

MEDIKAMENTE VERANTWORTUNGSVOLL GEBRAUCHEN



Ein Ratgeber für ältere Menschen und
ihre Angehörigen

Warum diese Broschüre?

Die Informationsbroschüre „Medikamente verantwortungsvoll gebrauchen - Ein Ratgeber für ältere Menschen und ihre Angehörigen“ entstand aus dem Wunsch heraus, für ein bewussteres Verständnis im Hinblick auf den Medikamentengebrauch im Alter zu sensibilisieren.

Die vorliegende Broschüre ist das Ergebnis des engagierten Zusammenwirkens der Arbeitsgruppe „Psychische Gesundheit im Alter“, die 2017 im Rahmen des „Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg 2015-2019“ ins Leben gerufen wurde. Diese setzt sich aus Vertreterinnen und Vertretern des GERO Kompetenzzentrum für den Alter, der D'Ligue - Centre d'Information et de Prévention, Servior sowie der Gemeinde Hesperingen zusammen. Seit 2022 wird die Gruppe durch das CNAPA - Centre National de Prévention des Addictions unterstützt, wodurch die Arbeit um wertvolle Aspekte der Suchtprävention im Alter bereichert wurde.

Bereits im November 2019 wurde von der Arbeitsgruppe die Broschüre „Ja zum Leben aber nicht mehr so! – Suizidprävention im Alter“ publiziert. Im Jahr 2022 verlagerte sich der Fokus verstärkt auf das Thema Medikamentenkonsum im Alter, was zur Erstellung der vorliegenden Broschüre führte. Neben spezifischen Informationen beinhaltet diese auch Hinweise zu verhaltenspräventiven Maßnahmen, die dazu beitragen sollen, die Medikamentennutzung kritisch zu reflektieren – sowohl mit Blick auf die eigenen Gewohnheiten als auch auf jene nahestehender Personen. Dabei richtet sie sich nicht nur an ältere und/oder pflegebedürftige Menschen, sondern auch an deren Angehörige sowie Mitarbeitende in der Altenhilfe.



Medikamente im Alter

Menschen über 65 Jahren erhalten sehr häufig Verschreibungen für mehrere Medikamente. Fast ein Drittel der älteren Menschen nehmen gleichzeitig mehr als fünf Medikamente täglich ein. Mit jedem zusätzlichen Medikament steigt das Risiko von schädlichen Wechselwirkungen.

Ältere Personen leiden häufiger unter Nebenwirkungen von Medikamenten. Ihr Körper verträgt diese oft nicht mehr so gut, besonders da Leber und Nieren langsamer arbeiten, wodurch der Substanzabbau länger dauert.

Bestimmte Symptome, wie Schwindel, Verwirrung, trockener Mund, Unruhe oder Schlafprobleme, die typischerweise als Altersbeschwerden abgetan werden, können auch auf Medikamente zurückzuführen sein.

Richtige Einnahme

Im höheren Lebensalter können aufgrund von verminderter Seh- und Hörkraft oder Gedächtnisschwäche vermehrt Probleme mit der richtigen Einnahme auftreten. Besonders bei ähnlich gestalteten Verpackungen besteht ein erhöhtes Risiko, diese zu verwechseln.



Risiken der Abhängigkeit

Einige Medikamente, insbesondere eine Gruppe von rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln die weit verbreitet sind, können zur Abhängigkeit führen.

Die körperliche Gewöhnung kann schon nach wenigen Wochen auftreten (auch wenn täglich nur eine Tablette eingenommen wird) und zu verschiedenen Problemen wie Gleichgewichtsstörungen, verminderter Bewegungskontrolle und Gedächtnisstörungen führen.

Beim Versuch, solche Medikamente abzusetzen, können die ursprünglichen Beschwerden, wie Schlafprobleme oder Ängste, wieder auftreten. Viele Patientinnen und Patienten setzen die Medikamente aus diesem Grund fort.

Ein Drittel bis die Hälfte aller Medikamente mit Suchtpotential werden langfristig zur Vermeidung von Entzugserscheinungen verordnet.

Einfluss von Alkohol

Alkohol kann die Wirkung vieler Arzneimittel beeinträchtigen. Er kann ihre Wirksamkeit vermindern, ihre Effekte verstärken oder gefährliche Nebenwirkungen verursachen.

Beachten Sie auch, dass einige Arzneimittel, besonders pflanzliche Produkte in flüssiger Form, Alkohol enthalten können.



Worauf Sie achten können

- Um den Überblick über die einzunehmenden Medikamente zu behalten, bieten sich spezielle Medikamenten-Dispenser oder Dosierer an, die in Apotheken erhältlich sind. Man kann sich auch in der Apotheke beraten lassen, um diese Hilfsmittel korrekt zu bestücken.
- Es ist ratsam, regelmäßig den eigenen Medikamentengebrauch zu überprüfen, um unerwünschte Wirkungen und eine Abhängigkeitsentwicklung zu vermeiden.
- Es ist wichtig, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über alle eingenommenen Medikamente zu informieren.



