

# Benzodiazepinabhängigkeit in der stationären Pflege

## 1. Benzodiazepinabhängigkeit: Ein unterschätztes Problem

- In Deutschland sind über eine Million Menschen abhängig.
- Besonders betroffen: **ältere Menschen** und Frauen.
- **Viele Pflegeheimbewohner nehmen Benzodiazepine dauerhaft ein.**

## 2. Formen der Abhängigkeit

1. **Hochdosisabhängigkeit:** Steigende Dosis führt zu Entzugserscheinungen und Persönlichkeitsveränderungen.
2. **Niedrigdosisabhängigkeit:** **Regelmäßige, niedrige Dosen reichen für eine Abhängigkeit.**
3. **Sekundäre Abhängigkeit:** Häufig bei Menschen mit Alkohol-, Drogen- oder Angststörungen.

## 3. Risiken bei langfristigen Gebrauch

- **Wirkverlust:** Langfristige Einnahme reduziert die Wirksamkeit.
- **Psychische und körperliche Veränderungen:** Kognitive Defizite, Antriebslosigkeit, Gleichgültigkeit.
- **Erhöhte Sturzgefahr:** Schlaf- und Beruhigungsmittel beeinträchtigen die Motorik und Reaktionsfähigkeit.

## 4. Mitverantwortung in der Pflege

Pflegekräfte können einen wichtigen Beitrag zur Risikominimierung leisten:

- **Aufklärung der Bewohner und Angehörigen.**
- Beobachtung und Dokumentation von Nebenwirkungen.
- Zusammenarbeit mit Ärzten und Apothekern.
- Pflanzliche Mittel: Baldrian als nicht-abhängig machende und gut verträgliche Alternative.
- **Einsatz nicht-medikamentöser Alternativen zur Beruhigung und Schlafverbesserung.**
  - **Schlafhygiene verbessern:** Feste Routinen, angenehme Raumtemperatur, beruhigende Rituale.
  - **Tagesstruktur und Bewegung:** Spaziergänge, Stuhlgymnastik, soziale Aktivitäten.
  - **Lichtmanagement:** Grelles Licht nachts vermeiden, um den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren.

## 5. Ausschleichen statt abruptem Absetzen

- Plötzliches Absetzen kann schwere Entzugssymptome verursachen.
- Zusammenarbeit mit behandelnden Arzt.
- Schrittweises Reduzieren der Dosis unter ärztlicher Aufsicht empfohlen.



## Fazit: Verantwortungsvoller Umgang mit Benzodiazepinen

- Schlaf- und Beruhigungsmittel nur kurzfristig (maximal 4 Wochen) einsetzen.
- Pflegekräfte haben eine Schlüsselrolle in der Reduktion dieser Mittel.
- Ein bewusster Umgang verbessert die Lebensqualität der Bewohner.