

Alkohol und Alter

Foto: Adobe Stock

Inhalte des heutigen Themas

■ Alkohol im Alter

- Konsum bei älteren Menschen
- Risiko- und Schutzfaktoren in Bezug auf Sucht im Alter
- Herausforderungen für Personen und Institutionen, die mit älteren Menschen arbeiten

■ Alkoholprävention im Alter

- Ansätze der Prävention
- Angebote und Schwerpunkte im Rahmen von „Mehr vom Leben“
- bisherige Erfahrungswerte

Weniger Alkohol – mehr vom Leben

- Förderung eines bewussten Umgangs mit Alkohol
- Sensibilisierung für die Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum

<https://www.mehr-vom-leben.jetzt/>





Altersbilder unserer Gesellschaft



Einteilung des Lebensalters

WHO-Definition

- ab 45 Jahre: Beginn des physiologischen Alterns
- ab 61 Jahre: ältere Menschen
- ab 76 Jahre: alte Menschen
- ab 91 Jahre: sehr alte Menschen

Weitere mögliche Einteilung

- 65 bis 75 Jahre: ältere Menschen
- 75 bis 90 Jahre: Hochbetagte
- 90 bis 100 Jahre: Höchstbetagte
- über 100 Jahre: Langlebige Menschen

Demographischer Wandel



- Zahl der 65-jährigen und älteren Europäer*innen hat sich im Laufe des 20. Jahrhunderts **verdreifacht**
- Lebenserwartung hat sich mehr als **verdoppelt.**
- **Ein Viertel** der europäischen Bevölkerung ist 65 Jahre und älter.

Altersbilder

„Was wir unter Lebensphase des Alters verstehen und wann diese beginnt, ist im Wesentlichen eine soziale Konstruktion, die auf Erkenntnissen zum Altern beruht“

(Wurm et al. 2010)



Altersbilder

negativ

- Immobilität
- Einsamkeit, Wertlosigkeit
- intellektueller Abbau
- Pflegebedarf
- ...

positiv

- Alter und Weisheit
- Lebenserfahrung
- Lebenszufriedenheit
- frei von Pflichten sein
- noch einmal neu starten
- ...

Folgen von negativen Alterseinstellungen im Gesundheitsbereich

Folgen von negativen Alterseinstellungen im
Gesundheitsbereich

- Einstellung beeinflusst die Qualität der Versorgung
- Führt zu schlechter Versorgung!
- Respektlosigkeit,
- Depersonalisation,
- Infantilisierung,
- psychische und physische Misshandlungen

Konsum und Sucht im Alter



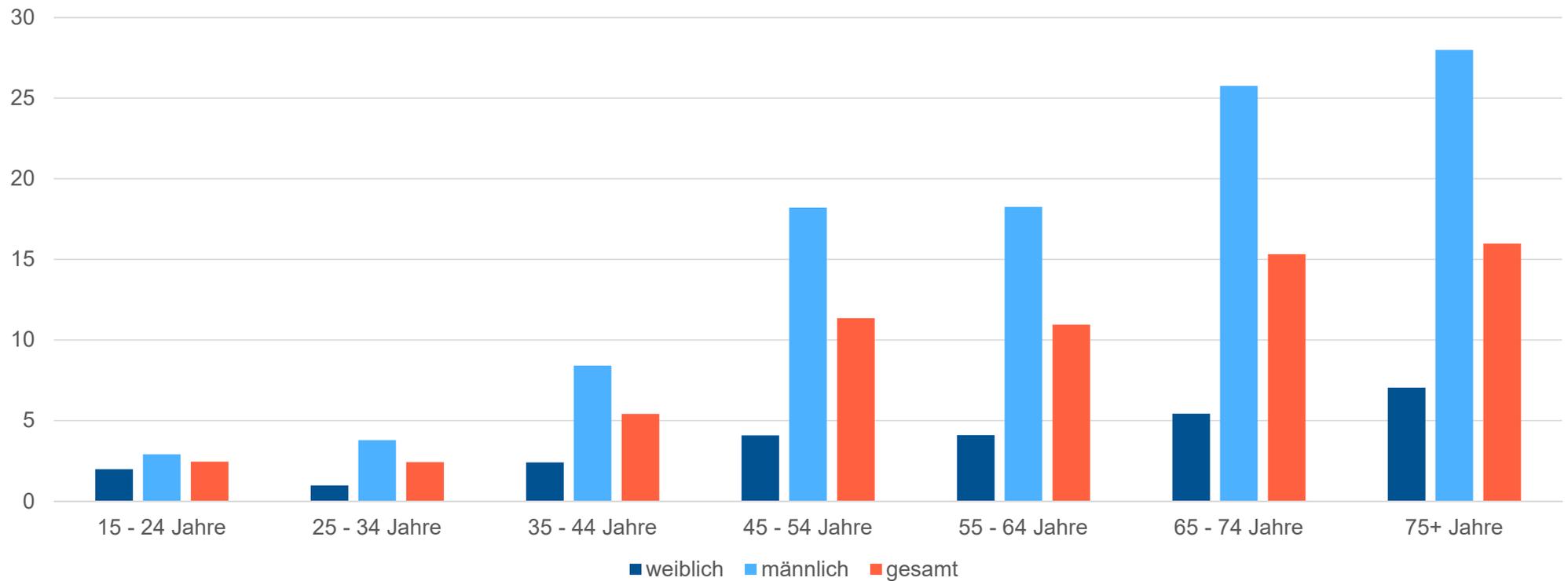
Foto: Adobe Stock

Trinkverhalten im Alter

- weniger exzessiv aufgrund geringer Verträglichkeit
- Pegeltrinken – über den Tag verteilt
- unbemerkt zuhause oder alleine
- verdeckter Konsum, z.B. Hustensäfte mit bis zu 80% Alkohol

