

معلومات لكيار السن بشأن التعامل مع الكحوليات والأدوية

التقدم في السن بدون إدمان والمحافظة على الصحة



تجدون على الرابط التالي المزيد من المعلومات بخصوص موضوع التقدم الصحى في السن والكحوليات والأدوية وما يتعلق بحملة "لنظل أقوياء": www.starkbleiben.nrw.de

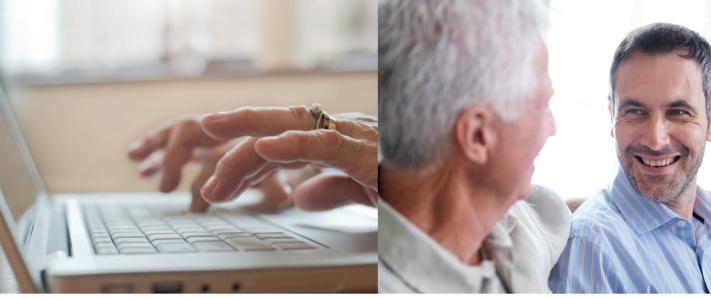
#### الاتصال

يوليا بيوس منسقة مشروع "لنظل أقوياء" هاتف: 0208 30069-50 j.beus@ginko-stiftung.de www.starkbleiben.nrw.de



مبادرة مشتركة صادرة عن الجهات التالية:

BARMER J AOK NORDWEST J AOK Rheinland/Hamburg DAK Gesundheit 9 BKK Landesverband NORDWEST 9 و IKK classic و KNAPPSCHAFT و KNAPPSCHAFT و Sozialversicherung für Land Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Kran- y wirtschaft Verband der Ersatzkassen و Techniker Krankenkasse و kenkasse e. V. NRW sowie die Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Landesregierung Nordrhein-Westfalen J Lippe



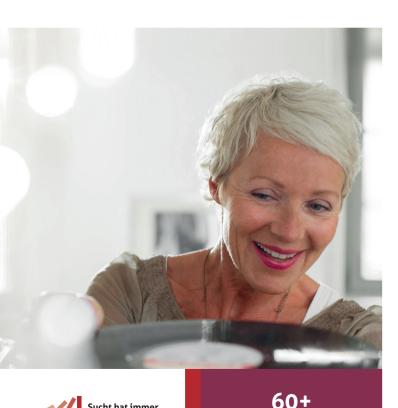
# هل يساورك القلق بشأن إنسان قريب من قلبك؟

ليس من السهل دائمًا التعرف على مشاكل إدمان الكحوليات أو الأدوية. فهناك العديد من المؤشرات التي يمكن أن تُعزى لتناول الكثير من الكحوليات أو الكثير من الأدوية. ولكن يمكن أيضًا أن تكون هناك أسبابًا أخرى. إن مدمنى الأدوية قد لا يتصورون أن سلوكهم يمكن أن يكون له صله بالإدمان. فهم لا يتناولون سوى أدوية موصوفة طبيًا.

#### المكاشفة خير سبيل!

كثيرًا ما يشعر الأشخاص المعنيون بالامتنان عندما يتطرق شخص ما للحديث معهم عن مشكلة -مفترضة- تتعلق بالمواد المخدرة. احرصوا على تقديم الدعم لهذا الشخص.

واحرصوا على تشجيع الأشخاص المعنيين للاتصال بأحد مكاتب المشورة أو التحدث إلى الطبيب. واعرضوا عليهم مرافقتهم في هذه الأثناء.



www.starkbleiben.nrw.de

Sucht hat immer

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



## لنظل أقوياء:

مهام جديدة تلائم العمر

لا يذهب كبار السن إلى العمل، ومن ناحية أخرى فإن أو لادهم قد كبروا. وبالتالي يبدأ فصل جديد في حياتهم. ابحثوا عن مهام جديدة أو أصدقاء جدد، لأن النسق اليومي المنتظم والشعور "بالاحتياج إليكم" أمر هام.

هل هناك تغيرات أو أوضاع تشكّل عبنًا عليكم؟ عندئذ سيساعدكم التحدث إلى شخص تثقون به. حيث يخف عبء الكثير من الأمور عندما تتحدثون عنها.

يعتقد بعض الناس أن تناول الكحوليات أو الأدوية أمر مفيد. إلا أنها لا تعتبر حلًا في الأوضاع المعيشية الصعبة.

وقد يتحول حتى بعض الناس إلى الإدمان على الكحوليات أو الأدوية. وهو ما يشكّل عبنًا إضافيًا على الصحة.

لا تقلقوا، فهناك دائمًا حل.

## لنظل أقوياء: عند التعامل مع الكحوليات

من يتناول كأسًا من الكحوليات في جلسة حميمية، لا يزال بإمكانه ذلك أيضًا عند تقدمه في السن. ولكن انتبه لإشارات جسدك: عادةً ما يكون تأثير الكحول أقوى عند التقدم في السن.

#### توصيات

يتعين على الرجال الأصحاء عدم تناول أكثر من كأسين من مشروب كحولي كحد أقصى يوميًا. أما النساء اللاتي تتمتعن بصحة طيبة فيتعين عليهن ألا يتناولن سوى كأس واحد من مشروب كحولي، وذلك لأن تأثير الكحول عليهم أقوى.

يتعين عليك عدم تناول الكحوليات إطلاقًا لمدة يومين على الأقل أسبوعيًا، تجنبًا لتعود جسدك عليه.

إذا تحتم عليك تناول أدوية ما، يتعين عليك حينها العزوف تمامًا عن تناول الكحول بسبب التفاعلات الدوائية.

## لنظل أقوياء: عند التعامل مع الأدوية

تُعد الأدوية وسائل علاجية لعلاج الأمراض. ولكن قد تحدث مشكلة في حالة تناولك العديد من الأدوية المختلفة.

#### التاثيرات والأعراض الجانبية

كلما تقدم الإنسان في السن، زاد عدد الأدوية التي يتناولها ويواجه الجسد صعوبة أكبر في التعامل معها. كذلك يزيد نقص السوائل من تلك الأعراض الجانبية الضارة الناتجة عن الأدوية.

ومن الممكن أن تتسبب الحبوب المُهدئة والمنوّمة بعد وقت قصير في الإدمان. إذا لاحظت تغييرات لافتة النظر على جسدك بعد تناوالك لدواء ما، فعليك طلب المشورة من أحد المختصين. ضع جدولًا لتناول الأدوية. فمن شأن هذا الجدول أن يدل الطبيب على مؤشرات أية تفاعلات دوائية.