

Lebensfreude und Zufriedenheit im höheren Alter



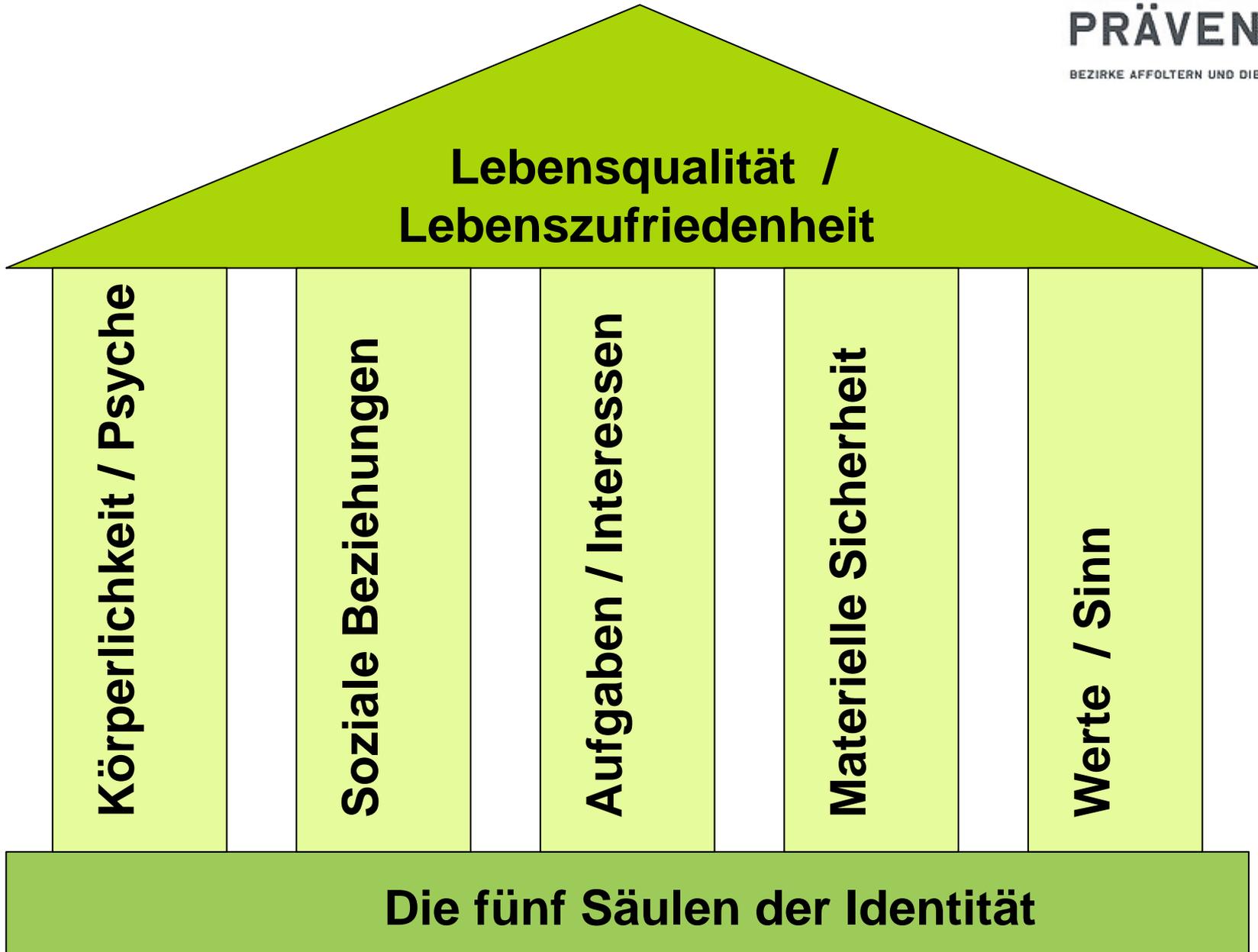
**16. Oktober 2018,
Seniorenrat
Dietikon**



**Gabriela Hofer, Suchtpräventionsstelle
der Bezirke Affoltern und Dietikon**

« Man sollte alle Tage
wenigstens ein kleines Lied
hören, ein gutes Gedicht
lesen, ein treffliches Gemälde
sehen und, wenn es möglich
zu machen wäre, einige
vernünftige Worte sprechen. »

Johann Wolfgang von Goethe



Gelassenheit ...



