



Unabhängig bleiben

**Alkohol, Medikamente und Tabak –
was ist zu beachten?**



sucht und drogen
koordination wien

StadT  Wien

Wien ist anders.

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	4
Gesund bleiben – gesünder werden.....	7
Alkohol – gut zu wissen	12
Medikamente – gut zu wissen	17
Tabak – gut zu wissen	24
Was Sie als nahestehende Person tun können	30
Wo Sie in Wien Unterstützung und Hilfe bekommen	35
Impressum	39



Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist leichter verloren als wiedergewonnen, sagt der Volksmund. Möglichst gesund zu bleiben ist eine Lebensaufgabe und es ist nie zu spät, Gewohnheiten oder Lebensstile zu überdenken. Das schließt auch die Frage mit ein, wie Sie mit Alkohol, Zigaretten und anderen Suchtmitteln umgehen.

Haben Sie zum Beispiel gewusst, dass sich Suchtmittel im Alter stärker auf den Körper auswirken als in der Jugend? Oder dass Alkohol in Kombination mit Medikamenten Wechselwirkungen auslösen kann? Diese Broschüre unterstützt Sie mit wertvollen Informationen und Tipps dabei, Ihren Alltag gesünder zu gestalten.

Die Stadt Wien setzt gemeinsam mit dem Institut für Suchtprävention auf die Vorbeugung suchtmittelbedingter Probleme. Auf den folgenden Seiten finden Sie Wissenswertes für ein gesünderes Leben und einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Tabak – damit das Genussmittel nicht zum Suchtmittel wird.

Viel Freude beim Lesen der Broschüre und bleiben Sie gesund!

Ihre

Dr. in Susanne Herbek

SeniorInnenbeauftragte der Stadt Wien

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele fragen sich, ob man im Alter noch eine Sucht entwickeln kann. Die Antwort ist: Ja. Eine Sucht-Erkrankung kann auch im Alter ein Thema werden. Dafür gibt es viele Gründe: Manche Menschen haben bis zu ihrer Pensionierung nur in ihrer Freizeit Alkohol getrunken. In der Pension haben sie viel mehr Freizeit. Viele trinken dann häufiger Alkohol. Andere trinken Alkohol oder nehmen andere Suchtmittel, um mit den Beschwerden im Alter besser umgehen zu können.

Auch Krankheiten, Verluste und Einsamkeit sind Gründe. Darüber wird meist nicht offen gesprochen.

Sucht ist leider noch immer ein Tabu-Thema. Aber wie bei vielen Krankheiten ist es möglich, auch hier vorzubeugen. Wenn die Krankheit bereits ausgebrochen ist, gibt es mehrere Wege, sie zu behandeln.

Die Broschüre gibt Ihnen Antworten auf diese Fragen:

- » Wie kann ich im Alter gesund leben?
- » Wie kann ich von Suchtmitteln unabhängig bleiben?
- » Alkohol, Medikamente und Tabak – was muss ich beachten?
- » Wie merke ich, wenn eine Sucht entsteht?
- » Was kann ich tun, wenn ich bereits süchtig bin?
- » Wo bekomme ich Beratung und Hilfe?

Zahlreiche Einrichtungen der Stadt Wien unterstützen Sie gerne.

Ihr



Ewald Lochner, MA

Koordinator für Psychiatrie, Sucht- und Drogenfragen der Stadt Wien



Foto: Daniela Klemencic



Gesund bleiben – gesünder werden

Alle Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen und Erwartungen, was das Leben im Alter betrifft. Fest steht: Es ist eine lebenslange Aufgabe, möglichst gesund zu bleiben. Auch im Alter können Sie viel dazu beitragen und Ihre Gewohnheiten ändern. Wer gesund lebt, ist meist seltener krank und bleibt länger fit.

Gesund leben heißt:

- ✓ viel Bewegung machen
- ✓ gesund essen
- ✓ keinen oder wenig Alkohol trinken
- ✓ nicht rauchen
- ✓ achtsam mit Medikamenten umgehen
- ✓ sich immer wieder etwas Gutes tun

Tip



Tipps für ein gesundes Leben

Achten Sie auf sich. Was tut mir gut? Was weniger? Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Sagen Sie auch einmal „Nein“, wenn Ihnen etwas nicht guttut.

Pflegen Sie Kontakte. Familie, Freundinnen und Freunde sind wichtig für Zufriedenheit und Gesundheit. Bei fröhlichen Zusammenkünften ist auch gegen gelegentlichen Alkoholkonsum nichts einzuwenden. Der Gesundheit zuliebe gilt auch hier: nicht übertreiben.

Bleiben Sie aktiv. Durch die Pensionierung ist der Tagesablauf oft weniger strukturiert. Vielleicht entsteht sogar das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Dann ist es wichtig, neue Aufgaben zu suchen. Was macht Ihnen Freude? Wofür hatten Sie früher zu wenig Zeit? Auch wenn Sie mit Einschränkungen leben müssen: Versuchen Sie trotzdem, aktiv zu bleiben.

Stellen Sie sich den Veränderungen. Es ist oft nicht leicht Krankheiten, Trennungen und der Verlust nahestehender Menschen zu verkraften. Aber es gibt auch positive Veränderungen, wie vielleicht die Geburt von Enkelkindern, mehr Zeit für sich selbst und neue Erfahrungen.

Nutzen Sie Ihre Erfahrung. Es kann Situationen geben, die schwer auszuhalten sind. Alkohol oder andere Suchtmittel entlasten aber nur scheinbar. Sie lösen keine Probleme, sondern steigern das Risiko, krank und abhängig zu werden. Erinnern Sie sich, wie Sie schwierige Phasen in Ihrem Leben bereits bewältigt haben.

