

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Themen, über die nicht so gern gesprochen wird

Alkohol und Tabletten sind keine Helfer

Am Ende eines langen Pflegetages noch Sport oder Yoga machen? Dafür reicht oft die Energie nicht; eigentlich ist man völlig k.o., möchte nur noch ins Bett. Doch die Gedanken drehen sich im Kreis, mit einem Ohr horcht man zum Pflegebedürftigen. So geht es vielen pflegenden Angehörigen Abend für Abend. Körperliche und psychische Belastung durch Beruf, Haushalt, Familie und Pflege, ohne Pausen oder Zeit für die eigenen Bedürfnisse – das führt zu Dauer-Anspannung, Stress und Schlaflosigkeit. Gibt es dann endlich einmal Raum für Entspannung, will sich die ersehnte Ruhe einfach nicht einstellen.

Schnelle Abhilfe scheinen Alkohol oder Arzneimittel zu bringen. „Im ersten Moment haben diese Mittel eine entspannende Wirkung. Man kann abschalten, zur Ruhe kommen, schlafen“, beschreibt Matthias Brecklinghaus, Leiter der Fachklinik Curt-von-Knobelsdorff-Haus des Blauen Kreuzes in Radevormwald. „All das wird von den Betroffenen als wohltuend empfunden.“ Es ist verlockend, häufiger zum Glas oder zur Pille zu greifen. Bis zur Sucht ist es dann nur ein kleiner Schritt. „Meiner Einschätzung nach sind pflegende Angehörige von Alkohol- und Medikamentensucht häufiger betroffen als die Durchschnittsbevölkerung“, sagt der Mediziner.

Ein alter Körper verträgt wenig Alkohol

Alkohol ist gesellschaftlich nicht geächtet und jederzeit leicht verfügbar. Nur: „Im Alter verträgt man weniger Alkohol als in jungen Jahren, weil der Anteil der Körperflüssigkeit geringer wird. Wenn man dann seine Konsumgewohnheiten nicht ändert oder den Konsum sogar noch erhöht, kann leicht ein Problem entstehen“, erklärt Raphael Gaßmann, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm. Er sieht vor allem Männer als alkoholgefährdet; Frauen greifen seiner Ansicht nach eher zu Medikamenten, weil das weniger auffalle. „Unter den Medikamenten spielen Halluzinogene in dieser Bevölkerungsgruppe eine zu vernachlässigende Rolle. Mehr Gewicht haben

Mittel zur Leistungssteigerung. Und die größte Bedeutung haben Beruhigungsmittel.“ Sie sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich oder werden vom Hausarzt verschrieben. Viele verordnete Tranquilizer enthalten Benzodiazepine. „Sie wirken sehr gut, können aber bereits innerhalb von zwei Wochen zur Abhängigkeit führen“, warnt Brecklinghaus.

Risiko regelmäßige Einnahme

Der entscheidende Risikofaktor für die Entwicklung einer Abhängigkeit ist die regelmäßige Einnahme der Droge. Hat der Körper sich an sie gewöhnt, braucht er sie. „Bei allen diesen Suchtmitteln lässt die subjektiv erlebte Entspannungswirkung mit der Regelmäßigkeit des Konsums nach – es sei denn, Sie steigern die Dosis. Und auch dann ist irgendwann Schluss“, beschreibt Gaßmann. Wer dennoch weiterhin Alkohol oder Tabletten konsumiert, gefährdet sowohl die eigene Gesundheit als auch die Pflege.

Wer einmal abhängig ist und aus der Droge aussteigen will, riskiert Entzugserscheinungen und braucht Hilfe. „Der Hausarzt und die Suchtberatungsstellen sind Ansprechpartner. Im Internet gibt es umfangreiche Informationen. Hilfe ist also leicht erreichbar“, sagt Gaßmann. Wenn noch keine extreme Abhängigkeit vorliegt, dann kann eine Therapie ambulant erfolgen. In schweren Fällen ist ein stationärer Aufenthalt unumgänglich. „Bei der Therapie und in einer Selbsthilfegruppe gilt es auch, die Ursachen für die entstandene Abhängigkeit zu suchen und zu beseitigen“, sagt Brecklinghaus. „Liegen diese in der Überforderung durch die Pflegesituation, muss Entlastung organisiert werden.“ Möglicherweise gehört auch das Gesamtkonzept der häuslichen Pflege auf den Prüfstand.