... als Schlüssel zu Lebenszufriedenheit

10 Schritte zu mehr Gelassenheit

- Bereitschaft, sich Gedanken zu den Phasen des Lebens zu machen
- Sich mit dem Wörtchen «noch» anfreunden
- Lieb gewordene Gewohnheiten pflegen (= beste Basis für Offenheit für Neues)
- Stärkung der Hinnahmefähigkeit

10 Schritte zu mehr Gelassenheit

- Berührungen suchen
- Freundschaften pflegen
- Besinnung – die Frage nach Sinn
- Haltung zur Grenze des Lebens finden
- Gefühl, in der Unendlichkeit geborgen zu sein
- Lüste bewusst geniessen

Geniessen – aber richtig!



Und die Genussmittel?



Risikoarmer Alkohol-Konsum

Bundesamt für Gesundheit empfiehlt:

Frauen und Männer über 65 Jahre:

- maximal 1 Standardglas pro Tag
- höchstens 5 Mal pro Woche (2 Tage kein Alkohol!)
- ausnahmsweise max. 3 Standardgläser über mehrere Stunden verteilt.

1 Standardglas: Ca. 12-14g reiner Alkohol

= 3 dl Bier

= 1 dl Wein

= 4 cl Schnaps

***Bei gesunder Lebensführung hat ein
moderater Alkoholkonsum durchaus Platz.***



Alkoholkonsum in der Bevölkerung

Alkoholkonsum in der Bevölkerung
ab 15 Jahren (2016)



9.4%
täglich

~ 673'000 Personen



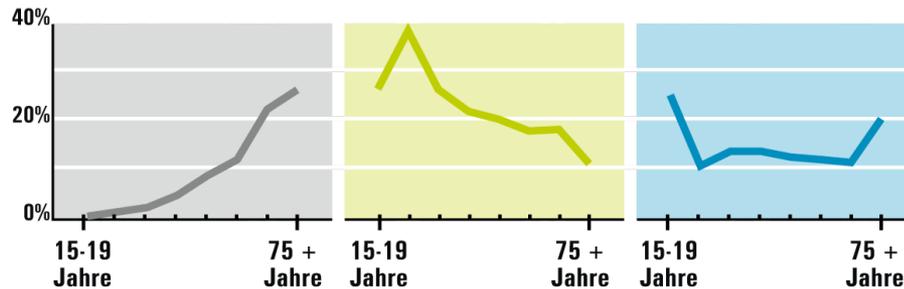
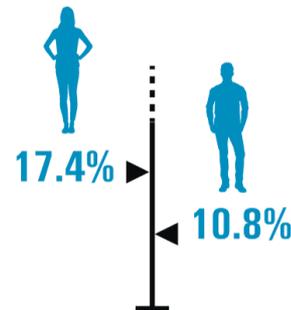
10.3%
Rauschtrinken*

