



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

BARMER

Medikamente – sicher und sinnvoll gebrauchen

Informationen und Hilfen
für ältere Menschen



**UNABHÄNGIG IM ALTER
SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR**

UNABHÄNGIG IM ALTER
SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR

Von erwünschten Wirkungen ...

Ältere Menschen schlucken viel mehr Tabletten als jüngere. Insgesamt sind mehr als die Hälfte aller Verordnungen für Patientinnen und Patienten über 65 Jahre bestimmt. Das ist zunächst nicht verwunderlich, schließlich entwickeln sich bei vielen Menschen mit zunehmendem Alter chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzschwäche oder Diabetes. Medikamente haben einen großen Anteil daran, dass Patientinnen und Patienten diese Krankheiten in den Griff bekommen.

... und unerwünschten Wirkungen

Ältere Patientinnen und Patienten sind jedoch deutlich häufiger von Nebenwirkungen bzw. unerwünschten Wirkungen betroffen als jüngere. Sie vertragen die Mittel nicht mehr so gut, weil Leber und Nieren langsamer arbeiten. So werden die Substanzen nicht mehr so schnell ausgeschieden oder abgebaut und wirken deshalb stärker und länger. Wird dies bei der Verschreibung oder Einnahme nicht beachtet, kann es zu einer schädlichen Wirkstoffanhäufung im Körper kommen. Beschwerden wie Schwindel oder Benommenheit, Verwirrung, ein trockener Mund, Verstopfung oder Schlafstörungen – diese typischen Altersbeschwerden können auch auf Medikamente zurückgehen. Hege Sie einen solchen Verdacht, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.

Viel hilft nicht immer viel

Nahezu ein Drittel der älteren Menschen nimmt gleichzeitig mehr als fünf Medikamente ein. Doch mit jedem Präparat steigt das Risiko für gesundheitsschädigende Wechselwirkungen zwischen den Substanzen. Und spätestens ab fünf Medikamenten gleichzeitig sind Wechselwirkungen und unerwünschte Wirkungen für ärztliches Personal sowie Patientinnen und Patienten nur noch schwer zu überschauen.

Eine Bestandsaufnahme

Informieren Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt über alle von Ihnen eingenommenen Medikamente. Am besten legen Sie eine Liste an. Denken Sie auch an freiverkäufliche Mittel wie Schmerz-, Erkältungs-, Vitamin- und Stärkungsmittel. Notieren Sie, welche Mittel Sie wie oft einnehmen. Sie können dazu das in der Mitte abgedruckte Schema „Mein Medikamentenplan“ verwenden. Legen Sie diese Liste Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vor, um mögliche Neben- oder Wechselwirkungen zu besprechen. Nehmen Sie mehr als drei Medikamente gleichzeitig ein, sollten Sie nachfragen, ob tatsächlich alle Mittel derzeit nötig sind.

Alkohol

Alkohol beeinflusst die Wirkungsweise vieler Medikamente. Er kann sie beispielsweise unwirksam machen, ihre Wirkung verstärken oder schwere Nebenwirkungen hervorrufen. Klären Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob ein Glas Wein oder Bier problematisch sein könnte.

Achtung: Auch einige Arzneimittel, vor allem pflanzliche Präparate in flüssiger Form, enthalten Alkohol.

Nebenwirkung Sucht

Bei manchen Medikamenten besteht die Gefahr des Missbrauchs und einer Abhängigkeit. Vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine oder der sogenannten Z-Drugs (siehe S. 7) können abhängig machen. Sie werden vor allem älteren Menschen verschrieben, um das Einschlafen zu erleichtern, Ängste zu lindern oder Erregungszustände zu dämpfen. Außerdem werden sie bei Rückenschmerzen eingesetzt, die durch Muskelverkrampfungen verursacht sind.

Folgen der Gewöhnung

Eine körperliche Gewöhnung kann bereits nach wenigen Wochen der regelmäßigen Einnahme eintreten – auch wenn Sie täglich nur eine Tablette einnehmen. Gleichgewichtsstörungen, eine verminderte Bewegungskontrolle, Benommenheit sowie verlangsamte Reaktionen können die Folge sein. Dadurch ist die Gefahr von Stürzen und anderen Unfällen sehr hoch. Auch die Funktion des Gedächtnisses wird beeinträchtigt, bereits vorhandene Gedächtnisstörungen werden verstärkt. Das Gefühlsleben kann schleichend verarmen bis hin zur Abstumpfung. Die Betroffenen fühlen sich abgeschlagen und haben keine Energie.