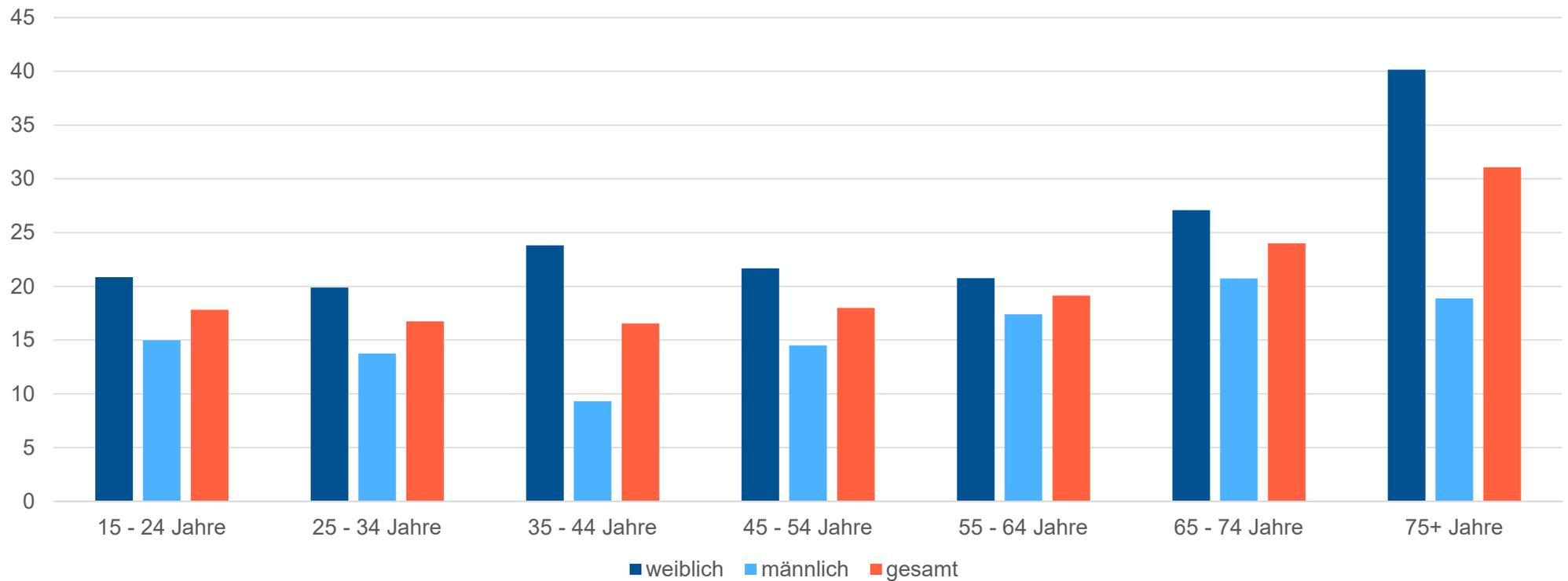
Alkoholkonsum Stmk. mind. 5 Tage/Woche

Altersgruppe



Alkoholkonsum Stmk. Abstinenz

Altersgruppe

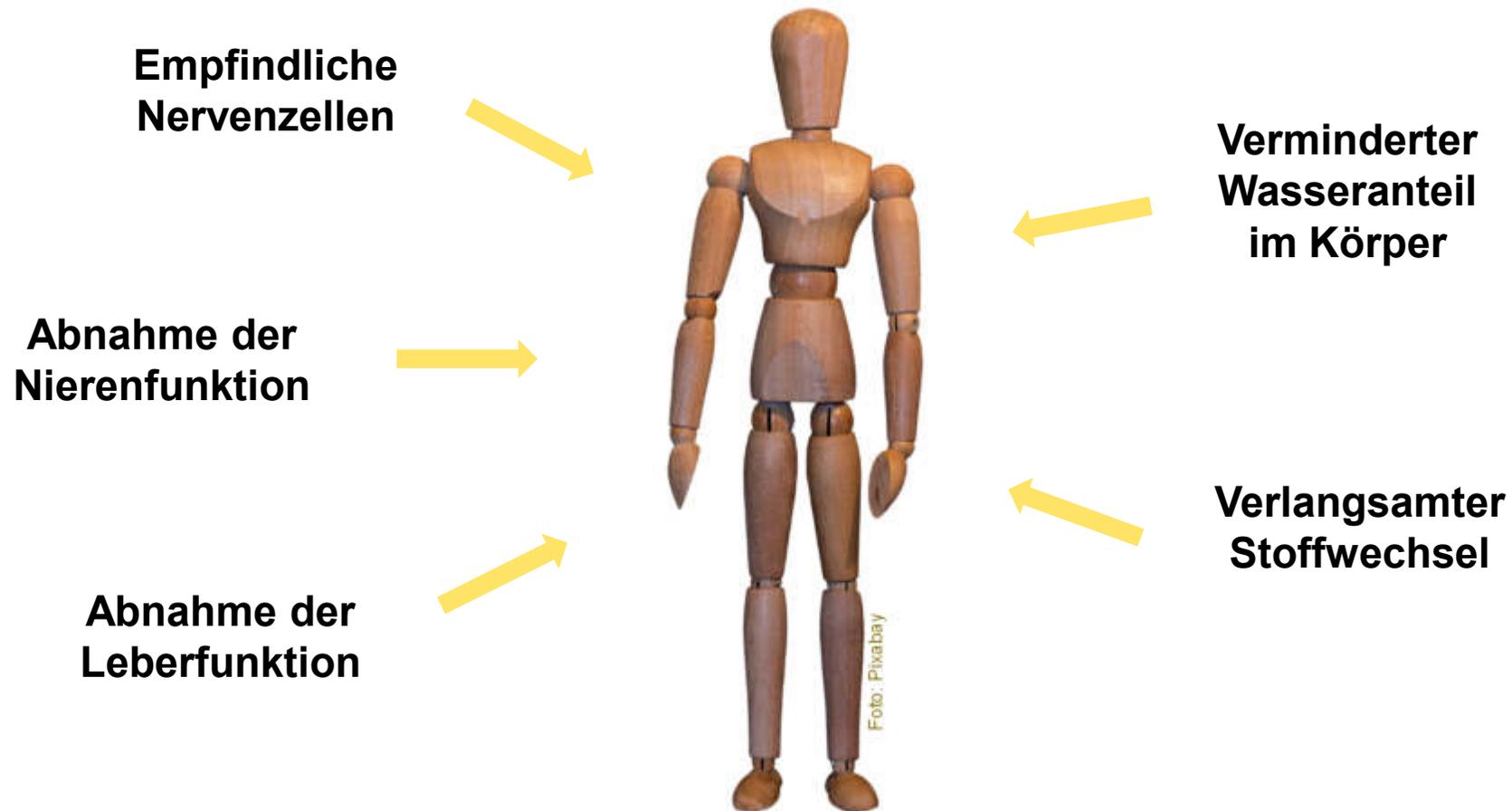


Im Alter wirkt Alkohol stärker

- Wasseranteil im Körper nimmt im Alter ab - der Alkohol wird auf weniger Flüssigkeit verteilt
- Alkohol zeigt stärkere Wirkung
- Abbau häufig verlangsamt
- Es kommt schneller zu körperlichen Schädigungen



Körperliche Veränderungen beim Älterwerden



Risikoarmer Konsum

Passen Sie die Trinkmengen Ihrem Alter und Gesundheitszustand an.