Nehmen Sie Hilfe an. Für manche persönlichen und gesundheitlichen Probleme braucht es die Unterstützung von anderen Menschen, eventuell auch von Fachpersonen.

Die Gefahr einer Suchterkrankung besteht auch im Alter

Sucht ist eine Erkrankung wie viele andere auch. Auch ältere Menschen können von einer Sucht betroffen sein.

Viele ältere Menschen sind suchtgefährdet, denn:

- ✓ Alkohol, Zigaretten und andere Suchtmittel wirken sich im Alter noch stärker auf den Körper aus.
- ✓ Medikamente werden häufiger eingenommen.

Ab Seite 35
finden Sie
Stellen, die
Beratung und
Hilfe anbieten.

Info



Was sind Suchtmittel?

Suchtmittel sind alle Substanzen, von denen man abhängig beziehungsweise süchtig werden kann. Eine Abhängigkeit kann sowohl körperlich als auch psychisch sein. Es gibt legale Suchtmittel wie z.B. Alkohol oder Nikotin. Illegale Suchtmittel sind z.B. Cannabis oder Kokain.

Legal oder illegal: Diese Unterscheidung sagt grundsätzlich nichts darüber aus, wie sehr ein Suchtmittel Ihrer persönlichen Gesundheit schaden kann.

Probleme, die durch Alkohol und andere Suchtmittel entstehen können:

- Stürze
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Zittern
- Durchfälle
- schlechtere Merk- und Gedächtnisfähigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Interessenlosigkeit
- Appetitverlust
- einseitige Ernährung
- rascheres Eintreten von Alterserscheinungen
- viele weitere Probleme und Krankheiten

So bemerken Sie, ob Sie vielleicht bereits abhängig sind:

- Sie spüren einen starken Wunsch oder Zwang, Alkohol zu trinken, zu rauchen oder ein anderes Suchtmittel zu nehmen.
- Sie trinken mehr Alkohol, rauchen mehr oder nehmen mehr Suchtmittel, als Sie eigentlich wollen.
- Sie trinken oder rauchen auch in Situationen, in denen es nicht passt oder in denen Sie das eigentlich nicht wollen.
- Sie werden nervös, ängstlich oder fühlen sich unwohl, wenn Sie einmal nicht trinken, nicht rauchen oder ein Medikament nicht einnehmen.
- Sie brauchen mehr Alkohol, Zigaretten oder Medikamente als früher, um eine Wirkung zu spüren.
- Sie trinken Alkohol, rauchen oder nehmen andere Suchtmittel, obwohl Sie davon schon krank geworden sind.
- Sie haben wenig Interesse an anderen Menschen oder Aktivitäten.

Lassen Sie sich beraten

Ein problematischer Umgang mit Suchtmitteln schafft immer Leiden. Nicht nur bei Betroffenen selbst, sondern auch bei ihnen nahestehenden Menschen. Sie können in jedem Alter etwas verändern und Ihre Lebensqualität steigern.

Wenn Sie vermuten, dass Sie ein Suchtproblem haben, holen Sie sich Unterstützung! Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder nehmen Sie Kontakt mit einer spezialisierten

Einrichtung auf. Dort bekommen Sie Informationen über verschiedene Möglichkeiten einer Behandlung.

Je nach Ihrer Situation können **ambulante oder stationäre Hilfsangebote** oder Selbsthilfegruppen für Sie passend sein. Bei einer ambulanten Betreuung wohnen Sie zu Hause und haben regelmäßig Termine. Bei einer stationären Betreuung verbringen Sie einige Wochen in einer spezialisierten Einrichtung oder in einem Krankenhaus.

Erfahrungen zeigen, dass ältere Menschen besonders gute Chancen haben, im Anschluss an eine Behandlung wieder ein unabhängiges Leben zu führen. Es lohnt sich immer, diesen Schritt zu machen.

Ab Seite 35
finden Sie
Stellen, die
Beratung und
Hilfe anbieten.

Beratungsstellen

Alle Beratungsstellen sind auch telefonisch und via E-Mail zu erreichen. Erstberatungen sind anonym möglich. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Beratungsstellen, Ihre Ärztin und Ihr Arzt unterliegen einer Schweigepflicht. Sie sind für Ihr Wohl und Ihre Gesundheit da. Ihre Ansprechpersonen werden Ihr Anliegen, Ihre Sorgen und Probleme ernst nehmen und Sie professionell und einfühlsam beraten.

Tip



Alkohol – gut zu wissen

Wer beim geselligen Zusammensein ab und zu Alkohol trinkt, kann das auch entspannt genießen. Mit zunehmendem Alter ist es allerdings sinnvoll, die Trinkmengen zu reduzieren.

Im Alter nimmt der Wasseranteil des Körpers ab. Der Alkohol wird dadurch weniger mit Wasser verdünnt und der Alkoholgehalt im Blut steigt stärker an als früher.

Der Körper braucht im Alter länger, um Alkohol abzubauen. Das betrifft auch Personen, die etliche Jahre viel und häufig getrunken haben.

Wenn Sie krank sind oder Medikamente einnehmen, sollten Sie meist ganz auf Alkohol verzichten. Besprechen Sie bitte unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie Alkohol trinken dürfen.



Achten Sie auf die Signale des Körpers!

