



Konsum im Alter:

Wissenswertes zu Medikamenten und Genussmittel

Sensibilisierung für altersspezifische Risiken

Konsum im Alter: Wissenswertes zu Medikamenten und Genussmittel Sensibilisierung für altersspezifische Risiken

Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises,

Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ist ein Thema, das insbesondere für älter werdende Menschen bedeutsam ist. Unabhängig und selbstbestimmt zu leben bedeutet auch, suchtfrei zu leben.

Sucht ist ein Thema, das uns alle gleichermaßen betrifft. Gerade in Ihrer Lebensphase reagiert Ihr Körper besonders sensibel auf Medikamente, Alkohol, Cannabis oder Nikotin. Mit zunehmendem Alter gilt es, den Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln an die Veränderungen des Körpers anzupassen.

Wir laden Sie ein, sich im Folgenden bewusst mit den Genussmitteln und deren Auswirkung auf den Körper auseinanderzusetzen, damit Sie selbstbestimmt und gesündere Konsumententscheidungen für sich treffen können.

Dank der finanziellen Unterstützung/Förderung durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Landesvertretung Baden-Württemberg, im Namen und Auftrag der Ersatzkassen, steht Ihnen ein Team an Expertinnen der AGJ-Suchtberatung Ettlingen sowie der Fachstelle Sucht des bwlw Karlsruhe mit Fachvorträgen, Angeboten und Einzelberatung zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen ein genussvolles, bewusstes und gesundes Älterwerden.



Christina Mayer
Suchtbeauftragte des Landkreises

Konsum - Warum betrifft dieses Thema mich?

Genussmittel sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Durch alle Altersstufen hindurch werden sie konsumiert. Daher ist es notwendig, dass in allen Altersgruppen ein Bewusstsein für das eigene Konsumverhalten besteht.

Das Älterwerden ist ein natürlicher und vielschichtiger Prozess. Wir erfahren eine Vielzahl von Veränderungen, die uns dazu herausfordern, unseren Körper und Bedürfnisse neu zu verstehen. Einstellungen und Gewohnheiten in Bezug auf den Konsum von Genussmitteln können sich verändern. Wir werden anfälliger für die Auswirkungen bestimmter Substanzen auf unseren Körper und sollten daher vorsichtig konsumieren.

Im Alter sind chronische Erkrankungen immer wahrscheinlicher und die Gesundheitszustände können komplexer werden. Nicht selten liegen mehrere Gesundheitsprobleme gleichzeitig vor, was dazu führen kann, dass mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden müssen. Dies ist nicht unbedenklich. Neben möglichen komplexen und gefährlichen Nebenwirkungen, kann die Einnahme von mehreren Substanzen gleichzeitig auch zu einer Abhängigkeit führen.

Im Alter gibt es nicht nur körperliche Veränderungen. Wie in jeder Entwicklungsstufe gibt es auch psychische Herausforderungen, die uns konfrontieren. So besteht die Gefahr, Einsamkeit zu erleben, in die soziale Isolation zu geraten und psychische Erkrankungen zu erleiden. Ältere Menschen sind damit konfrontiert, zunehmend weniger mobil zu sein, dass Freunde versterben oder die kognitiven Fähigkeiten nachlassen. Auch finanzielle Herausforderungen sind nicht selten.

Ältere Menschen haben zahlreiche Ressourcen, die sie für diese Entwicklungsstufe nutzen können. Sie verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz und Lebensweisheit. Ein über Jahrzehnte hinweg aufgebautes soziales Netzwerk bestehend aus Familie, Freunde oder Nachbarn kann eine wertvolle Ressource sein. Außerdem haben ältere Menschen schon viel erlebt und somit auch viele schwierige Lebenssituationen gemeistert, woraus sie gestärkt hervor gehen können.

Sind diese Ressourcen nicht gegeben oder abrufbar, besteht die Gefahr, aus der Not heraus nach anderen Lösungsstrategien zu greifen.

Genussmittel können hier attraktiv erscheinen und verlocken. Doch diese sind mit Vorsicht zu genießen, da eine Suchtgefahr besteht. Im Alter verändern sich der Stoffwechsel und damit auch die Verarbeitung von Genussmitteln, was den Körper anfälliger für Schädigungen macht.

Wie wirken sich Medikamente, Nikotin, Alkohol und Cannabis auf den Körper aus?

