

DHS

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse



Medikamente

Sicher und sinnvoll gebrauchen

**UNABHÄNGIG IM ALTER
SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR**



Informationen und Hilfen
für ältere Menschen

Licht und Schatten – von Wirkungen und Nebenwirkungen

Viele Krankheiten, die noch vor einigen Jahrzehnten lebensbedrohlich waren, sind heute mit modernen Arzneimitteln gut behandelbar oder lassen sich ganz vermeiden. Durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten können zudem viele chronische Krankheiten, z. B. Bluthochdruck, Herzschwäche oder Diabetes, soweit beherrscht werden, dass sie den Alltag der Erkrankten nur wenig beeinträchtigen.

Medikamente können jedoch auch unerwünschte Wirkungen haben, sogenannte Nebenwirkungen. Sie können beispielsweise schläfrig machen und den Magen belasten oder Symptome wie Schwindel und Schwitzen hervorrufen. Manche Medikamente verändern die Wahrnehmung und das Empfinden oder die Reaktionsfähigkeit, ohne dass man das selbst bemerkt. Schlimmstenfalls sind bleibende Gesundheitsschäden, z. B. an Leber und Nieren, möglich. Werden mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen, steigt das Risiko für Nebenwirkungen. Denn zwischen den Wirkstoffen der verschiedenen Medikamente kann es zu gesundheitsschädigenden Wechselwirkungen kommen.

Alkohol beeinflusst die Wirkungsweise vieler Medikamente. Er kann sie beispielsweise unwirksam machen, ihre Wirkung verstärken oder schwere Nebenwirkungen hervorrufen. Deshalb gilt der dringende Rat: Sobald ein Medikament eingenommen wird, sollte – durch Rückfrage bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin – geklärt werden, ob dennoch Alkohol getrunken werden darf. Das gilt auch für freiverkäufliche Mittel.

Licht und Schatten
Licht und Schatten
Licht und Schatten

Licht und Schatten



Informieren Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin über alle von Ihnen für verschiedene Beschwerden eingenommenen Medikamente und fragen Sie nach möglichen Nebenwirkungen.

Insgesamt sind mehr als die Hälfte aller Verordnungen für Patientinnen und Patienten über 60 Jahre bestimmt. Auch deshalb sind ältere Patientinnen und Patienten von Nebenwirkungen deutlich häufiger betroffen als jüngere. Außerdem wirken Medikamente bei älteren Menschen langsamer und länger. Ursache hierfür ist der verlangsamte Stoffwechsel. Wird dies bei der Verschreibung oder Einnahme nicht beachtet, kann es zu einer schädlichen Wirkstoffanhäufung im Körper kommen.

Als Patientin bzw. Patient sollten Sie nicht bei jedem Arztbesuch ein Rezept erwarten. Eine gut durchdachte und sparsame Behandlung mit Medikamenten hilft Nebenwirkungen vermeiden und bekämpft die Beschwerden ebenso wirksam, wie eine Verordnung- und Einnahmepaxis nach dem Motto »Viel hilft viel«.

Nebenwirkung Sucht

Bei manchen Medikamenten besteht die Gefahr des Missbrauchs und einer Abhängigkeitsentwicklung. Die meisten der suchterzeugenden Medikamente enthalten einen Wirkstoff aus der Gruppe der Benzodiazepine. Verschrieben werden sie vor allem wegen ihrer angstlösenden und schlaffördernden Wirkung. Außerdem werden sie bei durch Muskelverkrampfungen verursachten Rückenschmerzen eingesetzt. Eine körperliche Gewöhnung kann bereits nach wenigen Wochen der regelmäßigen Einnahme eintreten. Benzodiazepine machen müde. Gleichgewichtsstörungen, eine verminderte Bewegungskontrolle sowie verlangsamte Reaktionen sind weitere (Neben-) Wirkungen. Dadurch ist die Gefahr von Stürzen und anderen Unfällen sehr hoch. Da manche Benzodiazepine sehr lange wirken, kann es zu solchen Nebenwirkungen auch noch am Tag nach der Einnahme kommen.

Handelsnamen häufig verordneter Benzodiazepine

Schlaf und Beruhigungsmittel:

Radedorm®, Noctamid®, Lendormin®, Flunitrazepam ratiopharm®, Remestan®, Planum®, Rohypnol® und Dalmadorm®

Tranquilizer:

Diazepam-ratiopharm®, Adumbran®, Tavor®, Oxazepam-ratiopharm®, Bromazani Hexal®, Normoc®, Lexotanil®, Faustan®

Muskelrelaxans:

Musaril®

Der erste Schritt

Der erste Schritt
Der erste Schritt
Der erste Schritt
Der erste Schritt

Der erste Schritt: Eine Bestandsaufnahme

Es lohnt sich, den persönlichen Gebrauch von Medikamenten von Zeit zu Zeit zu überprüfen, um Nebenwirkungen einschließlich der Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung möglichst zu vermeiden. Eine einfache – aber vollständige! – Liste aller von Ihnen eingenommenen Arzneimittel kann viel dazu beitragen, dass ein problematischer Medikamentengebrauch rechtzeitig erkannt wird. Nehmen Sie in diese Liste auch freiverkäufliche Mittel wie Schmerz-, Erkältungs-, Vitamin- und Stärkungsmittel auf und notieren Sie, wie oft Sie diese ungefähr einnehmen. Sie können dazu das auf der nächsten Seite abgedruckte Schema verwenden.