Tip

Auch wer im Alter nicht mehr trinkt als früher, spürt Alkohol möglicherweise stärker. Im Laufe des Lebens verändert sich, wie man Alkohol verträgt.

Ab wann ist es „zu viel“?

Aus Erhebungen wissen wir: Bei älteren Menschen kommt ein täglicher oder fast täglicher Alkoholkonsum viel häufiger



vor als bei Jugendlichen. Ältere Menschen trinken auch oft zu Hause. Ein übermäßiger Alkoholkonsum ist leichter zu verbergen. Er fällt nicht auf, da man nicht am nächsten Tag in der Arbeit sein oder seine Kinder versorgen muss.

Aber wie viel ist nun zu viel? Jeder Mensch ist anders: Wie sehr Alkohol Ihnen schaden kann, hängt unter anderem von Ihrer Gesundheit, Ihrem Alter und Ihrer körperlichen und psychischen Verfassung ab.



Beachten Sie generell:

Tip

Trinken Sie an mindestens zwei Tagen pro Woche gar keinen Alkohol. Das entlastet Ihren Körper.

Es gibt keine gesunde Menge an Alkohol. Das ist ein Mythos. Aber man kann durch maßvollen Konsum das Gesundheitsrisiko verringern.

Richtwerte

Ein geringeres Erkrankungsrisiko haben

- ✓ gesunde erwachsene Männer, wenn sie pro Tag nicht mehr als 0,6l Bier (das ist etwas mehr als ein Krügel Bier) oder 0,3l Wein (das ist etwas mehr als ein Glas Wein) trinken.
- ✓ gesunde erwachsene Frauen, wenn sie pro Tag nicht mehr als 0,4l Bier (das ist etwas mehr als ein kleines Bier) oder 0,2l Wein (das ist etwas weniger als ein Glas Wein) trinken.

Einige Expertinnen und Experten gehen von geringeren Mengen aus. Bei älteren oder kranken Menschen sind diese Richtwerte auf jeden Fall niedriger.



Achtung: Alkohol!

Info

Viele Hustensäfte und verschiedene rezeptfreie Mittel zur Stärkung der körperlichen und geistigen Leistung enthalten bis zu 80 Prozent Alkohol.

Ein paar Fakten

Alkohol ist ungesund. Es ist wissenschaftlich belegt: Alkohol ist ein Zellgift. Es gibt keine Alkoholmenge, die gesund ist. Zu viel Alkohol über einen längeren Zeitraum kann Schäden an sämtlichen Organen verursachen. Das Risiko für bestimmte Krebs-Erkrankungen ist vielfach erhöht. Krankheiten wie zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden verschlechtern sich, wenn man zu viel trinkt.

Alkohol ist ein Suchtmittel. Im Alter steigt das Risiko für eine Sucht-Erkrankung. Man geht davon aus, dass jede dritte Alkohol-Erkrankung bei älteren Menschen erst in der Pension entsteht.

Alkohol ist kein Schlafmittel. Alkohol erleichtert möglicherweise das Einschlafen. Aber er erschwert das erholsame Durchschlafen, das für die Gesundheit sehr wichtig ist.

Alkohol erhöht das Risiko für Unfälle. Gerade ältere Menschen erholen sich nach Stürzen langsam und bekommen oft große gesundheitliche Probleme.

Wechselwirkungen mit Medikamenten. Wer Alkohol trinkt und Medikamente einnimmt, sollte dies unbedingt mit einer Ärztin oder einem Arzt besprechen. Wirkung und Nebenwirkungen können sich durch Alkohol verändern. Vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel wirken in der Regel stärker, was meist unangenehm und unerwünscht ist. Alkohol zusammen mit blutdrucksenkenden Arzneimitteln kann den Blutdruck gefährlich abfallen lassen.


Tip

Weniger und weniger oft trinken – Tipps zur Alkohol-Reduktion

- ✓ Schreiben Sie täglich auf, wie viel Alkohol Sie trinken.
- ✓ Machen Sie eine Liste mit den Vor- und Nachteilen von Alkohol.
- ✓ Erzählen Sie anderen Menschen, dass Sie weniger oder gar nicht mehr trinken wollen.
- ✓ Bitten Sie andere Menschen um Unterstützung.
- ✓ Wenden Sie beim Verlangen nach Alkohol die

3-A-Technik an:

Ablenken: Denken Sie ganz bewusst an etwas anderes.

Abhauen: Vermeiden bzw. verlassen Sie Situationen, in denen Sie ein Verlangen nach Alkohol bekommen.

Abwarten: Bleiben Sie standhaft und versuchen Sie das Verlangen auszuhalten. Es geht vorbei.

Holen Sie sich Rat und Hilfe

Viele Menschen wollen ihre Trinkgewohnheiten ändern und wissen nicht, wie. Manche haben schon einiges vergeblich versucht. Wenn es Ihnen auch so geht, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder an eine Beratungsstelle. Lassen Sie sich über verschiedene Behandlungen aufklären. Es gibt mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten, auch ambulante Behandlungen, bei denen Sie zu Hause bleiben können.

Ab Seite 35
finden Sie
Stellen, die
Beratung und
Hilfe anbieten.

Medikamente – gut zu wissen

Medikamente sind grundsätzlich wirksame Heilmittel, die zur Linderung und Behandlung von Krankheiten verschrieben werden.

Für den Körper wird es umso schwerer, mit Medikamenten umzugehen,

- ✓ je älter ein Mensch ist und
- ✓ je mehr Medikamente gleichzeitig eingenommen werden.