– Sensibilisierung für altersspezifische Risiken –

Im Folgenden möchten wir Sie über auf die Auswirkungen von Medikamenten und verschiedener Genussmittel informieren.

Medikamente

Im Alter müssen häufig mehr Medikamente eingenommen werden. Das ist normal, weil sie helfen, verschiedene Altersbeschwerden wie Bluthochdruck oder Herzbeschwerden zu lindern. Doch häufig werden verschiedene Medikamente gleichzeitig eingenommen. Es kann schwierig sein, sich mit seinen Medikamenten zurechtzufinden. Umso wichtiger ist es, 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 beachtet werden, etwa im Straßenverkehr oder im Zusammenhang mit Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder dem Konsum von Alkohol?

Bei Bedarf gibt es in den Apotheken Medikamentenboxen, die dabei helfen den Überblick zu behalten.

Schlaf- und Beruhigungsmittel mit Wirkstoffen der Benzodiazepingruppe 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 und bekannt sein. Wichtig ist auch, mögliche Alternativen in die Überlegungen einzubeziehen.

Schmerzmittel, auch frei verkäufliche Mittel, bergen ein gewisses Risiko, insbesondere wenn sie in Kombination eingenommen werden. Neben erwünschten Wirkungen haben Medikamente auch oft unerwünschte Nebenwirkungen. Hier gilt ebenfalls die Empfehlung, sich an eine Ärztin/

einen Arzt zu wenden, wenn man Schmerzen hat und ein Medikament benötigt. Informieren Sie Ihre Ärztin/ Ihren Arzt auch immer über die Einnahme frei verkäuflicher Mittel oder auch Nahrungsergänzungsmittel.

Wichtig zu beachten ist auch, dass Stärkungsmittel und Hustensäfte bis zu 80 % Alkohol enthalten können.

Wenn man wegen seiner Medikamente verunsichert ist oder Fragen hat, sollte man sich bei einer Ärztin, einem Arzt, einer Apothekerin oder einem Apotheker informieren! Es sollte die Dosierung von Medikamenten an das Lebensalter angepasst und regelmäßig überprüft werden. Hausärzte sind heutzutage häufig sehr stark in Anspruch genommen und können Ihren Medikamentenplan vielleicht nicht mehr standardmäßig prüfen. Sprechen Sie ihn/sie selbst darauf an.

Bei Einnahme mehrerer Medikamente ist auch eine „Erweiterte Medikationsberatung bei Polymedikation“ bei der Apotheke möglich. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Kontaktdaten finden sie unter:
<https://www.mein-apothekenmanager.de/>

Zur ersten Orientierung können Sie auch online einen Wechselwirkungscheck durchführen. Dieser liefert erste Hinweise auf möglichen Risiken, ersetzt jedoch nicht die persönliche Beratung.

Den Wechselwirkungscheck finden sie unter:
<https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/wechselwirkungscheck/>

Nikotin

Das Rauchen von Nikotin ist in unserer Gesellschaft die am weit verbreitetste Suchterkrankung. Das Nikotin wirkt in unserem Gehirn wie unser körpereigenes Hormon Dopamin und kann daher kurzfristig für Entspannung, Glücksgefühle und angenehme Aktivierung/Antriebssteigerung sorgen. Nikotin macht jedoch sehr schnell abhängig. Die meisten Menschen, die Nikotin konsumieren, sind abhängige Raucher.

Tabakrauch enthält über 4800 verschiedene chemische Substanzen, davon 250 giftige und 90 nachweislich krebserregende. Der Konsum von Nikotin schädigt in erster Linie die Lunge. Die Substanzen werden jedoch auch über den Blutkreislauf weitergegeben und erhöhen das Risiko weiterer Folgeerkrankungen, insbesondere von Atemwegs- und Krebserkrankungen sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf- Systems.

Wir wissen, die Entscheidung für den Rauchstopp ist keine Einfache! Der Gedanke, von heute auf Morgen verzichten zu müssen, ist für viele Raucher bedrohlich und löst Unsicherheiten aus. Manche Raucher bevorzugen zunächst das langsame Ausschleichen ihres Konsums. Jede Konsumreduktion ist lohnenswert und führt zu einer höheren Wahrscheinlichkeit in ein rauchfreies Leben starten zu können. Am besten lässt sich der Rauchstopp jedoch mit der sogenannten Schlusspunktmethode umsetzen. Hier setzen Sie einen bestimmten Tag fest – und hören dann sofort auf zu rauchen. Entscheidend und hilfreich sind hierbei eine klare Entscheidung und eine gute Vorbereitung.