GESUNDE
MÄNNER



0,6 L
ca. 1
großes
Bier

ODER



0,3 L
ca. 1
Viertel
Wein



GESUNDE
FRAUEN



0,4 L
ca. 1
kleines
Bier

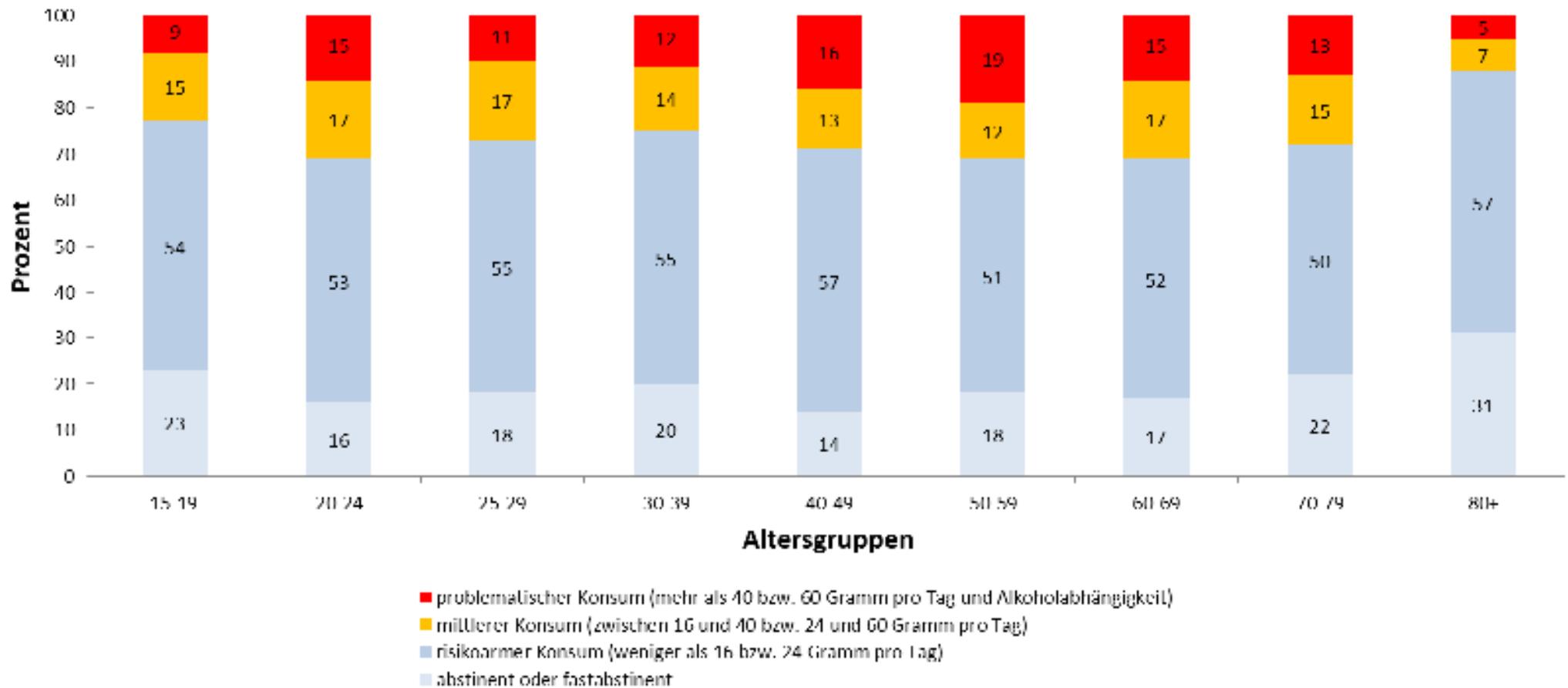
ODER



0,2 L
ca. 1
Viertel
Wein

- Diese tägliche Trinkmengen sollten nicht überschritten werden
- Zusätzlich mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einhalten
- Für Menschen ab 65 werden geringere Mengen empfohlen

Konsum-Gruppen nach Alter in Österreich, 2015



Wer ist betroffen?

- **Männer** sind häufiger von problematischem und abhängigem Alkoholkonsum betroffen
- **Frauen** sind häufiger von Problemen und Abhängigkeit von Medikamenten betroffen



Formen der Abhängigkeit im Alter

Early onsets

- alternde Menschen mit einer bereits länger bestehenden Suchtproblematik
- ca. 2/3 der Betroffenen
- häufig: Männer & Alkoholabhängigkeit

Late onsets

- Menschen, die erst im Alter eine Suchterkrankung entwickeln
- ca. 1/3 der Betroffenen
- häufig: Frauen & Medikamentenabhängigkeit (v.a. Schlaf- und Beruhigungsmittel)