Dosis und Wirkung

Info



Es gibt Medikamente, deren Wirkung nicht sofort einsetzt. Manche Medikamente zeigen sogar erst nach Wochen ihre Wirkung. **Verändern Sie nie die Dosis, ohne mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber zu sprechen!**

Beachten Sie bei Schlafmitteln, dass diese langsam abgebaut werden und oft auch noch am Morgen wirken!

Medikamente im Alter

Bei älteren Menschen kann es sein, dass Medikamente verzögert wirken. Die Wirkstoffe können auch deutlich länger im Körper bleiben.

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch die Verträglichkeit von Medikamenten. Nieren-, Herz- oder Lebererkrankungen können die Wirksamkeit massiv beeinträchtigen.

Die Dosis muss immer dem Alter angepasst werden. Auch das Körpergewicht, das Geschlecht, der allgemeine Gesundheitszustand und die Einnahme von anderen Medikamenten spielen bei der Dosierung eine Rolle.

Medikamente wirken bei jedem Menschen anders. Verlassen Sie sich nicht auf Empfehlungen von Bekannten. Auch Recherchen im Internet sind nicht ratsam.

Besprechen Sie die Einnahme all Ihrer Medikamente regelmäßig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Nehmen Sie Medikamente nur so lange und so oft ein, wie es ärztlich verordnet worden ist.



Tipps für den Umgang mit Medikamenten

- Lernen Sie die Wirkungen Ihrer Medikamente so gut wie möglich kennen.
- Machen Sie eine Liste mit allen Medikamenten, die Sie einnehmen. Schreiben Sie auch alle Informationen auf, die Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt dazu bekommen haben. So behalten Sie den Überblick.
 - » Wie heißt das Medikament, was bewirkt es?
 - » Wann und wie muss ich das Medikament einnehmen?
 - » Wie lange muss ich es nehmen, bis ich eine Wirkung spüre?
 - » Was muss ich wegen der Wirkung beachten – im Straßenverkehr, in Bezug auf andere Medikamente oder Alkohol?
 - » Was ist zu tun, wenn ich vergessen habe, das Medikament einzunehmen?
 - » Wie lange muss ich das Medikament einnehmen?
- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über Medikamente, die Sie von anderen Ärztinnen oder Ärzten verschrieben bekommen.
- Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt **über alle Mittel, die Sie sonst noch einnehmen**: Nahrungsergänzungsmittel, rezeptfreie Medikamente oder Mittel zur Stärkung der Leistungsfähigkeit.

Nebenwirkungen beachten

Neben den erwünschten Wirkungen können Medikamente auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Trinken Sie immer genug Wasser oder andere alkoholfreie Getränke. Ein

Flüssigkeitsmangel erhöht meist die schädlichen Nebenwirkungen. Am besten sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, wie viel Sie am Tag trinken sollen.

Beobachten Sie, ob nach der Einnahme eines neuen Arzneimittels Veränderungen auftreten. Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt so bald wie möglich darüber.

Medikamenten-Sucht erkennen

Wenn die Ärztin oder der Arzt ein Medikament auf Dauer verschreibt, bemerkt man eine Sucht oft gar nicht oder erst spät.

Auch für Fachleute kann es schwierig sein, eine Medikamenten-Sucht zu erkennen: Wenn Schlaf- und Beruhigungsmittel abgesetzt werden, kommt es meist zu Schlafstörungen, Angst und Unruhe. Oft wird das als Wiederauftreten der Ausgangsbeschwerden gedeutet. Es handelt sich aber in vielen Fällen um Entzugserscheinungen.

Hinweise auf eine Medikamenten-Sucht können sein:

- Sie sind beunruhigt, wenn Sie auf Ihr Medikament verzichten müssen.
- Sie haben sich zur Sicherheit einen Vorrat des Medikaments angelegt.
- Sie brauchen immer mehr oder stärkere Medikamente, um die gleiche Wirkung zu haben.
- Sie vernachlässigen andere Menschen.
- Sie haben wenig Interesse an Aktivitäten.

Schlaf- und Beruhigungsmittel

Schlaf- und Beruhigungsmittel können Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Konzentrationsfähigkeit verschlechtern. Manchmal verändern sich die Sinneswahrnehmungen. Durch diese Mittel können Sie sich benommen fühlen oder Ihre Bewegungen nicht mehr gut koordinieren. Dies führt immer wieder zu Stürzen und Unfällen. Die Folgen sind Prellungen und Quetschungen mit Blutungsgefahr, Knochenbrüche und Wunden.

Wenn sich die Gedächtnisleistung durch die Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln verschlechtert, kann das zu demenzartigen Zuständen führen. Vereinzelt werden Personen dann sogar als dement eingestuft.



Schlaf- und Beruhigungsmittel können abhängig machen

In manchen Situationen sind Schlaf- und Beruhigungsmittel eine wichtige Hilfe. Sie beruhigen einen und erleichtern das Einschlafen. Ängste werden gelindert und Muskelverspannungen lösen sich. Es entsteht ein gewisses „Wohlgefühl“. Ärztinnen und Ärzte verordnen diese Mittel älteren Menschen bei psychischen Belastungen.

Schlaf- und Beruhigungsmittel können aber auch abhängig machen, und das bereits nach kurzer Zeit und auch in niedriger Dosierung. Eine besondere Gefahr geht von Mitteln mit den Wirkstoffen aus der **Benzodiazepin-Gruppe** aus.