Unterstützung und Begleitung in ein rauchfreies Leben erhalten sie über die örtlichen Suchtberatungsstellen, das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder auch über geförderte Programme ihrer Krankenkasse.

Sie finden bundesweit Rauchstopp-Angebote unter:
www.anbieter-raucherberatung.de

Jede Konsumreduktion und jeder Rauchstopp wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Wird der Konsum eingestellt, nehmen die Gesundheitsrisiken langsam wieder ab, unabhängig davon, wie lange man geraucht hat.

Cannabis

Wie bei allen anderen Suchtmitteln kann mit steigendem Alter der Wirkstoff nur verlangsamt abgebaut werden. Dies nimmt Einfluss auf die Wirksamkeit der Substanz. Ebenfalls hat sich der THC-Gehalt, also der des psychoaktiven Wirkstoffes, seit 1985 um ein Vielfaches erhöht, wodurch die Gefahr einer Überdosierung steigt. Des Weiteren können Gleichgewichtssinn und Tiefenwahrnehmung gestört sowie Schwindel und Schläfrigkeit verursacht werden. Dadurch erhöht sich insbesondere bei Menschen im höheren Alter die Sturzgefahr. Der Konsum von Cannabis kann auch wie andere Drogen in die Sucht führen.

Andererseits werden Cannabis einige positive Effekte zugeschrieben und bei verschiedenen Krankheiten z. B. zur Schmerzlinderung eingesetzt. Im Gegensatz zu freierwerblichen ist der verschreibungspflichtige medizinische Cannabis in Bezug auf Wirkstoffgehalt und Reinheit streng kontrolliert. Mit der Legalisierung werden der Eigenanbau und Eigenkonsum von Cannabis unter bestimmten Bedingungen erlaubt, wodurch der Zugang zu den Produkten erleichtert wird.

Aus diesem Grund ist Folgendes zu beachten, falls Sie doch einmal etwas konsumieren möchten. Besprechen Sie dies in jedem Fall mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin und gleichen Sie Ihr bisheriges Medikationsprofil ab, um Wechselwirkungen zu vermeiden. Weiterhin sollten Sie sich beim Konsum in eine sichere Umgebung begeben, um die Verletzungsgefahr zu minimieren und im Notfall Hilfe alarmieren zu können. Beginnen Sie mit geringen Dosierungen und kombinieren Sie Cannabis nicht mit anderen Suchtmitteln. Seien Sie sich über die gesundheitlichen Risiken bewusst.

Alkohol

Deutschland ist ein Hochkonsumland. Alkohol ist allgegenwärtig und gehört zum normalen Alltag mit dazu. Alkohol dient in erster Linie dem Genuss. Viele Menschen konsumieren Alkohol um ihr Wohlbefinden und positive Emotionen in bestimmten Situationen zu steigern. Ein verantwortungsvoller Umgang ist jedoch ratsam.

Alkohol ist ein Zellgift und schädigt Zellen im ganzen Körper. Aus diesem Grund versucht der Körper diesen so schnell wie möglich abzubauen und damit in seiner Wirkung zu entschärfen. Alkohol ist immer und auch in geringen Mengen gesundheitsschädlich.

Mit dem Alter nimmt darüber hinaus die körperliche Leistungsfähigkeit ab und Alkohol wirkt im Körper grundsätzlich stärker und länger als in jüngeren Jahren. Die Alkoholverträglichkeit nimmt ab.

Mit dem Älterwerden reduziert sich der Wasseranteil des Körpers. Der Alkohol wird dadurch in weniger Flüssigkeit verteilt, der Blutalkoholgehalt steigt schneller und der Alkohol wirkt deutlich stärker auf den Organismus. Zusätzlich verlangsamt sich der Abbauprozess der Leber und der Körper benötigt mehr Zeit um wieder nüchtern zu werden.

Um schädigende Wirkungen durch Alkohol vorzubeugen, wird für ältere Menschen empfohlen am Tag **nicht mehr als 10 g** reinen Alkohol zu trinken.

Diese Gläser enthalten ca. 10 Gramm Alkohol:



Außerdem gilt zur Vorbeugung einer Suchterkrankung die Empfehlung an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken.