Entzugerscheinungen

Bei Absetzversuchen treten als Entzugerscheinungen die ursprünglichen Beschwerden oft wieder auf – wie zum Beispiel Schlafstörungen oder Angstattacken – und viele Patientinnen und Patienten nehmen das Medikament dann weiterhin ein. Es lohnt sich, den persönlichen Gebrauch von Medikamenten von Zeit zu Zeit zu überprüfen, um unerwünschte Wirkungen einschließlich der Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung möglichst zu vermeiden.



Namen häufig verordneter Benzodiazepine oder Z-Drugs

Wirkstoffnamen

Die Namen der Wirkstoffe aus der Benzodiazepin-familie hören mit „am“ auf, wie beispielsweise Brotizolam, Diazepam, Lormetazepam oder Lorazepam. Die Wirkstoffe der gängigen Z-Drugs (Mittel, deren Namen mit Z beginnt) heißen Zopiclon und Zolpidem.

Handelsnamen Schlafmittel

(Auswahl* der meistverkauften rezeptpflichtigen Schlafmittel im Jahr 2018)

Zopiclon-ratiopharm®, Zolpidem AL®, Zopiclon AbZ®, Zopiclon AL®, Zopiclodura®, Zolpidem-ratiopharm®, Zopiclon - 1A Pharma®, Lendormin®, Zolpidem ABZ®, Zopiclon CT®.

Handelsnamen Beruhigungsmittel

(Auswahl* der meistverkauften rezeptpflichtigen Beruhigungsmittel im Jahr 2018)

Tavor®, Lorazepam Dura®, Diazepam-ratiopharm®, Oxazepam-ratiopharm®, Bromazanyl®, Bromazepam-ratiopharm®, Diazepam ABZ®, Alprazolam-ratiopharm®, Oxazepam AL®, Adumbran®

(Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2020): DHS Jahrbuch Sucht 2020. Lengerich: Pabst Publishers.)

* Frei zugänglich ist der Patientenservice der Roten Liste:

<https://www.patienteninfo-service.de/>

Ebenfalls frei zugänglich und mit umfangreicheren Recherchemöglichkeiten ist das Arzneimittel-Informationssystem auf PharmNet.bund.de:

<https://www.pharmnet-bund.de/static/de/index.html>

Die 4-K-Regel

Diese vier „Ks“ können helfen, Schlaf- und Beruhigungsmittel richtig anzuwenden:

- **Klare Indikation:** Nehmen Sie das Medikament nur ein, wenn eine eindeutige medizinische Notwendigkeit besteht. Das sollten Sie in einem Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abklären und auch andere Behandlungsmöglichkeiten in Erwägung ziehen.
- **Kleinste notwendige Dosis:** Nehmen Sie nur so viel wie nötig ein – und unbedingt so wenig wie möglich. Besprechen Sie die kleinste notwendige Dosis mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- **Kurze Anwendung:** Nehmen Sie das Medikament nur überbrückend für kurze Zeit ein.
- **Kein schlagartiges Absetzen:** Hören Sie nicht einfach mit der Einnahme auf, sondern verringern Sie langsam die Dosis – mit ärztlicher Begleitung.

Mein Medikamentenplan

Name des Medikaments:

Grund der Verordnung bzw. Grund der Einnahme:

Verordnet durch:

Dosierung bzw. Häufigkeit der Einnahme:

Einnahme seit:

Beobachtete unerwünschte Wirkungen:

Bin ich medikamentenabhängig?

Die Frage, ob eine Abhängigkeit von beruhigenden oder schlaffördernden Medikamenten besteht oder nicht, ist nicht leicht zu beantworten. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder einer anderen fachkundigen Person, zu der Sie Vertrauen haben, wenn Sie bereits seit mehreren Monaten oder Jahren solche Medikamente einnehmen.

Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, kann das ein Hinweis auf ein Medikamentenproblem und eine eventuelle Abhängigkeit sein.

- Beunruhigt Sie die Vorstellung, mehrere Tage oder sogar Wochen auf „Ihr“ Medikament verzichten zu müssen?
- Haben Sie sich zur Sicherheit einen Vorrat dieses Medikaments angelegt?
- Haben Sie über die Zeit der Einnahme hinweg die Dosis gesteigert, da die Wirkung des Medikaments nachließ und die Beschwerden trotz Einnahme des Medikaments wiederkamen?
- Verbergen Sie vor anderen, dass Sie dieses Medikament einnehmen bzw. wie häufig und in welcher Dosis Sie dieses Medikament einnehmen?

Beratung bei Medikamentenproblemen

Wenn Sie Fragen bezüglich Ihrer Medikamenteneinnahme haben oder befürchten, abhängig geworden zu sein, sollten Sie fachlichen Rat und Hilfe suchen. Sie können hierfür verschiedene Beratungsangebote nutzen. Setzen Sie niemals ein Medikament eigenmächtig ab!

