



Stark bleiben

Suchtfrei alt werden

Informationen für ältere
Menschen zum Umgang mit
Alkohol und Medikamenten

Suchtfrei alt werden und gesund bleiben.

Machen Sie sich Sorgen um einen nahestehenden Menschen?

Ein Alkohol- oder Medikamentenproblem zu erkennen, ist nicht immer einfach. Viele Anzeichen können durch zu viel Alkohol oder zu viele Medikamente bedingt sein. Es kann auch andere Gründe geben.

Medikamentenabhängige Menschen können sich kaum vorstellen, dass ihr Verhalten etwas mit einer Abhängigkeit zu tun haben könnte. Sie nehmen schließlich ein ärztlich verordnetes Medikament ein.

Sprechen Sie Ihre Sorgen offen an!

Oft sind Betroffene dankbar, wenn sie auf ein (vermutetes) Substanzproblem angesprochen werden. Bieten Sie diesem Menschen Ihre Unterstützung und Hilfe an. Ermutigen Sie Betroffene, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen oder mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen. Bieten Sie an, die Person dabei zu begleiten.

Manchmal braucht es Unterstützung von Fachkräften, die für die Beratung älterer Menschen qualifiziert sind: in Arztpraxen, Apotheken, Seniorenbüros oder Suchtberatungsstellen.

Mehr Informationen zum Thema gesund alt werden, Alkohol und Medikamente und zur Kampagne „Stark Bleiben“ finden Sie hier: www.starkbleiben.nrw.de

Kontakt

Julia Beus
Projektkoordination „Stark bleiben“
Tel. 0208 30069-50
j.beus@ginko-stiftung.de
www.starkbleiben.nrw.de



Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie die Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen



60+

www.starkbleiben.nrw.de

 Sucht hat immer
eine Geschichte
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Stark bleiben: Neue Aufgaben im Alter

Ältere Menschen gehen nicht mehr zur Arbeit und die Kinder sind erwachsen. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Suchen Sie sich neue Aufgaben oder Kontakte, denn geregelte Tagesstrukturen und das Gefühl des „Gebrauchtwerdens“ sind wichtig.

Gibt es Veränderungen und Situationen, die Sie belasten? Dann hilft oft schon ein Gespräch mit einer Vertrauensperson. Vieles wird leichter, wenn Sie es aussprechen.

Manche Menschen denken, dass Alkohol oder Medikamente helfen. Doch sie können in schwierigen Lebenssituationen keine Lösung bieten.

Manche Menschen werden im Alter sogar abhängig von Alkohol oder Medikamenten. Das belastet die Gesundheit noch mehr.

Doch es gibt immer einen Ausweg.



Stark bleiben: Im Umgang mit Alkohol

Wer in geselliger Runde ein Glas Alkohol trinkt, kann dies auch im Alter genießen. Doch achten Sie auf die Signale des Körpers: Der Alkohol wirkt im Alter in der Regel stärker.

Empfehlung

Gesunde Männer sollten höchstens zwei Gläser eines alkoholischen Getränks pro Tag trinken. Gesunde Frauen sollten höchstens ein Glas Alkohol pro Tag trinken, denn bei ihnen wirkt Alkohol stärker.

An mindestens zwei Tagen pro Woche sollten Sie gar keinen Alkohol trinken, damit sich der Körper nicht daran gewöhnt.

Wenn Sie Medikamente nehmen müssen, sollten Sie wegen der Wechselwirkungen ganz auf Alkohol verzichten.



Stark bleiben: Im Umgang mit Medikamenten

Medikamente sind Heilmittel zur Behandlung von Krankheiten. Ein Problem kann jedoch entstehen, wenn Sie mehrere verschiedene Medikamente einnehmen.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Je älter ein Mensch ist und je mehr Medikamente er einnimmt, desto schwerer wird es für den Körper, damit umzugehen. Flüssigkeitsmangel erhöht auch die schädlichen Nebenwirkungen der Medikamente.

Schlaf- und Beruhigungsmittel können bereits nach kurzer Zeit abhängig machen. Wenn Sie nach der Einnahme eines Arzneimittels körperlich erkennbare Veränderungen wahrnehmen, sollten Sie einen fachlichen Rat einholen. Führen Sie einen Medikamentenplan. Er liefert Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin Anhaltspunkte für mögliche Wechselwirkungen.