Diese Medikamente sollten nur kurz eingenommen werden. Nach etwa 14 Tagen beginnt der Körper, sich an das Medikament zu gewöhnen. Nach weiteren 10 bis 14 Tagen regelmäßiger Einnahme kann man abhängig werden. Besprechen Sie jede Einnahme eines Schlaf- oder Beruhigungsmittels mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

Setzen Sie Schlaf- und Beruhigungsmittel niemals ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab. Falls sich Ihr Körper bereits sehr an das Medikament gewöhnt hat, kann es zu heftigen Entzugserscheinungen kommen. Das kann gerade bei einem geschwächten Körper lebensgefährlich sein.

Im Alter nimmt der Schlafbedarf ab

Mit dem Älterwerden verändert sich bei vielen Menschen der Schlaf. Die Schlafphasen in der Nacht werden kürzer. Manche ältere Menschen halten einen Mittagsschlaf. Wenn Sie nachts weniger Schlaf benötigen, ist das also ganz normal. Das bedeutet meist nicht, dass Sie unter Schlafstörungen leiden. Bevor Sie zu Medikamenten greifen, klären Sie das unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab!

Guter Schlaf ohne Medikamente

Tipps



- ✓ Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett.
- ✓ Verzichten Sie in den zwei Stunden vor dem Schlafengehen auf Alkohol und schwer verdauliche Mahlzeiten.
- ✓ Gewöhnen Sie sich kleine Rituale an, etwa vor dem Schlafen noch ein paar Seiten zu lesen.
- ✓ Gehen Sie am späteren Nachmittag spazieren.
- ✓ Achten Sie untertags auf ausreichend Bewegung.
- ✓ Lüften Sie vor dem Schlafengehen das Zimmer.

Rat und Hilfe holen

Besprechen Sie die Vor- und Nachteile Ihrer Medikamente mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Bei manchen Beschwerden ist es sinnvoll, das Risiko einer Sucht in Kauf zu nehmen. Manchmal ist eine Sucht das geringere Übel.

Ab Seite 35
finden Sie
Stellen, die
Beratung und
Hilfe anbieten.

Tabak – gut zu wissen

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Wer das Rauchen aufgibt, senkt das Risiko für Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Bis ins hohe Alter zu rauchen und dabei gesund zu bleiben, kommt nur in seltenen Einzelfällen vor. Nur sehr wenige Raucherinnen und Raucher werden alt, ohne an Atemnot, Husten oder Krebs zu leiden.

Manche Schäden, die durch langjähriges Rauchen entstanden sind, sind nicht mehr rückgängig zu machen. **Dennoch ist ein Rauch-Stopp in jedem Alter gut für die Gesundheit.**



Positive Auswirkungen eines Rauch-Stopps:

- Ihnen fällt das Atmen leichter. Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigt.
- Ihr Körper bekommt schon sehr bald mehr Sauerstoff. Das ist besonders wichtig im Alter, wenn der Körper weniger Sauerstoff aufnehmen kann.
- Sie schmecken und riechen wieder mehr. Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich schon innerhalb weniger Tage nach dem Rauch-Stopp.
- Sie haben ein geringeres Herzinfarkt-Risiko.
- Ihre Durchblutung verbessert sich, vor allem in den Armen und Beinen.
- Sie können wieder besser schlafen.
- Sie bekommen ein stärkeres Immunsystem. Ihre Abwehrkräfte steigen, die Wahrscheinlichkeit für Erkältungen und Entzündungen sinkt.
- Ihr Risiko für Lungenkrebs sinkt. Ein absoluter Rauch-Stopp reduziert das Risiko innerhalb von fünf Jahren auf die Hälfte. Nach zehn Jahren ist das Risiko gleich hoch wie bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern.
- Ihnen bleibt viel Geld für andere Dinge übrig.
- Ihre Haare, Ihre Kleidung und vielleicht auch Ihre Wohnung riechen nicht mehr nach Rauch. Die Menschen in Ihrer Umgebung atmen nicht mehr den schädlichen Rauch ein.
- Mit einem Rauch-Stopp werden Sie für Ihre Kinder, Enkelkinder und andere Menschen zum Vorbild.



Info

Nützt weniger rauchen?

Auch wenn Sie nur wenig rauchen, ist das Gesundheitsrisiko relativ hoch.

Weniger Zigaretten zu rauchen wirkt sich zwar positiv auf das Krebsrisiko aus, aber die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bleibt auch bei geringen Mengen relativ hoch. **Wenn ein Rauch-Stopp (noch) nicht gelingt, ist es dennoch besser, die Anzahl der gerauchten Zigaretten zu reduzieren. Jede Zigarette weniger hebt die Motivation, ganz aufzuhören.** Auch „Light“-Zigaretten sind keine Lösung. Die geringere Wirkung wird meist durch intensiveres Rauchen ausgeglichen.

So schaffen Sie den Rauch-Stopp

Ältere Menschen haben mindestens genauso gute Chancen wie jüngere, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören.

Lassen Sie sich nicht von misslungenen Versuchen entmutigen. Die meisten ehemaligen Raucherinnen und Raucher haben mehrere Anläufe gebraucht. Jeder misslungene Rauch-Stopp ist eine Lernerfahrung für den nächsten Versuch.