Ratgeber:

Gesunder Schlaf

Haben Sie das Gefühl nicht lange genug schlafen zu können? Mit steigendem Alter sinkt die Schlafdauer und die Tiefschlafphasen werden kürzer. Dadurch kann es zu frühzeitigem Erwachen kommen. Dies ist völlig normal und bedeutet nicht automatisch, dass eine Schlafstörung besteht.

Dennoch können Sorgen und Ängste das Einschlafen erschweren und die Einnahme von Schlafmitteln kann helfen. Allerdings haben solche Medikamente häufig ein hohes Suchtpotential, weshalb diese nur in Absprache mit einer Fachperson eingenommen werden sollten. In manchen Fällen kann nicht auf solche Hilfsmittel verzichtet werden.

Andere Suchtmittel wie Alkohol und Cannabis haben ebenfalls den Ruf das Einschlafen zu erleichtern. Jedoch stören schon geringe Mengen Alkohol den Schlaf, wodurch die Schlafqualität enorm leidet. Das Durchschlafen wird erschwert, die Tiefschlafphasen gestört und ein frühzeitiges Erwachen wird gefördert. Weiterhin kommt es zu vermehrtem Schnarchen, was für verengte Atemwege und demnach eingeschränkter Sauerstoffzufuhr spricht.

Müdigkeit über den Tag kommt bei reduziertem Schlafbedürfnis nicht selten vor, weshalb ein Mittagsschlaf oder eine Mittagsruhe helfen kann. Vermeiden Sie vor dem zu Bettgehen künstliches Licht von Fernseher oder Smartphone. Achten Sie darauf, zur späteren Zeit keinen Kaffee oder andere Genussmittel zu sich zu nehmen.

Versuchen Sie, eine Abend- und Schlafroutine zu entwickeln. Was hilft Ihnen zur Ruhe zu kommen? Vielleicht kann ein wärmender Tee, ein gutes Buch oder ein Hörspiel am Abend zur besseren Nachtruhe verhelfen.

Straßenverkehr

Mit dem Älterwerden gehen Einschränkungen wie z. B. nachlassende Sehkraft oder Beweglichkeit einher. Dies kann die Fahrtüchtigkeit beschränken. Insbesondere bei der Einnahme verschiedener und nötiger Medikamente sowie den bereits beschriebenen Genussmitteln muss darauf geachtet werden, dass die Verkehrstüchtigkeit weiterhin geleistet wird.

Derzeit werden bei Medikamenten keine Grenzwerte festgelegt und gemessen, die eine Gefährdung im Straßenverkehr ausschließen. Dennoch gibt es einige Medikamente, die bspw. die Reaktionsfähigkeit beeinflussen oder Schwindel verursachen können. Lesen Sie deshalb immer die Packungsbeilage Ihrer einzunehmenden Medikamente und/oder besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Apotheker/Apothekerin. Schätzen Sie Ihre Fahrtüchtigkeit bei jeder Fahrt selbstkritisch ein.

Beim Konsum von Alkohol ist zu beachten, dass Sie die 0,5 ‰ Blutalkoholkonzentration nicht überschreiten, da unter anderem die Reaktionsfähigkeit enorm eingeschränkt wird. Ab diesem Wert ist das Autofahren verboten. Je nach körperlichen Faktoren können pro Stunde ca. 0,1 ‰ abgebaut werden.

Der Abbau des psychoaktiven Wirkstoffes THC der Cannabispflanze ist weitaus komplexer, weshalb derzeit viele Debatten über die Verkehrstüchtigkeit geführt werden. Klar ist jedoch, dass nach dem Konsum nicht am Straßenverkehr teilgenommen werden darf.

Wechselwirkung

Viele Medikamente müssen ärztlich verschrieben werden, andere können frei in der Apotheke gekauft werden. Alle Medikamente, sowohl rezeptfreie als auch verordnete, können untereinander oder mit Alkohol bzw. Cannabis, Wechselwirkungen zeigen. Manche Medikamente vermindern oder verstärken ihre Wirksamkeit. Letzteres kann bspw. zu Schläfrigkeit oder Gleichgewichtsstörungen führen.

Es besteht die Möglichkeit, sich online über die Wechselwirkungen der einzunehmenden Medikamente zu informieren. Im Gespräch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Apotheker/Apothekerin sollten Sie sich dennoch darüber informieren, ob und wie Medikamente zusammenwirken und wie sie sich mit anderen Genussmitteln vertragen. Außerdem kann es relevant sein, in welchem zeitlichen Abstand Sie die Medikamente einnehmen sollen. Weiterhin ist es wichtig, dass Sie ausreichend Wasser oder andere nicht alkoholische Getränke trinken, denn Flüssigkeitsmangel erhöht die schädlichen Nebenwirkungen von Medikamenten.

