

# Einsamkeit treibt Senioren in die Sucht

Abhängige von Beruhigungsmitteln stellen Altersheime vor Probleme. Dabei sind die Medikamente nur bei einem Drittel der Patienten notwendig.

Laurina Waltersperger

28.07.2018, 21.45 Uhr



In Schweizer Pflegeheimen werden häufig Beruhigungsmittel eingesetzt, obschon es andere Möglichkeiten gäbe. (Bild: Wonwoo Lee / Plainpicture)

 Teilen

Baldrian. Später wiegen sie jahrelang mehrere Gläser Rotwein in den Schlaf. Bis zur Pensionierung. Die Arbeit ist weg, die Woche einsam. Der Wein schmeckt ihr schon lange nicht mehr. Die Schlafprobleme verstärken sich. Keller geht zum Arzt und bekommt Schlafmittel. Sie ist zehn Jahre abhängig, bis sich die heute 80-Jährige beraten lässt.

Die Schilderung stammt von der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme, die auch Tablettensüchtige berät. Keller ist kein Einzelfall: Sucht im Alter ist ein grosses Problem, darüber sind sich Experten einig. Sie schätzen, dass in der Schweiz jeder dritte Alkoholabhängige, der älter als 65 Jahre ist, erst nach der Pensionierung süchtig wurde.

Die Altersgruppe der über 74-Jährigen greift am häufigsten regelmässig zu Beruhigungsmitteln. Letzteres hat alarmierende Folgen: Psychoaktive Arzneien, sogenannte Benzodiazepine, werden bei Senioren gegen zahlreiche psychiatrische Störungen verschrieben. In Pflegeeinrichtungen häufen sich Fälle solcher Langzeitpatienten.

Viele nehmen regelrechte Medikamenten-Cocktails. Etwa die Hälfte der über 60-Jährigen bezieht mindestens drei Arzneien gegen chronischen Leiden, bei 20 Prozent sind es über fünf Substanzen, zeigt die Statistik. «Folglich kommt es häufig zu Kognitionsstörungen, verlangsamter Reaktionsfähigkeit und Stürzen», sagt Bald.

Alkohol- und Tablettensucht würden im Alter oft bagatellisiert. Angehörige sagten: «Lasst ihm seinen Rotwein.» Öfter als bei jüngeren Menschen verschrieben Ärzte Schlafmittel. Doch es gebe Handlungsbedarf.

## Riskante Nebenwirkungen

Alarmiert sind auch Ärzte. Benzos, wie die Beruhigungsmittel abgekürzt heissen, sind wie «Watte für die Seele», sagen Abhängige. «Doch die Nebenwirkungen im Alter sind bedenklich», sagt Andreas Stuck, Professor und Chefarzt für Geriatrie am Inselspital Bern. Bei Krankheiten wie Parkinson oder Demenz erhöhten Benzos die Sturzgefahr.

seien ältere Menschen überdosisgefährdet, da ihr Stoffwechsel langsamer werde und sich so die Substanzen im Körper konzentrierten. Ein 80-Jähriger brauche noch die halbe Dosis eines 70-Jährigen. «Wer Benzos über längere Zeit einnimmt, sollte die Dosis regelmässig mit dem Arzt besprechen», sagt Stuck.

Mit dieser Situation sind Pflegeeinrichtungen gefordert. Mehr als ein Zehntel aller Pflegeheimbewohner bezog 2016 ein mittellang wirksames Benzodiazepin, schreibt Helsana im neuesten Arzneimittelreport. Der Konsum sei in der Schweiz im internationalen Vergleich sehr hoch, sagt Luca Gabutti, Chefarzt für Innere Medizin am Regionalspital Bellinzona. Nur gerade ein Drittel der Verschreibungen sei als angemessen einzustufen.

Das heisst: Meistens werden Benzos verschrieben, obschon es andere Möglichkeiten oder Mittel gäbe. Die gegenwärtige Situation sei eine regelrechte «Epidemie». Gabutti kritisiert die Verschreibungsstrategie der Ärzte – und die Patienten: Viele von ihnen fragten gezielt nach Benzos, nachdem sie diese von Dritten erhalten hätten.

Tessiner Spitälern den Benzos-Konsum senken konnten. Diese Sensibilisierungsarbeit brauche es in den hiesigen Altersheimen bei Patienten und Pflegern. Denn: Suchtpatient sind unbequem. Sie sind oft aggressiv, schwierig und stören andere. «Mit den Benzos können Patienten ruhiggestellt werden», sagt Gabutti. Es brauche Massnahmen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Häufig fehlten umfassende Abklärung und Aufklärung, wenn Senioren unter Schlafstörungen litten, sagt Thomas Leyhe, der Leiter der Alterspsychiatrie in Basel-Stadt. «Oft steckt eine Depression hinter dem Schlafproblem. Mit Benzos werden dann nur Symptome bekämpft.» Antidepressive Behandlung oder Anleitungen zur Schlafverbesserung seien sinnvoller. Eine engere Zusammenarbeit zwischen Hausärzten, Heimen und Alterspsychiatern verbessere die Versorgung.

## **Neue Strukturen gefragt**

Es brauche strukturelle Massnahmen in der Heimpflege, sagt Andreas Stuck. Wenn eine Einrichtung um 17 Uhr das Abendessen serviere, die Senioren um 18 Uhr zu Bett gingen, sei ein guter Schlaf nicht möglich. Deshalb seien Heime gefordert, den Tages- und Abendrhythmus den älteren Menschen anzupassen.

Heime und soziale Institutionen Schweiz arbeite an einem neuen Konzept. Verschrieben werden Benzos oft vom Hausarzt. Beim Ärzteverband FMH will man von einer laxen Praxis nichts wissen: Insgesamt sei der Konsum stabil. Es fehle an Daten zu Beurteilung, ob auf eine Mehrheit der Verschreibungen verzichtet werden könnte.

## Mehr zum Thema



## Strassenverkehr: Wie Senioren straffällig werden

1700 Autofahrer über siebzig sind allein im letzten Jahr wegen Strassenverkehrsdelikten verurteilt worden.

 Teilen