10 Tipps, um unabhängig zu werden

1. Fixieren Sie ein Datum für den Rauch-Stopp.
2. Schreiben Sie eine Liste mit Vor- und Nachteilen des Rauchens.

3. Überlegen Sie, welche Ihre wichtigste Zigarette ist. In welchen Situationen wird Ihnen die Zigarette am meisten fehlen? Was könnten Sie statt des Rauchens machen?
4. Bereiten Sie sich gut vor. Vielleicht können Bekannte oder Angehörige helfen? Vielleicht wollen Sie Ihren Rauch-Stopp-Tag besonders begehen, etwa mit einem Ausflug?
5. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über den geplanten Rauch-Stopp. Fragen Sie nach Nikotinplastern, Nikotinkaugummis oder anderen unterstützenden Arzneimitteln.
6. Achten Sie auf ausreichend Bewegung, das kann Entzugserscheinungen lindern. Und es tut gut, zu merken, dass man fitter wird.
7. Haben Sie keine Angst vor einer Gewichtszunahme. Essen Sie gesund und ausgewogen. Bewegen Sie sich viel. Trinken Sie viel Wasser. So werden Sie trotz Rauch-Stopp nur wenig bis gar nicht zunehmen.
8. Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge! Erfüllen Sie sich mit dem ersparten Geld einen Wunsch.
9. Wenden Sie bei einem Verlangen nach Zigaretten die **3-A-Technik** an:
Ablenken: Denken Sie ganz bewusst an etwas anderes.
Abhauen: Vermeiden oder verlassen Sie Situationen, in denen Sie gerne rauchen.
Abwarten: Bleiben Sie standhaft und versuchen Sie das Verlangen auszuhalten, es geht vorbei.
10. Geben Sie nicht auf, auch wenn Sie einmal dem Verlangen nach einer Zigarette nachgegeben haben. Nutzen Sie dies als neue Chance. Sie kennen sich nun wieder ein Stück besser.

Rat und Hilfe holen

Zigaretten-Sucht ist eine Erkrankung. Das Verlangen nach einer Zigarette kann sehr hartnäckig und unangenehm sein – das ist kein Zeichen einer Schwäche, sondern eine normale Begleiterscheinung der Sucht.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie aufhören sollen, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Lassen Sie sich über alle Möglichkeiten der Unterstützung aufklären, zum

Beispiel am österreichweiten „Rauchfrei Telefon“. Die Erfolgsquote ist sehr hoch.

Ab Seite 35
finden Sie
Stellen, die
Beratung und
Hilfe anbieten.

Was können Sie als nahestehende Person tun?

Ein Sucht-Problem zu erkennen ist oft nicht einfach. Wenn die Wohnung verraucht ist, wenn viele leere Flaschen zu finden sind oder wenn Sie die betroffene Person in einem Rauschzustand erleben, ist es offensichtlich. Suchtmittel können aber auch heimlich konsumiert werden. Es gibt viele Strategien, um den Konsum zu verbergen. Mitunter wird eine Sucht gar nicht erkannt, weil etwa das Medikament, das süchtig macht, ärztlich verordnet worden ist.

Zunehmende Vergesslichkeit und demenzielle Erkrankungen, Gangunsicherheiten, Schwindel, Schlafstörungen oder Verlangsamung können Anzeichen einer Sucht sein. Es ist oft schwer einzuschätzen, ob die Auffälligkeiten altersbedingt sind oder durch Alkohol, Medikamente oder andere Suchtmittel hervorgerufen wurden.

Das Gespräch mit der betroffenen Person suchen

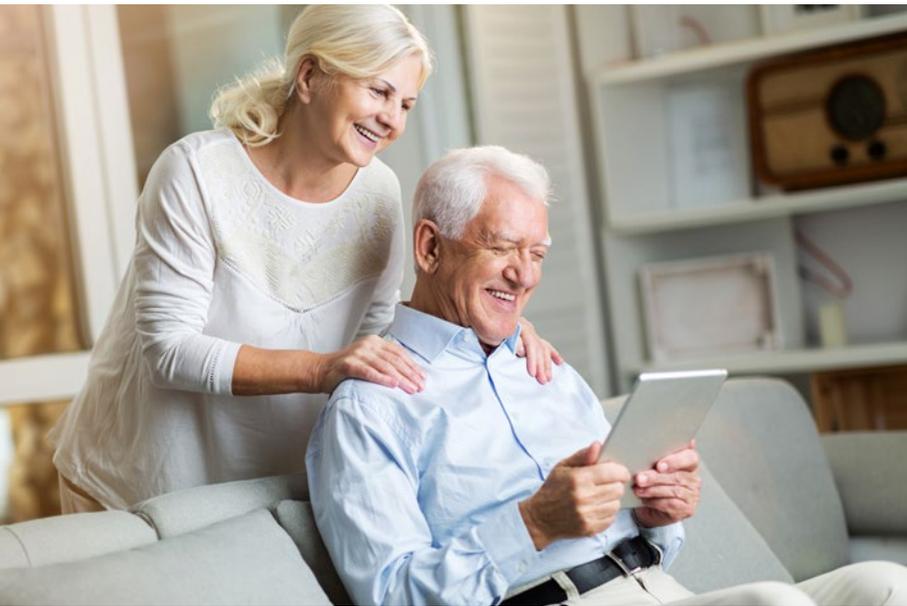
Vielleicht fällt es Ihnen schwer, das Thema anzusprechen. Sie haben Angst, der Person zu nahe zu treten oder sie zu verärgern. Sie wollen ihr nicht das vermeintlich letzte „kleine Vergnügen“ nehmen. Es kann auch passieren, dass es durch das Ansprechen zu Verstimmungen oder Aggressivität kommt.

Aber für das Wohlbefinden des nahestehenden Menschen ist es von großer Bedeutung, dass Sie auf ein mögliches Sucht-Problem reagieren. Viele Betroffene sind sogar dankbar, wenn

sie auf einen vermuteten problematischen Konsum angesprochen werden und ihnen Unterstützung angeboten wird.