- Erstellen Sie am besten eine Liste aller Ihrer Medikamente. Schließen Sie dabei auch frei verkäufliche Mittel wie Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel ein. Notieren Sie, wie lange und wie oft Sie jedes Medikament einnehmen, sowie die Dosis und den Verschreibungsgrund. Diese Liste können Sie Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, Apothekerin / Apotheker vorlegen, um mögliche Wechsel- oder Nebenwirkungen zu besprechen.
- Wenn Sie mehr als drei Medikamente gleichzeitig einnehmen, sollten Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nachfragen, ob alle wirklich notwendig sind.
- Setzen Sie kein Medikament eigenmächtig ab.
- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, Apotheker / Apothekerin, ob der Konsum von Alkohol in Bezug auf Ihre Medikamente problematisch sein könnte.
- Beachten Sie die folgenden Empfehlungen, um Schlaf- und Beruhigungsmittel korrekt anzuwenden (die **4K**-Regel):

1. **Klare Indikation:** Nehmen Sie das Medikament nur ein, wenn es medizinisch notwendig ist, und besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
2. **Kleinste notwendige Dosis:** Nehmen Sie so wenig wie möglich, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.
3. **Kurze Anwendung:** Verwenden Sie das Medikament nur vorübergehend.
4. **Kein plötzliches Absetzen:** Reduzieren Sie die Dosis schrittweise mit ärztlicher Begleitung.

Wenn Sie Psychopharmaka wie z.B. Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnehmen, sollten Sie eine psychotherapeutische Begleitbehandlung in Erwägung ziehen. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.





Vermeidung sturzrelevanter Medikamente

Studien haben gezeigt, dass rund 90 Prozent der Personen, die stürzen, regelmäßig sogenannte „fall risk-increasing drugs“ (FRID) einnehmen. Diese Medikamente, die häufig zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychischen Störungen verschrieben werden, bergen oft unterschätzte Sturz-Risiken.

Besonders der Gebrauch von Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmittel können am nächsten Tag zu erhöhter Unfallgefahr führen. Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen und eine verminderte Bewegungskontrolle sind mögliche Folgen. Und Vorsicht: Die Abhängigkeitsentwicklung kann bereits nach kurzer Zeit einsetzen.

Bei der Wahl der richtigen Medikamente steht die Sicherheit an erster Stelle. Indem Sie als Patientinnen und Patienten aktiv am Entscheidungsprozess teilnehmen und gegebenenfalls Ihre Bedenken äußern, können Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden schützen. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die Möglichkeit, sturzrelevante Medikamente zu vermeiden.



Beratung

Sollte mindestens eine der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, kann dies ein Hinweis für eine eventuelle Medikamentenabhängigkeit sein.

- Die Vorstellung, mehrere Tage oder Wochen, ohne Ihr Medikament zu verbringen beunruhigt Sie.
- Zur Sicherheit haben Sie sich einen zusätzlichen Vorrat dieses Arzneimittels angelegt.
- Im Verlauf der Behandlung haben Sie die Dosis erhöht, da die Wirksamkeit nachließ und die Symptome trotz Einnahme des Medikaments zurückkehrten.
- Sie halten geheim, dass Sie dieses Medikament verwenden, oder verschweigen, wie oft und in welcher Menge Sie es einnehmen.

Wenn Sie Fragen oder Sorgen bezüglich Ihrer Medikamente oder einer möglichen Abhängigkeit haben, sollten Sie fachlichen Rat einholen. Es gibt verschiedene Beratungsangebote, von Hausärztinnen und Hausärzten bis hin zu spezialisierten Fachberatungsstellen.

Meldung von Nebenwirkungen:

Nebenwirkungen sowie mögliche Medikationsfehler können hier gemeldet werden :

Centre Régional de Pharmacovigilance de Nancy oder
Division de la pharmacie et des médicaments de la
Direction de la santé (Abteilung Pharmazie und
Arzneimittel der Gesundheitsdirektion)

www.guichet.lu/pharmacovigilance

Weitere Informationen

- Die Telefon-Hotline „Fro No“ des Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA) informiert über psychoaktive Substanzen und über spezialisierte Hilfs- und Beratungsstellen in Luxemburg.
Tel.: 497777 -55
frono@cnapa.lu
- Das Centre ÄDDI·C ist ein Informations- und Beratungszentrum spezialisiert auf die ambulante Behandlung von Suchterkrankungen.
Tel.: 2682 7701
www.addic.lu
- Die Internetseite und Handy-App „Suchtberodung online“ bietet suchtspezifische Informationen, Selbst-Tests und anonymisierte Beratung.
www.suchtberodungonline.lu
- Die Website luxsenior.lu informiert über Dienstleistungsangebote für Senioren und altersrelevante Themen.
www.luxsenior.lu
- Informationen zu Medikamenten bei der Abteilung Pharmazie und Arzneimittel der Gesundheitsdirektion
www.santé.lu



gero

KOMPETENZZENTER
FIR DEN ALTER

CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions



SERVIOR
Den Alter liewen



Mit freundlicher Unterstützung von :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil



Diese Broschüre wurde von der Division de la pharmacie et des médicaments (DPM) der Direction de la santé validiert