Wahrnehmung und Einordnung

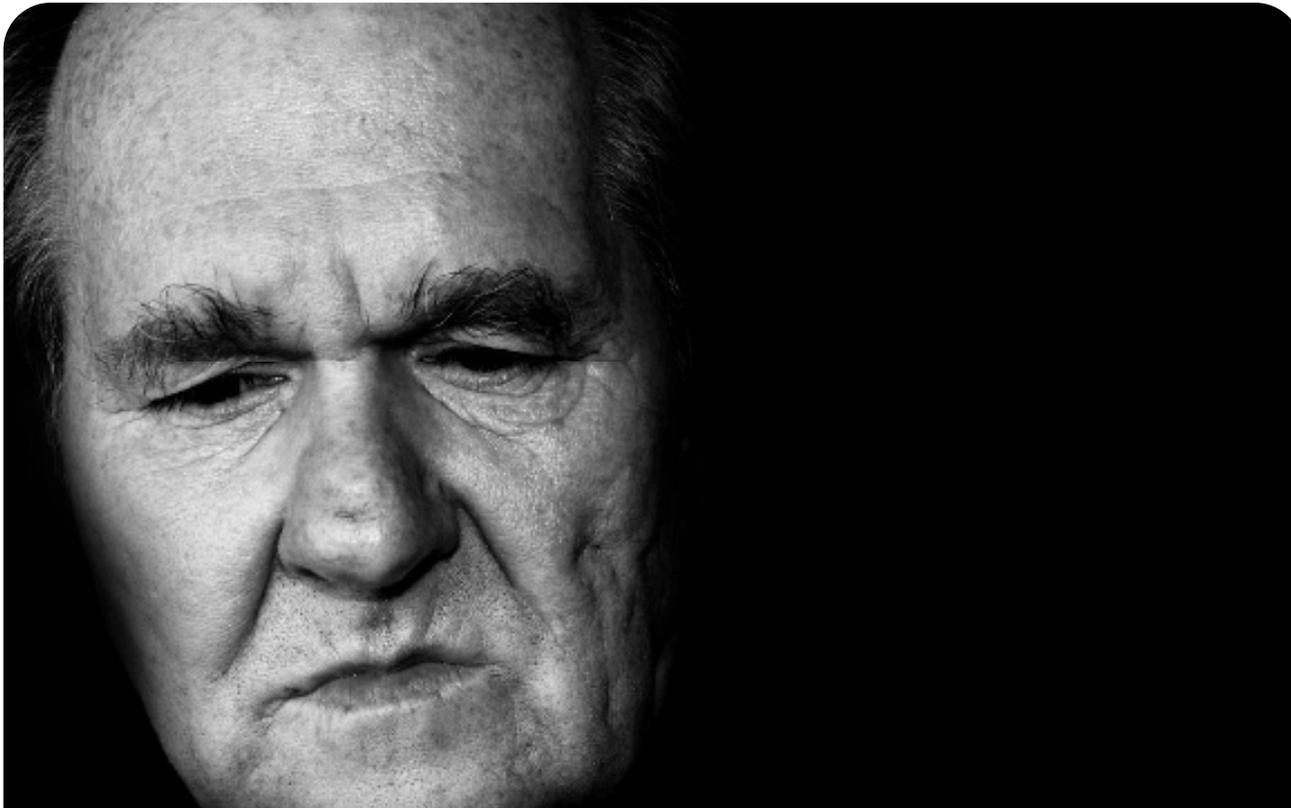


Foto: pixabay

- Problematischer Konsum oder Abhängigkeit wird bei älteren Menschen häufig **nicht** oder erst **sehr spät** bemerkt.

Warum?

- **Scham** gegenüber sich und anderen, dass man suchtkrank ist
- weniger **soziale Kontakte**
- Ältere Menschen fallen seltener durch ihren Konsum und dessen **Folgen** auf als jüngere
- manche **Symptome** typische Begleiterscheinungen des Alters (z. B. Entzugssymptome wie Zittern der Hände oder Schlafstörungen)

Anzeichen für Sucht im Alter

- Stürze
- nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit
- Antriebslosigkeit
- Desinteresse
- Stimmungsschwankungen

...können aber auch Symptome einer Depression, einer Demenz oder ganz normalen Alterns sein

Sucht im Alter – mögliche Konsequenzen

- Fehlinterpretation von Nebenwirkungen und Entzugerscheinungen als Alterssymptome – Sturzgefahr!
- Einschränkung der kognitiven Leistungsfähigkeit durch Alkohol/Medikamente kann als beginnende Demenz fehlinterpretiert werden

(Selbst-)Medikation

- Konsum von Alkohol und Einnahme von Medikamenten in Form von „Eigenmedikation“
- Ärztliche Verordnung bei Schmerzen, Schlafstörungen, psychischen Belastungen



Alkohol und Medikamente

Problematiken

- Einnahme von Medikamenten nimmt mit steigendem Lebensalter zu
- Einnahme oft mehrerer Medikamente
- Durch verzögerten Abbau bleiben Medikamente länger im Körper
- Unerwünschte Wirkungen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen



Kombination Alkohol und Medikamente

- 
- Risiken durch aktuellen Konsum bzw. durch aktuelle Einnahme (z.B. Benommenheit, erhöhte Unfallgefahr, Stürze, etc.)
 - Wechselwirkungen (z.B. Verstärkung der Wirkung einzelner Mittel)
