

Information für Fachpersonen

Medikamentenabhängigkeit entgegenwirken – problematische Verordnungen ansprechen

Schlaf- und Beruhigungsmittel im Fokus

Medikamente führen in der Schweiz – nach Nikotin und Alkohol – am dritthäufigsten zu Suchterkrankungen¹. 70% dieser Erkrankungen gehen auf Schlaf- und Beruhigungsmittel zurück, konkret auf Medikamente mit einem Wirkstoff aus der Gruppe der Benzodiazepine sowie auf die so genannten Z-Substanzen. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Der Gebrauch von Schlaf- und Beruhigungsmitteln nimmt mit dem Alter zu. Rund jede neunte Frau über 65 hat innerhalb der letzten 7 Tage solche Medikamente eingenommen, etwa jede fünfte Frau bei den über 75-Jährigen² und dies häufig seit mehreren Monaten oder sogar Jahren.

Warum Dauermedikation problematisch ist

Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten aufgrund des hohen Abhängigkeitspotenzials nicht länger als zwei bis vier Wochen verordnet werden. Benzodiazepine sollten möglichst nicht als Schlafmittel, sondern lediglich zur Beruhigung im Krisenfall Anwendung finden.

Bei einer längeren Einnahme ist neben Abhängigkeit mit weiteren Nebenwirkungen zu rechnen. Dazu zählen Gangunsicherheit, Schwindel, Tagesmüdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Angstzustände sowie Verwirrtheit. Diese Nebenwirkungen können mit Demenz verwechselt werden und die selbständige Lebensführung sowie die Lebensqualität vermindern.

Darum widerspricht die Dauermedikation sowohl dem individuellen als auch dem gesellschaftlichen Interesse und erschwert auch die Arbeit in den Pflegeinstitutionen.

Was Fachpersonen tun können

Fachpersonen aus Pflege und Betreuung können eine wichtige Rolle wahrnehmen, indem sie den Medikamentenkonsum von älteren Menschen im Blick behalten. Die Medikation sollte bei Neueintritt sowie in festgelegten Zyklen auf problematische Verordnungen überprüft und gegebenenfalls mit der behandelnden Ärzteschaft besprochen und angepasst werden.

Handeln Sie bei

- unkoordinierten Verordnungen mehrerer ärztlicher Fachpersonen
- Verordnungen, die nicht den Fachstandards folgen. Diese fasst die 4-K-Regel³ zusammen:
 - *Klare Indikation*: keine Verschreibung an Personen mit Abhängigkeitsdiagnose, Aufklärung der Patientinnen und Patienten
 - *Korrekte Dosierung*: kleine Packungsgrößen, indikationsadäquate Dosierung
 - *Kurze Anwendung*: Therapiedauer besprechen, kurzfristige Wiedereinbestellung, Überprüfung der Weiterbehandlung
 - *Kein abruptes Absetzen*: ausschleichend reduzieren und absetzen
- Verordnungen langwirksamer Benzodiazepine an ältere Menschen. Sie werden aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels nicht ausreichend abgebaut und reichern sich im Körper an.

¹ arud.ch/substanzen-und-abhaengigkeiten/abhaengigkeiten/medikamente/tablettensucht, abgerufen am 15.04.2024

² <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/erhebungen/sqb/ergebnisse-publikationen.assetdetail.30305831.html>, abgerufen am 16.12.2024

³ dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/4-K-Regel.pdf, abgerufen am 15.04.2024

Wenn unklar ist, ob die verordneten Medikamente oder deren Dosierung risikoreich sind, können die verschreibenden Ärzte/-innen oder Apotheker/-innen weiterhelfen. Auch die **PRISCUS-Liste**³ kann unterstützen. Diese umfasst Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen, die als potenziell unangemessen für ältere Menschen beurteilt werden. Die Liste informiert auch über Alternativen und Massnahmen, wenn potenziell inadäquate Wirkstoffe verordnet wurden.

Wie vorgebeugt werden kann

Das Erkennen und Anpassen von risikoreichem Medikamentenkonsum ist wichtig. Darüber hinaus können Fachpersonen auch präventiv wirken. Etwa indem sie alternative Strategien zum Umgang mit Schlafstörungen fördern. Dazu zählen beispielsweise ein einfühlsames Gespräch bei Sorgen, ausreichend Bewegung (an der frischen Luft) oder auch die Anwendung pflanzlicher Mittel, die über ein geringeres Nebenwirkungsrisiko verfügen, wie z.B. Baldrian, Lavendel und Johanniskraut.

Hilfreiche Links und Drucksachen (Bestellhinweis⁴)

Für Fachpersonen

- Der **Lippstädter Benzo-Check**⁵ hilft einzuschätzen, ob bereits unerwünschte Nebenwirkungen vorhanden sind.
- Die Broschüre **Wechselwirkungen von Medikamenten und Alkohol** gibt eine Übersicht der gängigen Wirkstoffe in Kombination mit Alkohol.
- Der Leitfaden **Prävention von riskantem Alkohol- und Medikamentenkonsum beim Älterwerden** zeigt auf, wie Institutionen Prävention betreiben können.
- Die nationale Website alterundsucht.ch und die kantonale Website suchtimalter.ch.



Zur Abgabe an Patientinnen und Patienten, kostenlos bestellbar

- Der Flyer **Schlaf und Beruhigungsmittel. Abhängigkeit vermeiden.** informiert über diese Medikamentengruppen und ihre Risiken.
- Der Flyer **Gut geschlafen. Was Sie bei Schlafproblemen tun können.** gibt Schlafhygienetipps.
- Die Broschüre **Sicherer Umgang mit Medikamenten.** umfasst Tipps zur Medikationssicherheit.



Kontakt

Wenden Sie sich bei Fragen an Ihre regionale Suchtpräventionsstelle:

suchtpraevention-zh.ch/kontakt

³ [priscus2-0.de/fileadmin/media/PRISCUS_2/PRISCUS%20Liste Anhang in DE nicht verfuegbare.pdf](http://priscus2-0.de/fileadmin/media/PRISCUS_2/PRISCUS%20Liste%20Anhang%20in%20DE%20nicht%20verfuegbare.pdf), abgerufen am 15.04.2024

⁴ «Sicherer Umgang» bestellbar bei patientensicherheit.ch/publikationen/broschueren-und-weitere-tools

Alle anderen Flyer und Broschüren kostenlos bestellbar bei suchtpraevention-zh.ch/infomaterial

⁵ lwl.org/klinik_warstein_bilder/global/flyer-shop/10079.pdf, abgerufen am 15.04.2024