- **Hausarzt oder -ärztin:** Wünschenswert ist es, dass Sie zu Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt ein Vertrauensverhältnis haben, so dass Sie Ihre Probleme im Umgang mit Medikamenten dort offen besprechen können.
- **Telefonische Beratung:** Eine telefonische Beratung (siehe Seite 13), bei der Sie auf Wunsch anonym bleiben können, ist eine weitere Möglichkeit, mehr Klarheit zu gewinnen und sich einer Lösung des Problems anzunähern.
- **Fachberatungsstellen:** In Deutschland gibt es über 1.400 Fachberatungsstellen für Menschen mit Abhängigkeitsproblemen. Sie werden als Psychosoziale Beratungsstellen, Sucht- bzw. Drogenberatungsstellen, Beratungsstellen für Alkohol- und Medikamentenabhängige bezeichnet. Hier können sich Betroffene sowie Angehörige, Freunde, Pflegekräfte etc. beraten lassen. Adressen in Wohnortnähe vermitteln die Informations- und Beratungstelefone. Adressen finden Sie auch online unter www.suchthilfeverzeichnis.de.

Alternativen entwickeln

Schlaf- und Beruhigungsmittel können in einer Krise nützlich sein – lösen aber nicht die Ursache des Problems. Versuchen Sie, auf Dauer ohne Medikamente auszukommen. Regeln für einen gesunden Schlaf („Schlafhygiene“) helfen beispielsweise laut neuen Studien gut bei Einschlafproblemen. Professionelle Hilfe in einer Psychotherapie kann dabei unterstützen, eine akute oder dauerhafte Belastung zu überwinden.

Kommt eine Therapie infrage?

Im nächsten Schritt geht es darum, zu klären, ob bestimmte Medikamente abgesetzt oder anders dosiert werden sollen und welche Unterstützung dabei notwendig ist. Infrage kommen eine ambulante Behandlung – die auch Beratungsstellen anbieten (immer mit ärztlicher Begleitung) – oder auch stationäre Behandlungsangebote, z. B. in einem psychosomatischen Krankenhaus oder einer Fachklinik für Abhängigkeitskranke. Die Kosten der Behandlung übernehmen die Krankenkassen und Rentenversicherungsträger, in Einzelfällen das Sozialamt.

Kommt eine längere Therapie nicht infrage, muss auf Hilfe trotzdem nicht verzichtet werden. Viele Beratungsstellen bieten z. B. längerfristige begleitende Beratung an. Weitere Angebote sind stützende Gespräche in der ärztlichen Praxis oder in den Lebens-, Ehe- und Konfliktberatungsstellen der großen Wohlfahrtsverbände. Welche Angebote es vor Ort gibt,

kann z. B. bei der Krankenkasse oder dem örtlichen Gesundheitsamt erfragt werden. Auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist ein Weg, Medikamentenprobleme und damit in Verbindung stehende Probleme wie Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Trauer zu überwinden und Alternativen zum Medikamentengebrauch zu entwickeln. Beratungsstellen und Beratungstelefone vermitteln auch hier Adressen in Wohnortnähe.

Telefonische Beratung

Bundesweite Sucht & Drogen Hotline

Telefon: +49 1806 313031

20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, 60 Cent/Anruf aus dem dt. Mobilfunknetz

Montag bis Sonntag von 0.00 bis 24.00 Uhr

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Telefon: +49 221 892031

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters)

Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 22.00 Uhr

Freitag bis Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr

Telefonseelsorge

Telefon: +49 800 111 0 111 oder +49 800 111 0 222
(gebührenfrei)

Montag bis Sonntag von 0.00 bis 24.00 Uhr

Weitere Informationen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Westenwall 4
59065 Hamm
Telefon: +49 2381 9015-0
info@dhs.de
www.dhs.de

www.suchthilfeverzeichnis.de

Auf diesen Internetseiten finden Sie eine Adressdatenbank aller Einrichtungen – auch spezielle Angebote für ältere Menschen.



www.unabhaengig-im-alter.de

Diese Internetseite enthält aktuelle Zahlen und Fakten, Berichte und Informationen zum Themenbereich Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit im Alter.

Impressum

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

BARMER

Westenwall 4
59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de

Konzeption

Petra Mader, Jena

Textüberarbeitung

Anke Nolte, Journalistenbüro Berlin

Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann, DHS
Christa Merfert-Diete, DHS
Andrea Jakob-Pannier, BARMER Hauptverwaltung

Gestaltung

Volt Communication GmbH, Münster

Druck

Druck- und Verlagshaus Fromm GmbH & Co. KG
Breiter Gang 10-16, 49074 Osnabrück

Auflage

3., vollständig überarbeitete Auflage, Januar 2021
3.125.01.21

6041M/0620