Ignorieren Sie das Problem nicht unter dem Vorwand des Alters. In jeder Lebensphase bringt das Überwinden einer Sucht einen Gewinn an Lebensqualität.

Wenn Sie mit der betroffenen Person über Ihre Beobachtungen und Sorgen sprechen, führen Sie das Gespräch als Angehörige, als Angehöriger, als Freund oder Freundin und achten Sie darauf, nicht selbst zur Ärztin oder zum Arzt, zur Therapeutin oder zum Therapeuten zu werden. Das ist nicht Ihre Aufgabe! Sie können eine professionelle medizinische oder psychosoziale Beratung nicht ersetzen. Das zu erkennen ist für Ihr eigenes Wohl sehr wichtig.



Tipps für ein Gespräch

- Verurteilen Sie nicht, moralisieren Sie nicht.
- Sprechen Sie vorerst darüber, was Sie beobachten, aber ziehen Sie keine vorschnellen Schlüsse.
- „Mir ist aufgefallen ...“, „Ich habe beobachtet ...“ ist ein besserer Anfang als „Du bist ...“ oder „Du hast ...“
- Worte wie „immer“ oder „ständig“ lösen meist Widerstand oder Ärger aus.
- Sprechen Sie Ihre eigenen Sorgen, Ängste und Befürchtungen an.
- „Ich mache mir Sorgen“ ist besser als „Du machst mir Sorgen“.
- Stellen Sie der betroffenen Person Fragen wie „Was denkst du darüber?“, „Kannst du meine Sorge verstehen?“
- Vermeiden Sie Fragen, die nur mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten sind.
- Lassen Sie der Person Zeit, um nachzudenken und darüber zu sprechen.
- Hören Sie zu, zeigen Sie Interesse an dem, was die betroffene Person sagt. Vielleicht sieht sie das Problem ja ganz anders.
- Seien Sie nicht enttäuscht, wenn der oder die Betroffene nicht auf ein Gespräch eingeht. Alleine das Ansprechen einer Sorge oder einer Beobachtung kann oft schon viel bewirken.
- Bieten Sie Ihre Hilfe und Ihre Gesprächsbereitschaft an.
- Ermutigen Sie die Person, sich bei einer Beratungsstelle, einer Ärztin oder einem Arzt Hilfe zu holen. Sie können auch anbieten, sie bei diesem Schritt zu begleiten.

Der Umgang mit Suchtkranken

Sorgen, Wut, Hilflosigkeit und die Frage nach dem „Warum“ ziehen Nahestehende oft in die schädigende Entwicklung einer Sucht mit hinein. Achten Sie daher gut auf Ihr eigenes Wohl und Ihre Grenzen. Zeigen Sie, dass Ihnen Ihre Gesundheit wichtig ist – so werden Sie zum Vorbild.

Auch wenn es gut gemeint ist, nehmen Sie der Betroffenen oder dem Betroffenen nicht alle Aufgaben und Herausforderungen ab. Fördern und erhalten Sie die Eigenverantwortung der betroffenen Person.

Abhängige Menschen können sehr fordernd werden. Manchmal hilft es, klar zu vereinbaren, wann Sie für die betroffene Person da sind und wann nicht. Niemand kann von Ihnen erwarten, immer erreichbar und verfügbar zu sein.

Verhalten im Notfall

In der Folge von Suchtmittel-Konsum kann es zu Bewusstlosigkeit, Krampfanfällen, Kreislaufkollaps oder Wahnhaftigkeit kommen. Nehmen Sie diese Zustände ernst. Leisten Sie Erste Hilfe und zögern Sie nicht, den Rettungs-Notruf 144 zu wählen. Das kann lebensrettend sein.

Manche Menschen werden sehr aggressiv, wenn sie Alkohol oder andere Suchtmittel zu sich nehmen. Einige schimpfen, drohen und beleidigen. Gehen Sie darauf nicht ein, bleiben Sie möglichst ruhig. Sagen Sie bestimmt und entschieden, was Sie nicht wollen. Halten Sie Abstand. Meiden oder verlassen Sie die Situation.

Manche Situationen können gefährlich werden. Wählen Sie den **Rettungs-Notruf 144**, wenn Sie das Verhalten der betroffenen Person beunruhigt. Es kann sich um einen psychischen Ausnahmezustand handeln, der ärztlich behandelt werden muss.

Bei gefährlichen Drohungen oder körperlicher Gewalt hat ein Gespräch keinen Sinn. **Verlassen Sie wenn möglich sofort die Situation und schützen Sie sich selbst. Rufen Sie sofort die Polizei unter 133.**

Als nahestehende Person Hilfe annehmen

Viele Menschen bemerken nicht oder erst sehr spät, wie stark ihr Leben von der Sucht einer nahestehenden Person geprägt ist. Viele sind ratlos, wie es weitergehen soll. **Sorgen Sie gut für sich selbst und lassen Sie sich beraten!** Je früher, desto besser. Beratungsstellen unterstützen nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen aus ihrem Umfeld. Das wird Ihnen helfen und Sie entlasten!



Ab Seite 35
finden Sie
Stellen, die
Beratung und
Hilfe anbieten.