Liegt diese Übersicht vor, sollten Sie sich die Frage stellen, ob Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt der gesamte Umfang Ihres Medikamentengebrauchs bekannt ist. Wenn nicht, ist es ratsam, die Übersicht beim nächsten Arztbesuch vorzulegen und zu besprechen. Werden mehr als drei Medikamente gleichzeitig eingenommen, sollten Sie in der ärztlichen Praxis nachfragen, ob tatsächlich alle Mittel derzeit eingenommen werden müssen.

Bin ich medikamentenabhängig?

Die Frage, ob eine Abhängigkeit von psychoaktiven 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 Medikamente einnehmen, um:

- Ihr psychisches Befinden zu verbessern und negative Gefühle, wie Angst, Trauer und Einsamkeit besser ertragen zu können.
- Schmerzen zu lindern, deren Ursachen Sie nicht kennen.
- Besser schlafen zu können oder Ihre Unruhe bzw. Nervosität in den Griff zu bekommen.

Der längerfristige Gebrauch solcher Medikamente kann andererseits zu bestimmten Gewohnheiten und Schwierigkeiten führen. 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?

Suchen Sie fachlichen Rat und Hilfe, wenn Sie mit einem Medikament nicht zurecht kommen oder eine Abhängigkeit befürchten. Setzen Sie niemals eigenmächtig ein Medikament ab und nehmen Sie Medikamente immer in der verordneten Dosis ein! Jede Veränderung der Einnahme muss vorher mit Arzt bzw. Ärztin abgestimmt werden!

Rat und Hilfe 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.

- Wünschenswert ist es, dass zu Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt ein Vertrauensverhältnis besteht, so dass Sie Ihre Probleme im Umgang mit Medikamenten dort besprechen können. Hierfür sollten Sie ausdrücklich einen eigenen Termin vereinbaren. Wenn Sie es als Unterstützung empfinden, ist die Begleitung durch einen vertrauten Menschen empfehlenswert.
- Eine andere Anlaufstelle ist Ihre Krankenkasse. Die Krankenkassen unterhalten einen eigenen Beratungs- und Begutachtungsdienst, den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). An ihn können sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Krankenkasse bei medizinischen Fragen und Problemen wenden.
- Eine telefonische Beratung (siehe Seite 11), bei der Sie auf Wunsch anonym bleiben können, ist eine weitere Möglichkeit, mehr Klarheit zu gewinnen und sich einer Lösung des Problems anzunähern.

- In Deutschland gibt es 1 350 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.

Im nächsten Schritt geht es darum, zu klären, ob bestimmte Medikamente abgesetzt oder anders dosiert werden sollen und welche Unterstützung dabei notwendig ist. In Frage kommen neben ambulanten 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. Bei längeren psychotherapeutischen Behandlungen muss die Kostenübernahme vorher beantragt werden.

Kommt eine längere Therapie nicht in Frage, 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 Krankenkasse oder örtlichem Gesundheitsamt erfragt werden.

Nicht zuletzt ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ein Weg, Medikamentenprobleme und mit ihr in Verbindung stehende Probleme wie Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, Trauer zu überwinden und Alternativen zum Medikamentengebrauch zu entwickeln. Auch hier vermitteln die Beratungstelefone Adressen in Wohnortnähe.

Weitere Informationen und telefonische Beratung

Bundesweite Sucht- und DrogenHotline
0 18 05/31 30 31 (12 Cent/Min.)
täglich 0 bis 24 Uhr

BZgA-Info-Telefon
02 21/89 20 31
Montag bis Donnerstag
von 10 bis 22 Uhr
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

Telefonseelsorge
0 800 111 0 111 oder 0 800 111 0 222
(gebührenfrei)
täglich 0 bis 24 Uhr

Weitere Informationen und die Adressen von Hilfeangeboten vermittelt auch:

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V. (DHS)
Postfach 1369
59003 Hamm
0 23 81/90 15-0

www.dhs.de
Auf den Internetseiten der DHS finden Sie unter »Einrichtungen« eine Adressdatenbank mit allen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe und den Trägern und Gruppen der Suchtselbsthilfe in Deutschland.

Impressum

HERAUSGEBER

DHS

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V.

Postfach 13 69

59003 Hamm

Tel. o 23 81/90 15-0

Fax o 23 81/90 15-30

eMail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

KONZEPTION UND TEXT

Petra Mader, Winsen (Luhe)

REDAKTION

Dr. Raphael Gaßmann

Christa Merfert-Diete

GESTALTUNG

[designbüro], Münster

DRUCK

Lensing Druck, Ahaus

AUFLAGE

1.300.01.06

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