~ 738'000 Personen



14.2%
abstinent

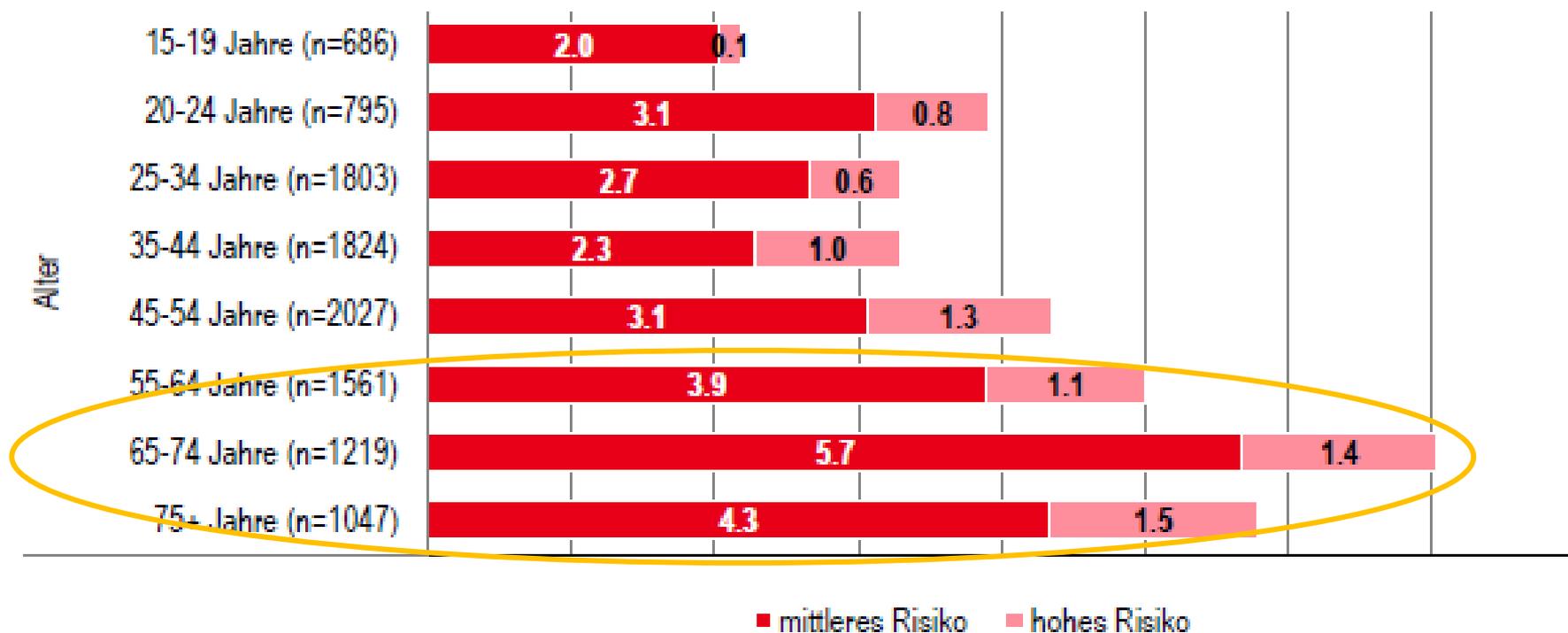
~ 1'010'000 Personen



* 4+ (Frauen) bzw. 5+ (Männer) Gläser bei mindestens einer Gelegenheit pro Woche
Quelle: CoRoIAR (Gmel et al., 2017)

Quelle: Suchtmonitoring Schweiz (2016)

Risikokonsum gemäss durchschnittlichem Konsum



**Mittleres Risiko: > 20 bis 40 g/Tag bei Frauen und > 40 bis 60 g/Tag bei Männern.
Hohes Risiko: > 40 g/Tag bei Frauen und > 60 g/Tag bei Männern.**

