

## Weitere Informationen

Broschüre «Alkohol und Medikamente beim Älterwerden. Informationen für Personen ab 60 Jahren und ihr Umfeld» (Sucht Schweiz und ZüFAM). Zu bestellen mit einem adressierten und frankierten Rückantwortkuvert (C5) bei Sucht Schweiz, Postfach 870, 1001 Lausanne oder herunterladen ab [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch).

## Informationen und Beratung für allgemeine Fragen zum Älterwerden ...

erhalten Sie bei den kantonalen Stellen der Pro Senectute. Pro Senectute setzt sich für die Rechte und das Wohl der älteren Bevölkerung ein. Mit ihren Angeboten und Dienstleistungen engagiert sie sich für mehr Lebensqualität im Alter. [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), Telefon 044 283 89 89.

## Wenn Sie wegen Ihres Medikamentenkonsums Fragen haben oder verunsichert sind ...

zögern Sie nicht, mit einem Arzt/einer Ärztin und/oder einem Apotheker/einer Apothekerin zu sprechen.

Die Schweizerische Medikamenteninformationsstelle gibt Auskunft über Medikamente: [www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch), Telefon 0900 573 554 (Fr. 1.49/Min.).

Bei Fragen zu einer möglichen Medikamentenabhängigkeit können Ärzte/Ärztinnen oder Suchtfachstellen in den Regionen kontaktiert werden (Adressen unter [www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch) oder über Sucht Schweiz, Telefon 021 321 29 76).

**Sucht Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Postfach 870  
CH-1001 Lausanne  
Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
PC 10-261-7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

**ZüFAM**  
Langstrasse 229  
Postfach  
CH-8031 Zürich  
Tel. 044 271 87 23  
Fax 044 271 85 74  
[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

# Medikamente beim Älterwerden

Informationen für Personen ab 60 Jahren

Mit dem Alter treten vermehrt gesundheitliche Beschwerden auf, wie z.B. Bluthochdruck oder Herzleiden.

**In der zweiten Lebenshälfte werden deshalb oft mehr Medikamente eingenommen.**



- Für manche Beschwerden ist eine Medikamenteneinnahme notwendig und sinnvoll.

Sprechen Sie mit dem Arzt, der Ärztin, dem Apotheker oder der Apothekerin über folgende Punkte:

- Besteht das Risiko einer Abhängigkeit? Gibt es andere Risiken bei der Einnahme?
- Gibt es mögliche Alternativen für die Behandlung?
- Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Alkohol? Wie steht es mit dem Lenken von Fahrzeugen?

**Es ist wichtig, dass Sie gut Bescheid wissen über Ihre Medikamente.**

Beim Älterwerden kann sich das Schlafverhalten verändern.

**Der Schlafbedarf nimmt mit dem Alter ab.**



- Greifen Sie nicht sofort zu Schlafmitteln, wenn sich Ihr Schlaf verändert. Wenn Sie weniger schlafen als früher, kann das ein normales Zeichen des Alterns sein.
- Wenn die Schlafprobleme störend sind, helfen oft relativ einfache Verhaltensänderungen. Meiden Sie zum Beispiel schweres Essen und Alkohol am Abend oder wenden Sie Entspannungstechniken an. Auch pflanzliche Mittel wie z.B. Schlaftees können helfen.

**Greifen Sie nicht zu schnell zu medikamentösen Mitteln. Erkundigen Sie sich nach Alternativen und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.**

Das Älterwerden kann Belastungen mit sich bringen, wie etwa den Wegzug der Kinder, die Pensionierung oder den Verlust von Nahestehenden. Diese Lebensübergänge können psychisches Leiden und auch Schlafstörungen nach sich ziehen.

**Gespräche mit Nahestehenden oder mit Fachpersonen können helfen, sich zu entlasten. Es kann aber auch sein, dass sich die Frage einer Medikamenteneinnahme stellt.**



- Psychopharmaka (zum Beispiel Antidepressiva) können in bestimmten Situationen helfen.
- Es gibt darunter aber Medikamente, bei denen man sehr vorsichtig sein muss: Schlaf- oder Beruhigungsmittel mit Wirkstoffen der Benzodiazepingruppe beispielsweise können sehr schnell abhängig machen!
- Besprechen Sie die Vor- und Nachteile einer Medikamenteneinnahme mit dem Arzt oder der Ärztin. Was spricht für die Einnahme, was dagegen? Gibt es auch andere Möglichkeiten, sich zu entlasten?

**Nehmen Sie Medikamente genau nach Vorschrift ein.**