Auf die Einnahme notwendiger Medikamente sollte nicht verzichtet werden, um Alkohol trinken zu können.

Seelsorge – ein niedrigschwelliges Angebot

Das Leben bringt verschiedene (alltägliche) Herausforderungen, Schicksalsschläge und Tiefpunkte mit sich. Der Umgang mit Problemen erfordert verschiedene Ressourcen. Sind diese nicht ausreichend vorhanden besteht die Gefahr Schwierigkeiten durch Suchtmittel zu unterdrücken. Somit werden die Suchtmittel zur Bewältigungsmaßnahme von psychischen, körperlichen und sozialen Problemen.

Aus diesem Grund ist es von großer Bedeutung, sich in Notlagen Hilfe und Unterstützung zu holen, denn niemand muss mit seinen Problemen alleine bleiben.

Haben Sie das Bedürfnis über Ihre Probleme zu sprechen?

Dann melden Sie sich bei der Telefonseelsorge kostenlos und anonym unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

Bei Problemen in Bezug auf Suchtmittel melden Sie sich gerne bei unseren Fachstellen AG Suchtberatung Ettlingen oder bwlv Fachstelle Sucht Karlsruhe.

Wann besteht eine Abhängigkeit?

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über einen längeren Zeitraum. Es lohnt sich, über seine Konsumgewohnheiten nachzudenken und sie zu verändern, bevor es zu schwerwiegenden Problemen kommt. Eine Abhängigkeit entsteht über Gewohnheit und regelmäßigen Konsum.

Es ist oft nicht leicht, alleine herauszufinden, ob der eigene Konsum bereits problematisch ist. Anzeichen für eine Abhängigkeit können unter anderem sein:

- das Gefühl, nicht mehr auf den Konsum verzichten zu können
- eine steigende Konsummenge
- Entzugerscheinungen beim Senken des Konsums
- die Fortsetzung des Konsums trotz negativer Folgen
- die Vernachlässigung von anderen Interessen
- wiederholte Erfahrungen eigene Konsumregeln nur noch schwer einhalten zu können.

Bei Unsicherheiten sollten Sie nicht zögern, Hilfe zu holen und sich an eine Suchtberatungsstelle oder an einen Arzt/eine Ärztin zu wenden. Diese unterliegen immer der Schweigepflicht.

Was nahestehende Personen tun können

Den meisten Menschen fällt es schwer, andere auf eine vermutete Suchtmittelproblematik anzusprechen. Viele befürchten, der betreffenden Person zu nahe zu treten oder wollen ihr nicht das Vergnügen nehmen. Häufig ist die Ansprache auf den (übermäßigen) Konsum mit Scham verbunden. Für die Gesundheit eines Menschen ist es essentiell wichtig, dass Angehörige oder Freunde auf ein mögliches Suchtmittelproblem reagieren. Man sollte auch bei älteren Menschen den Konsum nicht ignorieren. In jedem Lebensalter ist das Überwinden einer Abhängigkeit ein großer Gewinn an Lebensqualität!

Von außen ist es grundsätzlich nicht einfach, ein Suchtmittelproblem zu erkennen. Insbesondere bei einer älteren Person kann es passieren, dass Auswirkungen des Konsums, u.a. wie Gangunsicherheit, Schwindel oder Gedächtnisstörungen, als solche nicht erkannt und für normale Begleiterscheinungen des Alters gehalten werden. Betroffene versuchen darüber hinaus häufig den Konsum zu verheimlichen. Eine Tablette kann z. B. unauffällig geschluckt oder neben notwendigen Präparaten eingenommen werden. Der Schluck Wein wird heimlich beim Kochen oder beim Gang in den Keller eingenommen. Der Spaziergang ermöglicht, die ersehnte Zigarette oder den Joint zu rauchen.