Wirkung von Alkohol und Medikamenten im Alter

**Abnahme der
Nierenfunktion**

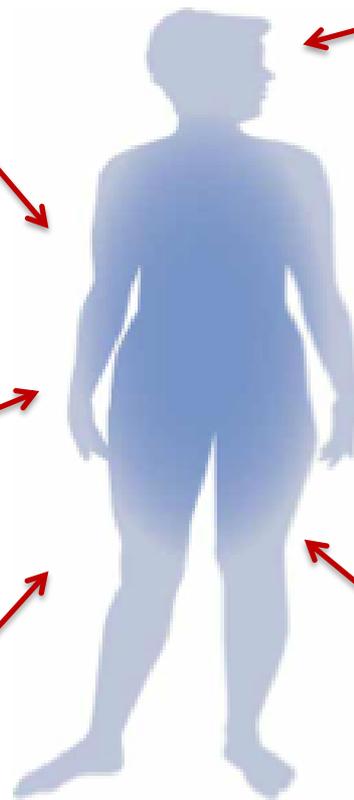
**Empfindliche
Nervenzellen**

**Abnahme der
Leberfunktion**

**Fehlende
Kompensations-
möglichkeiten**

**Verminderter
Wasseranteil
im Körper**

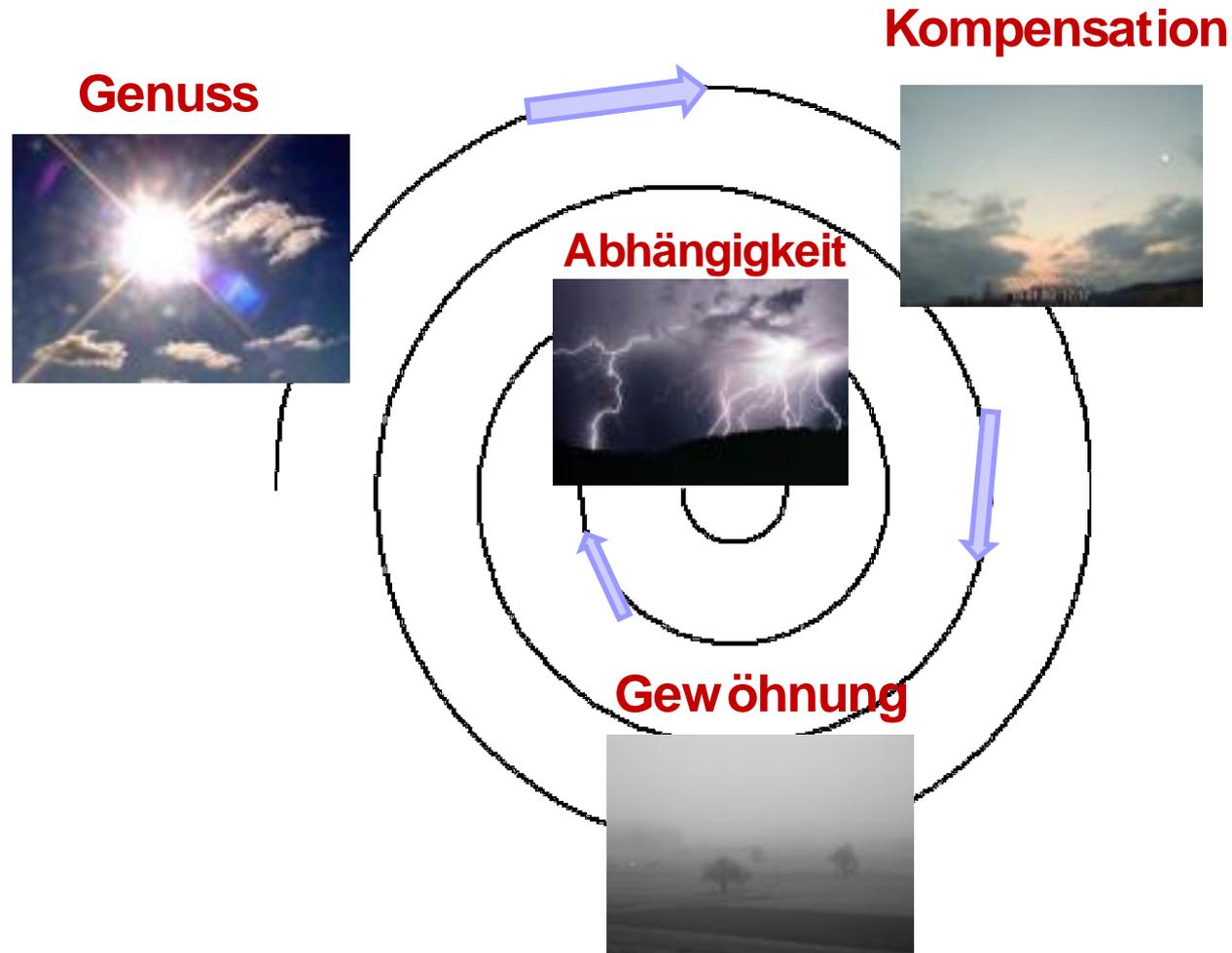
**Verlangsamter
Stoffwechsel**



***Mein Körper reagiert
mit dem Älterwerden
stärker auf Alkohol,
deshalb trinke ich
weniger.***



Entwicklung von Abhängigkeit



Definition Abhängigkeit



Kriterien nach ICD-10:

- Starkes Verlangen / eine Art Zwang
- Kontrollverlust
- Toleranzbildung /
Dosissteigerung
- Entzugserscheinungen
- Vernachlässigung anderer
Interessen / mehr Zeit für Substanz
- Fortsetzung des Konsums trotz
Wissen um körperliche und
psychische Folgeschäden

Mindestens 3 Kriterien müssen gemeinsam während 12 Monaten erfüllt sein.

Sucht kennt keine Altersgrenzen

Höchstes Suchtpotenzial für heutige ältere Menschen:
Alkohol, Medikamente und Tabak

‘early onset’:

1/2 bis 2/3 der Personen über 60 Jahren mit Suchtproblemen:
bereits früher Beginn

‘late onset’:

1/3 bis knapp 1/2 sind sog. late onset,
d.h. später Beginn (nach 60 Jahren)

Ich entscheide selber, wann und wie viel Alkohol ich trinke.



Faktoren, die zu einer Suchtentwicklung beitragen

Persönlichkeit

- Lebensgeschichte
- Ressourcen
- Konfliktfähigkeit
- Selbstwertgefühl
- ...

Normen und Werte

- Gesetze
- Familiennormen
