



**Stark
bleiben**
Suchtfrei alt werden

Informazioni per persone anziane
sull'uso di alcol e farmaci

Invecchiare senza dipendenze e restare sani.

Siete preoccupati per una persona a voi vicina?

Riconoscere un problema legato ad abuso di alcol o farmaci non è sempre facile. Sono molti i sintomi che possono essere provocati da eccesso di alcol o farmaci. Ma possono esservi anche altri motivi.

Le persone farmaco-dipendenti non riescono a rendersi conto che il loro comportamento potrebbe essere legato a una dipendenza. Anche perché, in fondo, si limitano ad assumere un farmaco prescritto dal medico.

Esprimete apertamente le vostre perplessità!

Spesso i soggetti coinvolti sono grati a chi solleva il loro (presunto) problema di dipendenza. Offrite a queste persone sostegno e aiuto.

Consigliate loro di rivolgersi a un consultorio o a un medico. Proponete loro di accompagnarli.

Talvolta occorre avere supporto da specialisti, qualificati per fornire consulenza alle persone anziane: in ambulatori medici, farmacie e uffici anziani o consultori per chi ha problemi di dipendenza.

Maggiori informazioni sul tema invecchiare sani, alcool e farmaci e sulla campagna "Restare forti" sono riportate nel sito: www.starkbleiben.nrw.de

Contatto

Antonia Zwiener
Coordinamento del progetto "Restare forti"
Tel. 0208 30069-50
a.zwiener@ginko-stiftung.de
www.starkbleiben.nrw.de



Un'iniziativa collettiva promossa da:

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 così come dagli ordini dei medici della Renania Settentrionale-Vestfalia e Lippe, dal Governo del Land Renania Settentrionale-Vestfalia



60+

www.starkbleiben.nrw.de





Restare forti: Nuovi compiti per l'anziano

Gli anziani non vanno più al lavoro e i figli sono ormai cresciuti. Inizia per loro una nuova fase della vita. Cercate nuovi compiti da svolgere o nuovi contatti, perché avere giornate ben strutturate e “sentirsi utili” è importante.

Esistono cambiamenti e situazioni che vi infastidiscono? In tal caso, parlatene con una persona di fiducia. Parlarne vi farà sembrare tutto più facile.

Alcune persone credono che alcol o farmaci possano essere utili. Tuttavia non offrono soluzioni a condizioni di vita difficili.

Con la vecchiaia, alcune persone diventano persino dipendenti da alcol o farmaci. Questo compromette ulteriormente la loro salute.

Ma c'è sempre una via di uscita.



Restare forti: Nell'uso di alcol

Chi ama bere un bicchiere di alcol in compagnia, non deve privarsene nemmeno da anziano. Ma fate attenzione ai segnali del corpo: Dopo una certa età, l'alcol produce generalmente effetti più forti.

Raccomandazione

Gli uomini sani non dovrebbero bere più di due bicchieri di bevande alcoliche al giorno. Le donne sane non dovrebbero superare un bicchiere di alcol al giorno, perché su di loro l'alcol influisce maggiormente.

Per almeno due giorni alla settimana non dovreste proprio bere alcol, in modo che il vostro organismo non vi si possa assuefare.

Se dovete assumere farmaci, è bene non bere alcol a causa delle interazioni tra essi.



Restare forti: Nell'uso di farmaci

I farmaci servono a curare le malattie. Tuttavia chi deve assumere più di un farmaco, può avere dei problemi.

Effetti ed effetti collaterali

Quanto più anziana è una persona, tanto maggiore è il numero di farmaci che assume e tanto più è difficile per il suo organismo gestirli. La carenza di liquidi aumenta gli effetti collaterali dannosi dei farmaci.

Sonniferi e tranquillanti possono creare dipendenza anche dopo poco tempo. Se, dopo l'assunzione di un farmaco, notate alterazioni fisiche evidenti, chiedete una consulenza professionale.

Approntate un piano di gestione dei farmaci. Fornirà al vostro medico informazioni su possibili interazioni.