Wo Sie Unterstützung und Hilfe bekommen

Eine umfassende Sammlung an unterschiedlichen Beratungsstellen in Wien finden Sie unter: www.sozialinfo.wien.at

Hier eine nach Themen geordnete Auswahl der wichtigsten Anlaufstellen:

Rund ums Älterwerden und Ältersein

Fonds Soziales Wien

Tel.: 01/ 24 5 24

E-Mail: post@fsw.at

Web: www.fsw.at

Beratung für ältere Wienerinnen und Wiener, die Hilfe benötigen, sowie deren Angehörige.

Büro der Wiener SeniorInnenbeauftragten

E-Mail: post@senior-in-wien.at

Web: www.senior-in-wien.at

Online-Information über Freizeitmöglichkeiten, Weiterbildung, Gesundheit, Pflege und Betreuung, Wohnen, ehrenamtliches Engagement und vieles mehr.

Alkohol

Regionales Kompetenzzentrum der Suchthilfe Wien

Gumpendorfer Straße 157
1060 Wien

Tel.: 01 4000-53640

E-Mail: kompetenzzentrum@suchthilfe.at

Web: www.alkohol.at

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Sozialarbeit beraten Sie und planen mit Ihnen die für Sie passende Betreuung. Das regionale Kompetenzzentrum arbeitet eng mit verschiedenen anerkannten Einrichtungen zusammen. Sie können jederzeit unverbindlich ein vertrauliches Erstgespräch vereinbaren.

Medikamente und andere Abhängigkeiten

Anton Proksch Institut – Ambulatorium Wiedner Hauptstraße

Wiedner Hauptstraße 105
1050 Wien

Tel.: 01 880 10-1480

E-Mail: wieden@api.or.at

Web: www.api.or.at

In den Ambulatorien des Anton Proksch Instituts erhalten Menschen mit einer Medikamentensucht oder anderen Abhängigkeitserkrankungen sowie deren Angehörige professionelle Beratung und medizinische, psychotherapeutische und sozialarbeiterische Hilfe.

Tabak/Rauchen

Rauchfrei Telefon

Tel.: 0800 810 013

E-Mail: info@rauchfrei.at

Web: www.rauchfrei.at

Hier beraten Sie speziell geschulte Psychologinnen und Psychologen sowohl via Telefon als auch per E-Mail. Im Mittelpunkt steht Ihre individuelle Situation. Warum rauchen Sie und wie können Sie die Abhängigkeit in den Griff bekommen? Auch eine längerfristige Begleitung oder die Beratung von Angehörigen sind möglich.

Rund um Abhängigkeit bzw. andere Suchtmittel

Verein Dialog – Integrative Suchtberatung Modecenterstraße

Modecenterstraße 14/A/4.Stock

1030 Wien

(Eingang über Döblerhofstraße 9)

Tel.: 01 205 552 300

E-Mail: verein@dialog-on.at

Web: www.dialog-on.at

Der Verein Dialog bietet psychosoziale und medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung für Suchtmittelkonsumentinnen und -konsumenten sowie für Angehörige an. Ein Team aus den Bereichen Medizin, Sozialarbeit und Psychotherapie arbeitet gemeinsam mit Ihnen an der Verbesserung Ihrer individuellen Situation.

Gesundheit allgemein

Die Gesundheitsnummer

Tel.: 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen)
Täglich 0 bis 24 Uhr – auch an Sonn- und Feiertagen
Web: www.1450.wien

Ein gesundheitliches Problem beunruhigt Sie? Unter dieser Nummer berät Sie eine medizinisch geschulte diplomierte Krankenpflegeperson und gibt Ihnen eine passende Empfehlung. Sollte sich Ihr Problem als akut herausstellen, kann auch sofort der Rettungsdienst entsendet werden.

Pflege und Betreuung

Beratungszentren Pflege und Betreuung – FSW-KundInnentelefon

Tel.: 01 24 5 24
E-Mail: post@fsw.at
Web: www.pflege.fsw.at

Das Beratungszentrum Pflege und Betreuung bietet Informationen und Beratung sowohl zu Pflege und Betreuung zu Hause als auch zu Wohn- und Pflegehäusern. Der Fonds Soziales Wien stellt sicher, dass jede Wienerin und jeder Wiener individuelle Hilfe bekommt, unabhängig von den finanziellen Möglichkeiten und der Ursache des Betreuungsbedarfs.

Diese Broschüre entstand in Anlehnung an die Broschüre „Stark bleiben“ (2016) mit freundlicher Genehmigung der ginko Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW, Mülheim an der Ruhr.

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination
Wien gemeinnützige GmbH

Für den Inhalt verantwortlich: Lisa Brunner

Redaktion und Text (Überarbeitung): Georg Preitler, Brigitte Wegscheider

Gestaltung: Franz Tettinger | donaugrafik.at

Cover-Foto: SeventyFour/Shutterstock.com

Bildquellen: S. 6: Monkey Business Images/Shutterstock.com; S. 13: Pressmaster/Shutterstock.com; S. 18: Syda Productions/Shutterstock.com; S. 21: wavebreakmedia/Shutterstock.com; S. 24: Halfpoint/Shutterstock.com; S. 30: pikselstock/Shutterstock.com; S. 34: Halfpoint/Shutterstock.com; Hinweis: Bei allen Fotos handelt es sich um Symbolbilder. Dargestellte Personen sind Models und stehen in keinem Bezug zum behandelten Thema.

Hersteller: Druckerei Schmidbauer, Oberwart

Verlagsort: Wien

Gedruckt auf ökologischem Papier, Umschlag: Claro Bulk PEFC-zertifiziert 200g/m², Kern: Claro Bulk PEFC-zertifiziert 135g/m²

Stand: Juni 2019

Alle Angaben ohne Gewähr

www.sdw.wien