- Gruppennormen
- Mode
- ...

Aktuelle Situation

Unterstützung / Belastung

- Familie
- Freunde, Freundinnen
- Beruf
- Freizeit
- ...

Suchtmittel

- Verfügbarkeit
- Wirkung
- Erwartungen
- ...

***Ich trinke alkoholische Getränke
nur, wenn es mir gut geht.***



Schutz- und Risikofaktoren



Schutzfaktoren im Alter

- Selbstvertrauen / Selbstachtung
- Positives Altersbild
- Lebenssinn / Lebensfreude
- Entspannung
- Zuwendung
- Stabiles soziales Netz
- Hobbies
- Wissen

Risikofaktoren im Alter

- Kritische Lebensereignisse, Verlustsituationen und ihre Folgen
- Biologisches Älterwerden (Krankheiten, Schmerzen, u.a.)
- Misslungene Anpassungsprozesse
- Funktions- und Aktivitätsverlust durch Pensionierung
- Sinnsuche
- Fehlendes Problembewusstsein (z.B. im Umgang mit Medikamenten und Alkohol)
- Weniger soziale Kontrolle (riskanter Konsum von Alkohol / Medikamenten bleibt oft unentdeckt)
- Familie und Umfeld hat sich bereits an Suchtverhalten gewöhnt

Und wie steht es um die Zigarette?



Nikotin

Sie kennen die Fakten vermutlich:

- Nikotin ist eine hochpotente Substanz die schnell abhängig macht
- Es entstehen vorwiegend körperliche Schäden (Organe und Gewebe)
- Im Gegensatz zu den meisten anderen Substanzen keine Beeinträchtigung des Bewusstseins und der sozialen Integration
- Aufhören lohnt sich in jedem Alter. Das körperliche Befinden verbessert sich rasch.

Nehmen auch Sie Medikamente?