 - Suchtpotential
 - Belastungen für Organe kumulieren (z.B. für die Leber)



Ansätze der Prävention

Veränderungen/Herausforderungen beim Älterwerden

Pensionierung

**Auseinandersetzung
mit der Biografie**

**Veränderungen in
der Lebenssituation**

**Einschneidende
Lebensereignisse**

**Verlust wichtiger
Mitmenschen**



**Körperliche
Veränderungen**

**Kognitive
Veränderungen**

**Verminderte
Lebenserwartung**

Krankheiten

Risiko- und Schutzfaktoren (Bengel et al., 2009)

Risikofaktoren

sind jene Faktoren, welche die Auftretenswahrscheinlichkeit von „Störungen“ erhöhen

Schutzfaktoren

sind jene Faktoren, welche die Auftretenswahrscheinlichkeit von „Störungen“ vermindern

Das dynamische Wechselspiel zwischen Risiko- und Schutzfaktoren gibt Aufschluss darüber, inwieweit jemand gefährdet ist abhängig zu werden.

Beispiele für Risikofaktoren im Alter

- Zunahme von körperlichen Beschwerden und Erkrankungen
- Pensionseintritt als kritisches Lebensereignis (v.a. Männer)
- Altersarmut (v.a. Frauen)
- Belastung durch Pflege Angehöriger (v.a. Frauen)
- Verlusterfahrungen, Heimaufnahme, soziale Isolation durch Witwenschaft (v.a. Frauen)
- Spannungsfeld zunehmende Morbidität vs. Aktivierung
- Medikalisierung sozialer Probleme, Fehlbehandlungen

Problemstellung Einsamkeit

- betrifft v.a. Frauen ab 45, verstärkt sich ab 75
- kürzere Lebenserwartung
- depressive Symptome
- Schlafprobleme
- Bewegungsmangel
- erhöhter Stress
- erhöhtes Risiko an Demenz bzw. Alzheimer zu erkranken



Problemstellung Sturzgefahr

- betrifft v.a. über 80jährige und Substanzabhängige
- Schlafstörungen
- Depression
- Einnahme von sedierenden Medikamenten
- neurologische Diagnosen