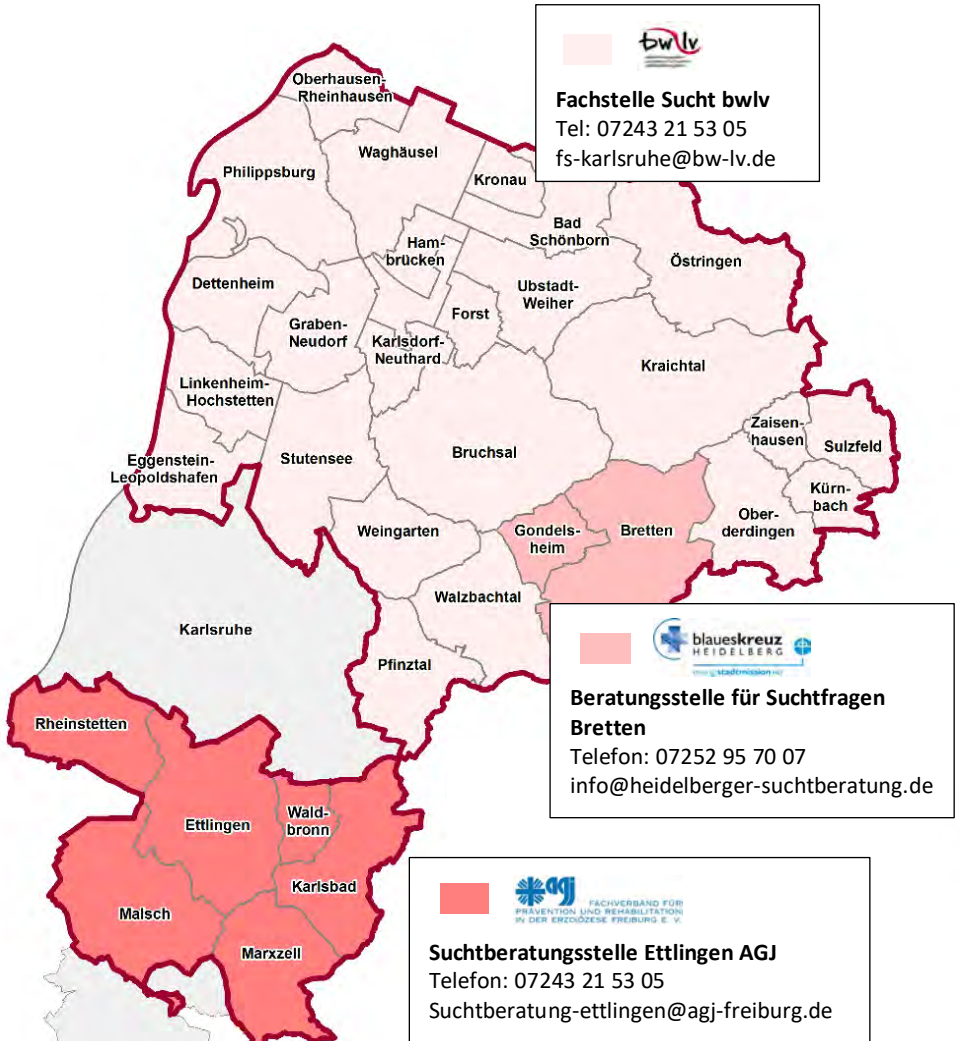
Vertrauen Sie Ihren Wahrnehmungen! Es ist immer wichtig, auf eine mögliche Problematik hinzuweisen und damit Hilfe zu leisten. Zwei von drei Menschen kommen über die Vermittlungen von Angehörigen oder Einrichtungen in eine Hilfeeinrichtung.

Sie können Betroffene ermutigen, mit einer Beratungsstelle (siehe S. 15) Kontakt aufzunehmen oder mit einem Arzt oder einer Ärztin zu sprechen. Sie können darüber hinaus anbieten, sie bei diesem Schritt zu begleiten.