Nebenwirkungen erkennen

Beschwerden, die Folge von
Arzneimittelnebenwirkungen sein können:

- Schwindel
- Verwirrung
- Sturz
- Trockener Mund
- Übelkeit, Bauchschmerzen und/oder Verstopfung
- Probleme beim Wasserlassen/Inkontinenz
- Schlafstörungen

Beruhigungs- und Schlafmittel

Gravierende Nebenwirkungen bei Langzeiteinnahme, auch ohne Dosissteigerung

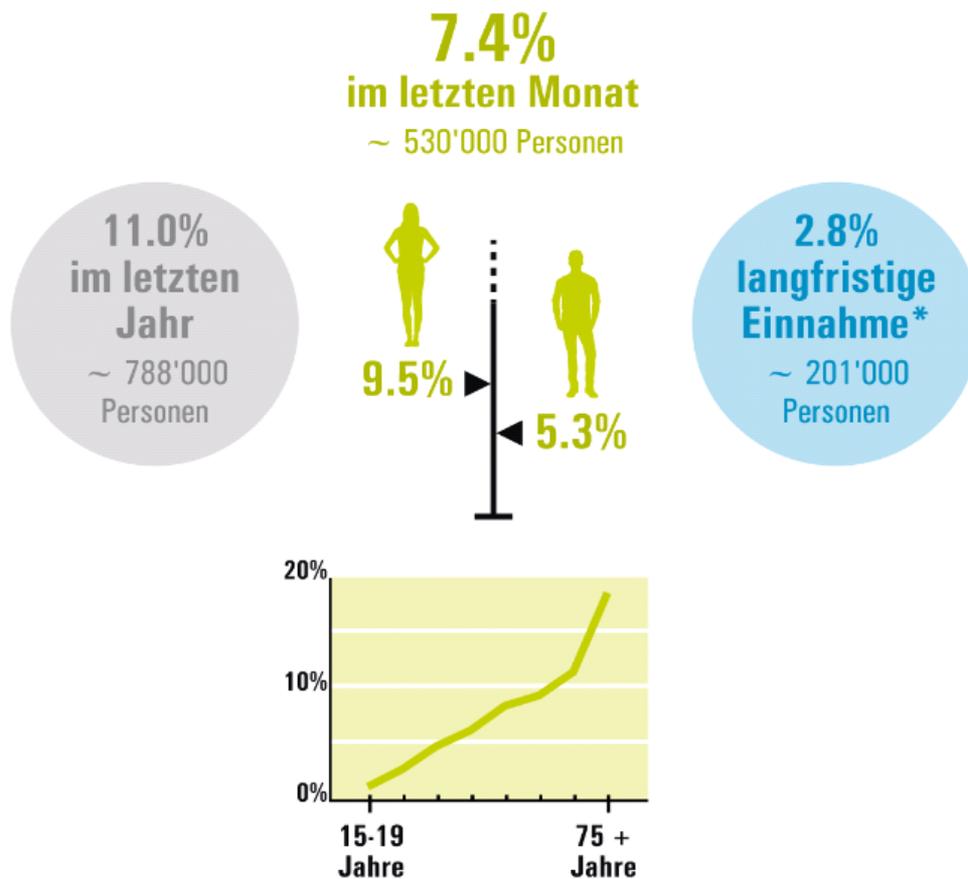
- «Wirkumkehr»: Verstärkung Symptome der psychischen Grunderkrankung (Schlaflosigkeit, Ängste, u.a.)
- Gestörtes Körpergefühl (z.B. Empfindlichkeit auf Sinnesreize, Stolpern)
- Fehlende körperliche Energie, verminderte Reaktionsfähigkeit, Sturzgefahr
- Stimmungslabilität / Gefühlsleben abgeschwächt
- Vergesslichkeit und geistige Leistungsminderung

▶ **Alternativen suchen!**

▶ **Ein ärztlich kontrolliertes, allmähliches Absetzen lohnt sich!**

Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln

Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln
in der Bevölkerung ab 15 Jahren (2016)



* (fast) täglicher Gebrauch während mindestens eines Jahres.
Quelle: CoRoLAR (Gmel et al., 2018)

Gut geschlafen?



Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Regelmässiger Rhythmus
- Erst ins Bett gehen, wenn man müde ist
- Nur zum Schlafen und nur müde ins Bett gehen
- Für ruhige und angenehme Schlafumgebung sorgen
- Nicht zu viel Trinken vor dem Schlafen
- Auf anregende Getränke und Alkohol vor dem ins Bett gehen verzichten
- Gutes Verhältnis zwischen Bewegung und Entspannung pflegen
- Belastende Ereignisse aufschreiben, an positive denken

Was tun bei Schlafstörungen?

In Phasen der Trauer, grosser Anspannungen oder während einer Depression kann es zu Schlafstörungen kommen.

→ Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin darüber. Oft helfen pflanzliche Mittel weiter

Wichtig: Rezeptpflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel, meist Benzodiazepine, eignen sich nicht für kurzzeitige Behandlung. Sie machen nach 2 bis 4 Wochen abhängig.

Wechselwirkungen Medikamente – Alkohol

- Die Wirkung der Medikamente wird oft verändert, häufig verstärkt, selten abgeschwächt
 - Chronischer Alkoholkonsum oder eine hohe Dosis von Alkohol können zum Teil unterschiedliche Effekte hervorrufen
 - Nebenwirkungen können auftreten
 - Besonders problematisch: Kombination von Alkohol mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva
 - Auch pflanzliche oder rezeptfreie Mittel sind Medikamente!
- **Mit Arzt oder Apothekerin abklären!**

***Verschreibt mir mein Arzt ein Medikament,
frage ich jeweils, wie sich das mit Alkohol
verträgt.***



Vielversprechende Behandlungen

- Verschiedene Studien zeigen: ältere Leute bleiben eher in Behandlungsprogrammen und erzielen eher Erfolg.
 - Ältere Leute erzielen oft bessere Resultate bei der Behandlung ihrer Abhängigkeit als Jüngere.
 - Ältere Leute können ihr risikohaftes Trinkverhalten mit der Zeit ändern.
 - **Ein Ausstieg aus Abhängigkeit ist ein Gewinn und erhöht die Lebensqualität enorm!**
- mit Unterstützung von Fachpersonen Lösungen suchen

Was können Angehörige tun?

- Nahestehende spielen eine wichtige Rolle!
- Probleme nicht unter dem Vorwand des Alters negieren
- Darüber sprechen!
- Nicht moralisieren
- Motivieren, Beratung anzunehmen und bei diesem Schritt Unterstützung anbieten
- Aber auch: Für sich selbst Hilfe holen!

