



**Stark
bleiben**
Suchtfrei alt werden

Informacije za starije osobe
o postupanju s alkoholom i
lijekovima

**Ostarite bez
ovisnosti i
ostanite zdravi.**

Jeste li zabrinuti za neku blisku osobu?

Nije uvijek jednostavno prepoznati problem s alkoholom ili lijekovima. Mnogi znakovi mogu biti uvjetovani prevelikom količinom alkohola ili lijekova. Mogu postojati i drugi razlozi.

Osobe ovisne o lijekovima gotovo ne mogu zamisliti da bi njihovo ponašanje moglo biti povezano s ovisnošću. Oni samo uzimaju lijek koji im je propisao liječnik.

Otvoreno govorite o svojim brigama!

Ovisnici su često zahvalni kad se s njima razgovara o (pretpostavljenom) problemu s ovisnošću o štetnim tvarima. Ponudite tim osobama svoju podršku i pomoć. Ohrabrite ovisnike da kontaktiraju savjetovalište ili da razgovaraju s liječnikom. Ponudite osobi da je pritom pratite.

Ponekad je potrebna podrška stručnjaka kvalificiranih za savjetovanje starijih osoba: u liječničkim ordinacijama, ljekarnama, uredima za obavješćivanje starijih osoba ili savjetovalištima za ovisnost.

Više informacija o temi zdravog starenja, alkohola i lijekova te o kampanji „Ostanite snažni” možete pronaći ovdje: www.starkbleiben.nrw.de

Kontakt

Antonia Zwiener
koordinatorka projekta „Ostanite snažni”
Tel. 0208 30069-50
a.zwiener@ginko-stiftung.de
www.starkbleiben.nrw.de



Zajednička inicijativa sljedećih institucija:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Socijalno osiguranje za poljoprivredu, šumarstvo i vrtlarstvo kao poljoprivredno zdravstveno osiguranje, Zdravstveno osiguranje tehničara, Verband der Ersatzkassen e. V. NRW i liječničke komore Nordrhein i Westfalen-Lippe, vlada savezne zemlje Nordrhein-Westfalen



60+

www.starkbleiben.nrw.de





Ostanite snažni: novi zadaci u starosti

Starije osobe više ne odlaze na posao i djeca su im odrasla. Počinje novo razdoblje života. Potražite nove zadatke ili kontakte jer su važne pravilne dnevne strukture i osjećaj „da ste potrebni“.

Postoje li promjene i situacije koje vas opterećuju? Tada često pomaže već i razgovor s osobom od povjerenja. Mnogo toga postaje lakše kad to izgovorite.

Neke osobe misle da alkohol ili lijekovi pomažu. No oni u teškim životnim situacijama ne mogu ponuditi rješenje. Neke osobe u starosti čak postanu ovisne o alkoholu ili lijekovima. To još više opterećuje zdravlje.

No uvijek postoji izlaz.



Ostanite snažni: u postupanju s alkoholom

Tko u društvu pije čašu alkoholnog pića, može uživati u tome i u starosti. No pazite na znakove tijela: alkohol u pravilu snažnije djeluje u starosti.

Preporuka

Zdravi muškarci trebali bi popiti najviše dvije čaše alkoholnog pića dnevno. Zdrave žene trebale bi popiti najviše jednu čašu alkohola dnevno jer kod njih alkohol snažnije djeluje.

Najmanje dva dana tjedno uopće ne biste trebali piti alkohol kako se tijelo ne bi naviknulo na to.

Ako morate uzimati lijekove, zbog uzajamnog djelovanja trebali biste se potpuno odreći alkohola.



Ostanite snažni: u postupanju s lijekovima

Lijekovi su ljekovita sredstva za tretman bolesti. No problem može nastati ako uzimate više različitih lijekova.

Učinci i nuspojave

Što je netko stariji i što više lijekova uzima, to se tijelo teže nosi s tim. Nedostatak tekućine također povećava štetne nuspojave lijekova.

Sredstva za spavanje i sredstva za smirenje već nakon kratkog vremena mogu stvoriti ovisnost. Ako nakon uzimanja nekog lijeka primijetite tjelesno prepoznatljive promjene, trebali biste zatražiti stručan savjet.

Vodite plan uzimanja lijekova. On vašem liječniku daje uporišta za moguće uzajamno djelovanje.