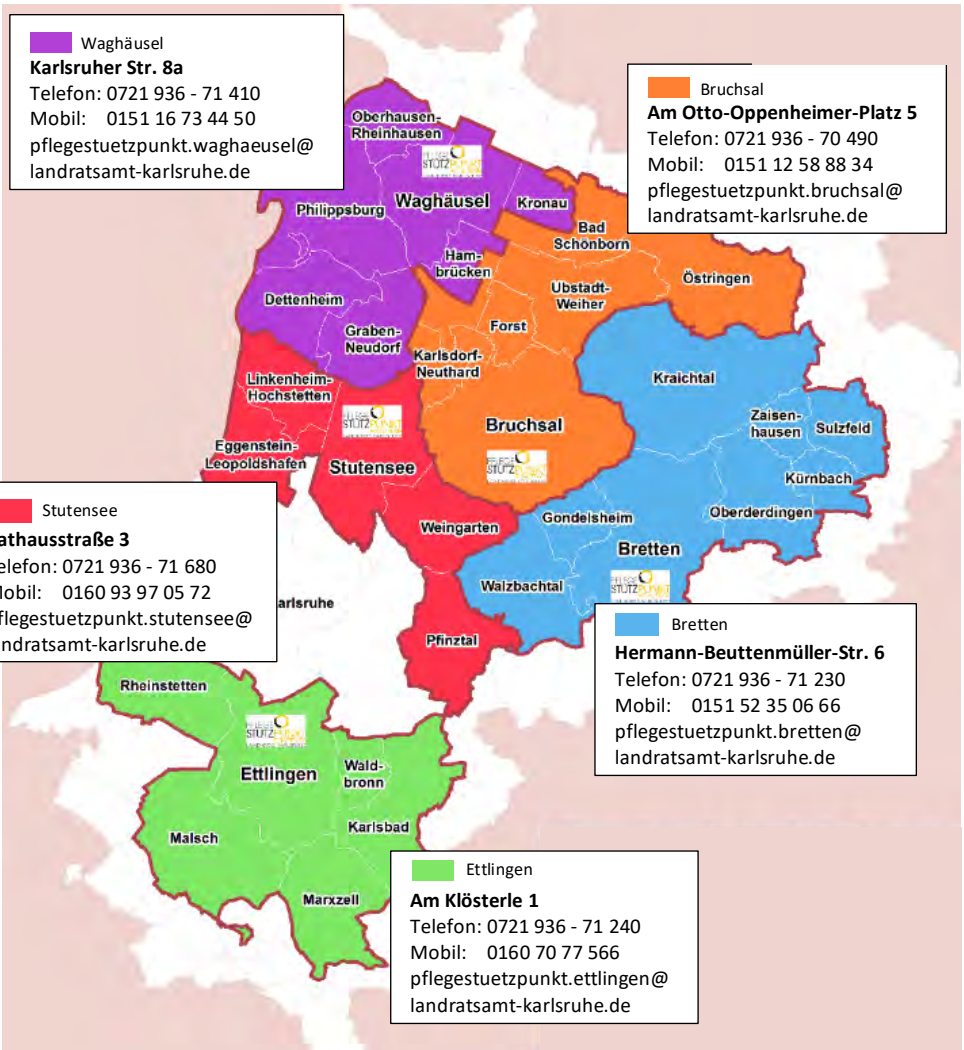
Weiterführende Hilfe, Anlaufstellen:

Suchtberatungsstellen

Unter einer Suchterkrankung leiden Partner, Angehörige und Freunde oft stark. Suchtberatungsstellen unterstützen nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen aus deren Umfeld, die durch den Konsum belastet sind. Diese können ebenfalls jederzeit eine Beratung in Anspruch nehmen.



Pflegestützpunkte im Landkreis



Der Pflegestützpunkt im Landkreis Karlsruhe ist die erste Anlaufstelle in allen Fragen zu Alter und Pflege und um Pflegebedürftige und deren Angehörigen im Pflegealltag zu unterstützen. Der Pflegestützpunkt informiert und berät rund um das Thema Pflege, das heißt die Versorgung und Betreuung von Menschen jeden Alters.

Fragen, die das Vor- und Umfeld von Pflege betreffen, werden beantwortet. Dabei kann das Thema Sucht in den Beratungen auftreten. Sucht entsteht unter anderem durch die jahrelange Einnahme von Schmerzmedikamenten und Schlafmitteln. Ein problematischer Alkohol- oder Medikamentenkonsum muss in der Beratung respektvoll angesprochen werden. Suchtsensible Pflegeberatung setzt hier an und Pflegestützpunkte tragen wesentlich zur Vernetzung der Strukturen für hilfeschende Menschen bei, wobei möglichst viele medizinische, pflegerische, soziale und hauswirtschaftliche Angebote berücksichtigt werden.

Ihre jeweilige Kommune informiert Sie zudem über regionale Angebote für ältere Menschen um soziale Kontakte zu knüpfen und einer wertvollen Freizeitgestaltung nachgehen zu können. Diese Strukturierungen tragen zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention bei.

