung. Gräfe und Unzer (2011)

Radebold: Älter werden will gelernt sein. Klett – Cotta (2009)

Wolter: Sucht im Alter – Altern und Sucht. Kohlhammer (2011)

Zeman: Sucht im Alter. Artikel. Deutsches Zentrum für Altersfragen Berlin (2011)



Stracke Fachkrankenhaus Hansenberg