



**Stark
bleiben**
Suchtfrei alt werden

Yaşlılar için alkol ve ilaç kullanımına dair bilgiler

Bağımlı olmadan yaşlanın ve sağlıklı kalın.

Bir yakınınız için endişeleniyor musunuz?

Alkol veya ilaç bağımlılığını teşhis etmek her zaman kolay değildir. Çoğu belirti fazla alkol veya fazla ilaç kullanımına bağlı olabilir. Elbette başka nedenler de olabilir. İlaç bağımlısı kişiler, davranışlarının bağımlılıkla ilgili olabileceğini pek kabul etmezler. Nihayetinde doktor tarafından yazılmış bir ilaç aldıklarını düşünürler.

Endişelerinizi açıkça söyleyin!

Mağdur kişilere, çoğunlukla bir (muhtemel) madde sorunundan bahsettiğiniz takdirde, çok sevinirler. Onlardan yardım ve desteğinizi esirgemeyin.

Mağdurları bir danışmanlık merkezine başvurmaları veya bir doktorla görüşmeleri için teşvik edin. Bu süreçte onlara refakat etmeyi teklif edin.

Kimi zaman yaşlılara danışmanlık konusunda eğitim almış uzmanların desteğine ihtiyaç duyulur: muayenehanelerde, eczanelerde, yaşlılar bürosunda veya bağımlı danışmanlık merkezlerinde.

Sağlıklı yaşlanma, alkol, ilaçlar ve "Güçlü Kalın" kampanyası hakkında daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

www.starkbleiben.nrw.de

İletişim

Antonia Zwiener
"Güçlü Kalın" Proje Koordinatörü
Tel. 0208 30069-50
a.zwiener@ginko-stiftung.de
www.starkbleiben.nrw.de



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

Şu kurumların ortak girişimidir:

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 ve Ärztekammer Nordrhein & Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen



60+

www.starkbleiben.nrw.de



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Güçlü kalın: yaşlılıkta yeni görevler

Yaşlı insanlar artık işe gitmezler ve çocukları da yetişmiştir. Yaşamda yeni bir evre başlar. Kendinize yeni görevler veya ilişkiler bulun; çünkü gündelik düzen ve "işe yarıyor olma" hissi önemlidir.

Size sıkıntı veren değişimler ve koşullar mı var? Öyleyse güvendiğiniz bir kişiyle görüşmeniz faydalı olacaktır. Derdinizi söylediğinizde çoğu şey kolaylaşır.

Kimileri alkol veya ilaçların iyi geldiğini düşünür. Ancak bunlar zorlu yaşam koşulları için çözüm sunmaz. Kimileriye yaşlılıkta alkol veya ilaç bağımlısı dahi olabilir. Bu da sağlığı daha da güçleştirir.

Her zaman bir çıkış yolu vardır.



Güçlü kalın: alkol kullanımı

Sosyal ortamlarda bir bardak alkol alan kişi, yaşlılıkta da bu keyfi yaşayabilir. Ancak vücudun sinyallerine dikkat edilmelidir: Alkol yaşlılıkta daha sert etki eder.

Önerimiz

Sağlıklı erkekler günde en fazla iki bardak alkollü içecek içmelidir. Sağlıklı kadınlarsa, alkol onlara daha sert etki ettiği için günde en fazla bir bardak alkollü içecek içmelidir.

Vücudun buna alışmaması için haftada en az iki gün hiç alkol almamanız gerekir.

İlaç almanız gerekiyorsa, karşılıklı tesir dolayısıyla alkolden tamamen uzak durmalısınız.



Güçlü kalın: ilaç kullanımı

İlaçlar, hastalıkların tedavisi içindir. Ancak çok sayıda farklı ilaç almanız da sorun yaratabilir.

Etkiler ve yan etkiler

Bir insan ne kadar yaşlıysa ve ne kadar fazla ilaç kullanıyorsa, vücudun bununla mücadele etmesi o kadar zor olur. Sıvı eksikliği de ilaçların zararlı yan etkilerini artırır.

Uyku ilaçları ve sakinleştiricilerse sizi kısa sürede bağımlı hale getirebilir. Bir ilaç aldıktan sonra herhangi bir fiziksel değişiklik fark ederseniz, profesyonel destek almanız gerekir.

Bir ilaç planlaması yapın. Bu, doktorunuza olası karşılıklı tesirlerin ipuçlarını verir.