Weiterführende Informationen:

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen stellt relevante Infomaterialien zu verschiedenen Suchtmitteln, Sucht im Alter und unterstützende Ratgeber für Angehörige zur Verfügung:

DHS: Suchtprobleme im Alter

Die Broschüre enthält Informationen und Praxishilfen zum Thema Sucht im Alter für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Suchtprobleme_im_Alter.pdf

DHS: Alkohol, Medikamente, Tabak

Die Broschüre bietet Fachkräften in der Altenpflege umfangreiche Informationen zu Missbrauch und Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten und Tabak bei älteren Menschen.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Unabhaengig_im_Alter_-_Pflegebroschuere.pdf

DHS: Alkohol - Weniger ist besser

Die Broschüre möchte ältere Menschen dazu anregen, ihren eigenen Alkoholkonsum kritisch zu überdenken. Zudem wird über die gesundheitlichen Risiken von Alkohol informiert.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Unabhaengig_im_Alter_-_Alkohol.pdf

DHS: Medikamente - Sicher und sinnvoll gebrauchen

Sucht als Nebenwirkung vermeiden: Das Falblatt gibt Informationen für ältere Menschen zum sicheren und sinnvollen Umgang mit Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Unabhaengig_im_Alter_-_Medikamente.pdf

DHS: Tabak - Zum Aufhören ist es nie zu spät

Die Broschüre will ältere Menschen dazu ermuntern, mit dem Rauchen aufzuhören. Es werden viele Tipps und Informationen zum Rauchstopp gegeben.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Unabhaengig_im_Alter_-_Tabak.pdf

DHS: Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten

Abhängigkeit – was bedeutet das? Die Broschüre informiert Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen über Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen und süchtiges Verhalten.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ein_Angebot_an_alle.pdf

→ Auch auf englisch, russisch und türkisch erhältlich

Netzwerk und weitere Angebote

Im Landkreis Karlsruhe wurde ein Netzwerk gegründet mit wichtigen Partnerinnen aus dem sozialen und politischen Kreis:

- Suchtbeauftragte und Suchtberatung
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
- Kommunen und kommunale Ansprechpartner für Suchtfragen im Landkreis
- Altenhilfeplaner, Pflegestützpunkte im Landkreis Karlsruhe
- Kommunale Pflegekonferenz
- Kreissenorenrat, Seniorengruppen, Seniorenbüros
- Träger der Altenhilfe, ambulante und stationäre Einrichtungen
- Ausbildungsschulen zur Altenhilfefachkraft in Stadt und Landkreis
- Interfraktionelle Arbeitsgruppe Sucht des Kreistages
- Kommunale Gesundheitskonferenz AG „Gesund älter werden“
- Integrationsbeauftragte, Psychiatriekoordinatorin und Beauftragte für behinderte Menschen
- Tafelläden, Obdachlosenunterkünfte, Caritas und Diakonie, VdK Kreisverband Karlsruhe

Neben der Unterstützung von Seniorinnen und Senioren und ihren Angehörigen bietet das Team „Sucht im Alter“ Multiplikatorenschulungen für ausgebildete und sich in Ausbildung befindende Altenhilfefachkräfte an.

Ein Gemeinschaftsprojekt von:



Ansprechpartnerinnen

Das Team „Suchtfrei im Alter“ steht Ihnen für Einzelfallberatung, Vorträge, Schulungen und Angebote zur Verfügung

Südlicher Landkreis Karlsruhe:

Anne-Kathrin Merz
AGJ Suchtberatung Ettlingen
Rohrackerweg 22, 76275 Ettlingen
Tel: 07243 21 53 05



Mittlerer und nördlicher Landkreis Karlsruhe:

Lara Heß
bwlv Fachstelle Sucht
Karlstraße 61, 76133 Karlsruhe
Tel: 0721 35 23 980



E-Mail: sialandkreiskarlsruhe@agj-freiburg.de

Für allgemeine Fragen zum Projekt Sucht im Alter im Landkreis Karlsruhe:

Landratsamt Karlsruhe

Christina Mayer
Kommunale Suchtbeauftragte
Sozialplanung für Suchthilfe und Suchtprävention
Amt für Grundsatz und Soziales
Telefon: 0721 936 - 65 470
E-Mail: suchtfragen@landratsamt-karlsruhe.de

Postadresse

Kriegsstraße 100
76133 Karlsruhe

Hausadresse

Wolfartsweierer Straße 5
76131 Karlsruhe

www.landkreis-karlsruhe.de
www.landkreis-karlsruhe.de/suchtimalter