Problemstellung Selbstvernachlässigung

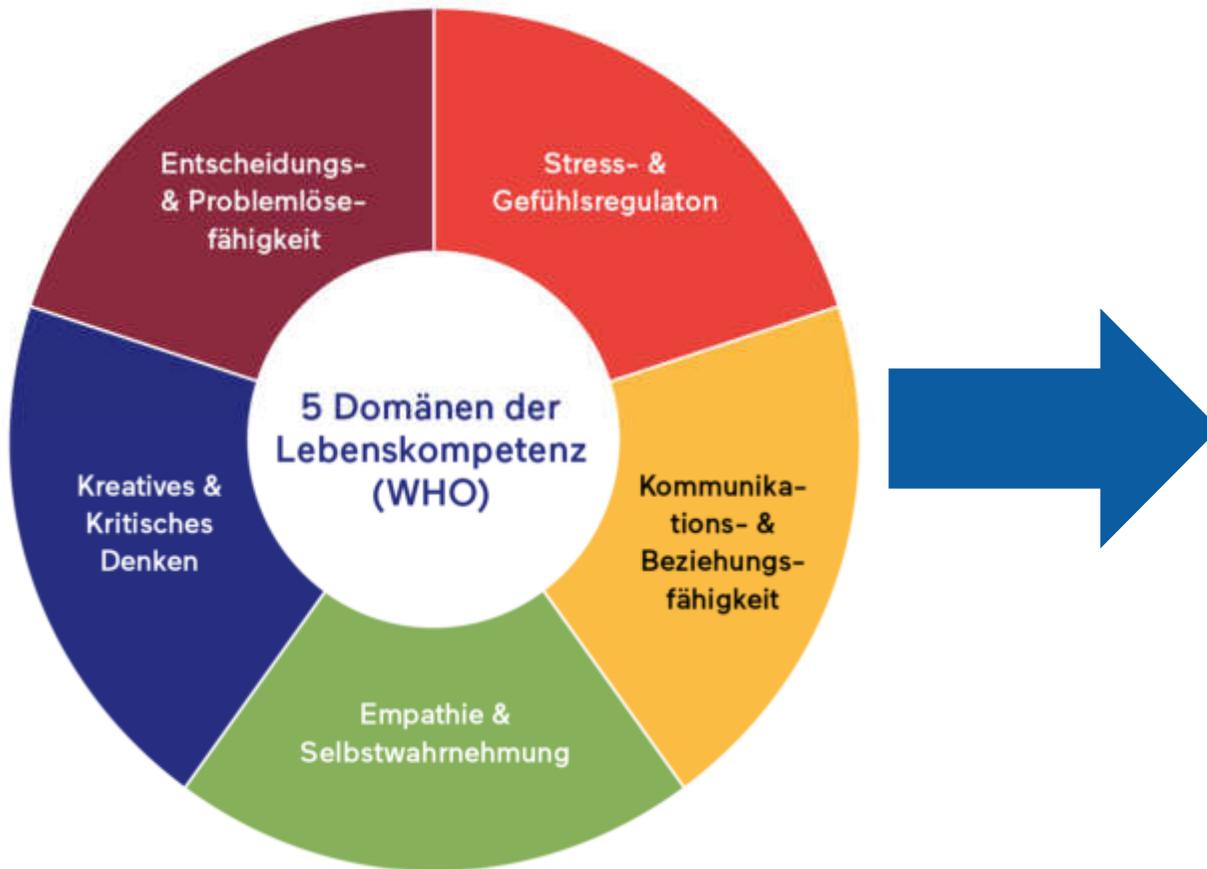
- meist in Kombination mit psychischen Erkrankungen
- bei rund 25% liegt Abhängigkeitserkrankung vor
- Zunahme wird aufgrund veränderter Wohnformen prognostiziert



Beispiele für Schutzfaktoren im Alter

- reichhaltige Lebenserfahrung
- Grundhaltungen / Überzeugungen / Gefühl der Identität
- Spiritualität / Glaube
- erprobte Bewältigungsstrategien / gute Konfliktfähigkeit
- sinnstiftende Alltagsgestaltung (Hobbys, Kurse etc.)
- stabiles und unterstützendes soziales Netzwerk
- finanzielle Absicherung
- Zugang zu Unterstützungsangeboten

Lebenskompetenzen (WHO)



■ Selbstwirksamkeit
(innere Ressource)

■ Soziale Unterstützung
(äußere Ressource)

*) World Health Organization. Division of Mental Health (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*, 2nd rev. Geneva : World Health Organization. .

Lebenskompetenzen im Alter

65-80 Jahre

- eher kleine Fähigkeitseinbußen, wenige körperliche Erkrankungen und seltene Verluste von wichtigen Bezugspersonen werden **gut ausgeglichen**
- äußere Ressourcen: soziale Unterstützung, Hilfsmittel (z.B. Hörgeräte, Brillen, Haltegriffe im Bad), mehr Zeit aufgrund von Pensionierung
- innere Ressourcen: Lebenserfahrung und Anpassung eigener Ziele/Erwartungen an die aktuellen Kompetenzen und Lebensumstände

80+ Jahre

- größere, mehrere Kompetenzen betreffende Fähigkeitsverluste, Mehrfacherkrankungen, Verlust nahestehender Personen – **immer weniger ausgeglichen**

Lebenskompetenzförderung im Alter

Gründe:

- Kognitive, motorische, sensorische **Fähigkeiten** lassen nach
- Körperliche Erkrankungen und **Gebrechlichkeit** nehmen zu
- Risiko abnehmender **sozialer Unterstützung** steigt durch Krankheit oder Tod enger Bezugspersonen

Kompetenzen fördern, die folgendes ermöglichen:

- Lernen
- Persönliches Wachstum
- Treffen von Entscheidungen
- Aufbau und Erhalt von sozialen Beziehungen



Gesundheitskompetenz

„...ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken“

(Kickbusch, 2005)





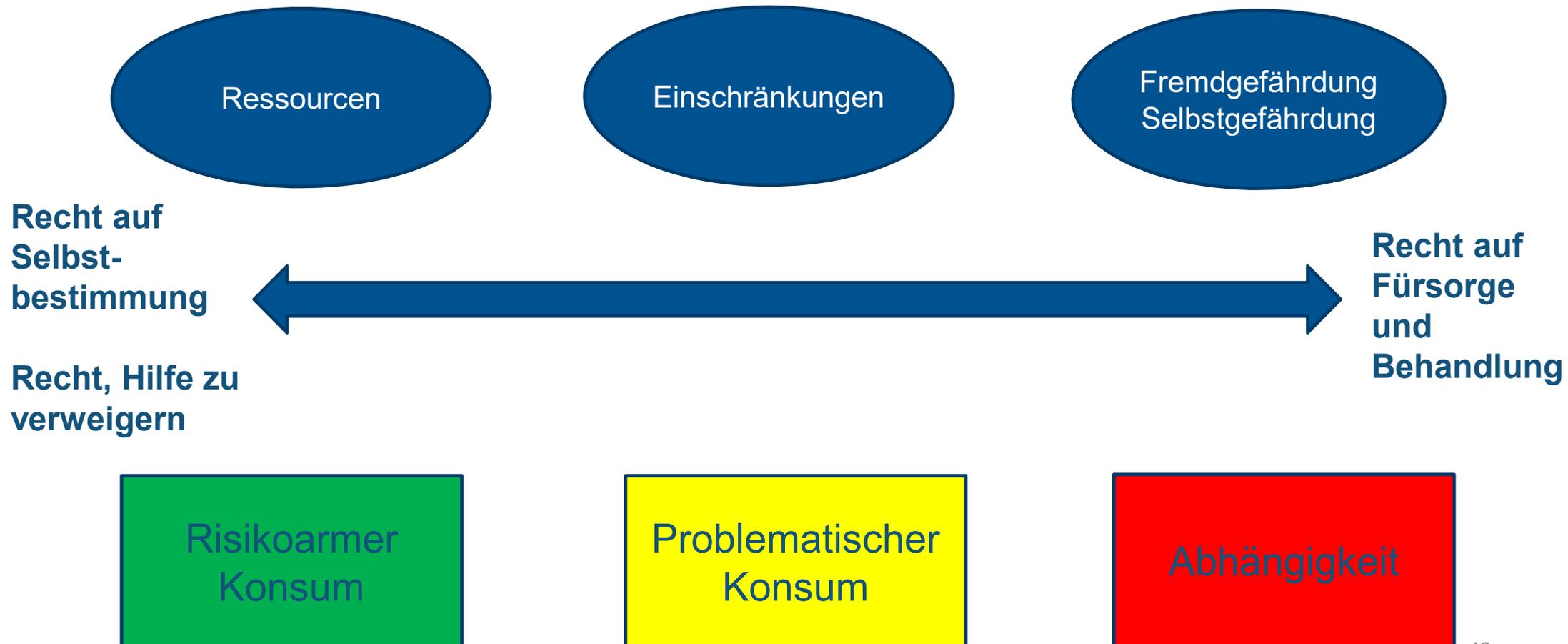
Das Beste, was Sie tun können, ist mit dem Trinken aufzuhören!

Und was ist das Zweitbeste?



Foto: iStock

Spannungsfeld Autonomie und Fürsorge



Ziele in der Begleitung älterer Menschen



Realistische Erwartungen und Ziele

- Veränderungen nicht schon nach einem ersten Gespräch erwarten
- weiter Kontakt halten und Entwicklung beobachten
- Reduktion des Konsums oder Schadensminimierung statt Abstinenz als Ziel verfolgen
- Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit respektieren



Foto: Adobe Stock

Schwerpunkte und Erfahrungswerte

Angebote VIVID im Rahmen von M.v.L.