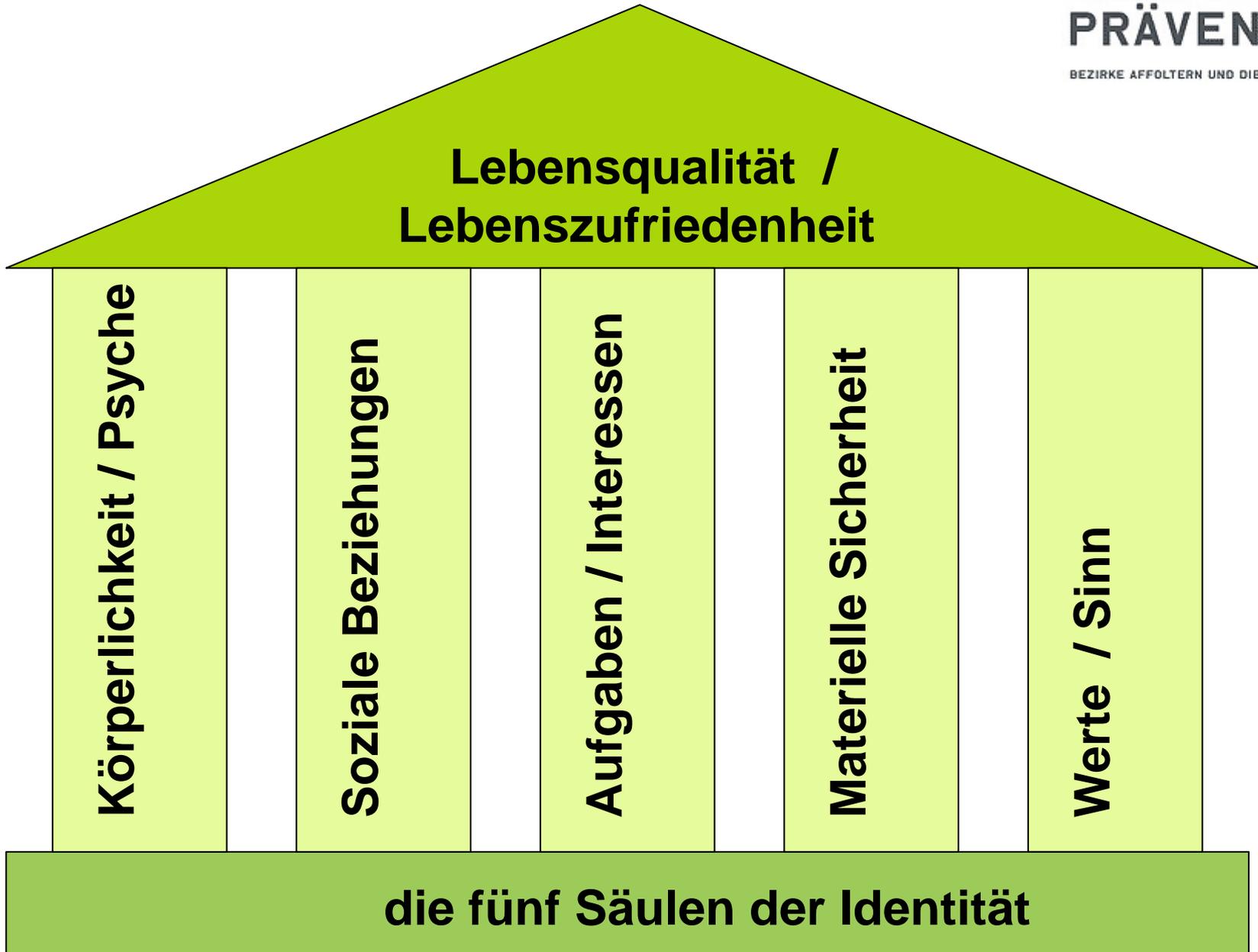
Selbsttests & Beratungen

Diverse Selbsttests:

- www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest
- www.mydrinkcontrol.ch
- www.drink-less-schweiz.ch

Online-Beratung:

- www.safezone.ch
- **Suchtberatung Bezirk Dietikon:** Kostenlose Beratung für Betroffene und Angehörige (z.T. auch Gruppen)



Herausforderung Alter

**Veränderte
Tagesstrukturen**

**Auseinandersetzung
mit der Biografie**

**Verlust wichtiger
Mitmenschen**

**Einschneidende
Lebensereignisse**



**Körperliche
Veränderungen**

**Verminderte
Lebenserwartung**

**Kognitive
Veränderungen**

Pensionierung

Psychische Gesundheit als Schlüssel zu Lebenszufriedenheit

10 Schritte für psychische Gesundheit



steh zu dir



halte Kontakt



glaub an dich



hol dir Hilfe



bleib aktiv



sprich darüber



entspann dich



entdecke Neues



beteilige dich



sei kreativ

Träger der Kampagne
www.wie-gehts-dir.ch

**WIE GEHT'S
DIR?**

**Werte,
Lebenssinn**

Gelassenheit

Soziales Netz

**Selbstachtung /
Selbstwertgefühl**

**Lebens-
zufriedenheit**

Aufgaben / Interessen

**auf Körper
achten**

Materielle Sicherheit

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Suchtpräventionsstelle
der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstrasse 9

8952 Schlieren

Gabriela.hofer@sd-l.ch

www.supad.ch

Fragen?