Für Multiplikator*innen

Fachliche Beratung und Schulungen für Einrichtungen



Für Senior*innen

Vorträge und Gesprächsrunden



Information

Broschüre „Gesund im Alter“
Leitfaden für Multiplikator*innen



Vorträge/Gesprächsrunden



V!VID
suchtprävention

60+

Gesund und selbstbestimmt Älterwerden

Vom verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten

Inhalte der Vorträge/Gesprächsrunden

Der Vortrag

- bietet Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten
- geht inhaltlich auf Besonderheiten beim Älterwerden in Bezug auf Suchtmittel ein
- legt den Fokus auf den Erhalt der individuellen Lebenszufriedenheit
- zeigt Hilfsangebote auf

Dauer mit Diskussion:

ca. 90 Minuten

» Auch online möglich

In der Gesprächsrunde:

- werden die Inhalte des Vortrages vertieft
- können sich die Teilnehmer*innen aktiv einbringen
- wird Raum für offene Fragen geboten
- steht der gemeinsame Austausch zu Aspekten der gesunden Lebensgestaltung im Alter im Mittelpunkt

Dauer: bis zu drei Stunden – kann auf zwei Termine aufgeteilt werden

» Auch online möglich

Broschüre „Gesund im Alter“

- richtet sich an ältere Menschen und ihnen nahestehende Personen,
- gibt Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Medikamenten,
- geht auf die Besonderheiten im Alter in Bezug auf Suchtmittel ein,
- stellt den Erhalt der Lebenszufriedenheit in den Mittelpunkt
- und zeigt Unterstützungs- und Hilfsangebote auf.



Lessons learned: Kontakt mit Senior*innen

- Pandemie erschwerte die Erreichbarkeit von älteren Menschen
- oft schwierige Rahmenbedingungen für Organisation von Präsenzveranstaltungen
- wichtig positiv besetzte Themen wie z.B. Lebensqualität in den Fokus stellen
- Motivation für Teilnahme sehr heterogen
- Wir kommen als Lehrende und Lernende

Angebote für Multiplikator*innen

- Informationsveranstaltungen & fachliche Beratungen für Einrichtungen in der Beratung, Betreuung und Pflege älterer Menschen
- Schulungen für Auszubildende in Gesundheitsberufen
- Schulungen für ehrenamtlich Tätige
- Schulungen für Multiplikator*innen in der Beratung, Betreuung und Pflege älterer Menschen

Inhaltliche Schwerpunkte der Angebote

Sucht im Alter
Alkohol und
Medikamente

individuelle und
institutionelle
Haltung

Interventions- und
Handlungsstrategien
bei problematischem
Konsum

Motivierende
Kurzintervention bei
älteren Menschen

Leitfaden „Umgang mit Alkohol und Medikamenten im Alter“

- richtet sich an Personen und Institutionen, die in der Begleitung, Betreuung und Pflege älterer Menschen tätig sind,
- unterstützt diese im Umgang mit Alkohol und Medikamenten im Alter,
- bietet nützliche Informationen und Anregungen für die berufliche Praxis
- und zeigt Unterstützungs- und Hilfsangebote auf.



Umgang mit Alkohol und Medikamenten im Alter

Leitfaden für Personen, die ältere Menschen begleiten, beraten oder betreuen

Lessons learned: Kontakt mit Multiplikator*innen

- Online-Angebote nur bedingt realisierbar
- „Nachwehen“ der Pandemie – andere Themen im Fokus
- Netzwerkarbeit mit Partnern bringt Früchte hervor
- viel good practice im deutschsprachigen Raum vorhanden
- Wir kommen als Lehrende und Lernende

Weiterführende Informationen + Downloads



The screenshot shows the VIVID website header with a navigation menu containing 'Infos für...', 'Themen', 'Angebote', 'Publikationen & Downloads', 'Über uns', and a search icon. A 'VIVID INSIDE' button is also present. Below the header is a large image of an elderly couple smiling. Overlaid on the image is a yellow box with the title 'Alkoholprävention im Alter' and a blue box with the text 'Sie haben Fragen zu diesem Angebot oder möchten gerne teilnehmen?' and a 'ANFRAGEN' button.

VIVID Infos für... Themen Angebote Publikationen & Downloads Über uns  **VIVID INSIDE**

Alkoholprävention im Alter

Der Konsum von Alkohol wirkt sich im Alter stärker auf den Körper aus. Ein bewusster Umgang trägt entscheidend zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei.

Sie haben Fragen zu diesem Angebot oder möchten gerne teilnehmen?

ANFRAGEN

<https://www.vivid.at/angebot/alkoholpraevention-im-alter/>

Gesund im Alter – Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten

Nützliche Links

- **Alter und Sucht** – Aktuelle Infos zu Alkohol und Medikamenten im Alter für ältere Menschen, Angehörige und Fachleute,
<https://www.alterundsucht.ch/>
- **Unabhängig im Alter** - Website der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen mit ausführlichen Informationen und Broschüren
<https://www.unabhaengig-im-alter.de/home/>

Nützliche Links

- **Sucht im Alter** – Modellprojekt des deutschen Gesundheitsministeriums, u.a. mit detaillierten Handlungsempfehlungen für Fachkräfte
<http://www.alter-sucht-pflege.de/Handlungsempfehlungen/>
- **Medikamente im Alter** - Informationen zur sicheren Verwendung von Medikamenten im Alter, u.a. mit PRISCUS- und FORTA-Liste
<http://medikamente-im-alter.de/>

(Zwischen-)Fazit zu Alkohol im Alter

- in AUT ein noch wenig etabliertes Thema für die Prävention
- erste Tropfen höhlen den Stein
- Thema hat viel Potential und oft wenig Ressourcen
- Sucht im Alter sollte von verschiedenen Akteuren stärker in den Scheinwerfer der öffentlichen Aufmerksamkeit gerückt werden
- Herausforderungen werden künftig nicht geringer, sondern eher größer werden