



**Stark
bleiben**

Suchtfrei alt werden

Informationen für ältere Menschen über **Alkohol** und **Medikamente**

Leichte Sprache

Medikamente nehmen

Ältere Menschen müssen manchmal viele Medikamente nehmen.

Zu viele verschiedene Medikamente können Ihnen schaden.

Der Arzt überprüft die Wirkungen.

Medikamente helfen gegen Schmerzen.

Sie heißen Schmerz-Mittel.

Manche Menschen schlafen schlecht.

Dann nehmen sie ein Schlaf-Mittel.

Zu viele Medikamente machen die Probleme größer: Man kann nicht mehr richtig denken.

Oder man fällt oft hin.

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
Oder mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.**

Kontakt

Julia Beus

Projekt „Stark bleiben“

Tel. 0208 30069-50

j.beus@ginko-stiftung.de

www.starkbleiben.nrw.de

 **Sucht hat immer
eine Geschichte**
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



60+

www.starkbleiben.nrw.de



Älter werden

Ältere Menschen gehen nicht mehr zur Arbeit.

Sie sind Rentner.

Manchmal sind sie alleine.

Deswegen sind sie traurig.

Manche Menschen denken, dass Alkohol oder Medikamente helfen.

Sie trinken zu viel Alkohol.

Oder sie nehmen zu viele Medikamente.

Alkohol und Medikamente können ihnen schaden.

Der Körper gewöhnt sich daran.

Das nennt man Sucht.

Sucht ist eine Krankheit.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Oder mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.



Alkohol trinken

Manchmal ist es schön Alkohol zu trinken.

Gemeinsam mit anderen Menschen.

Bei älteren Menschen wirkt Alkohol stärker.

Am besten ist:

- Trinken Sie nicht jeden Tag Alkohol.
- Eine Frau trinkt maximal 1 Glas am Tag.
- Ein Mann trinkt maximal 2 Gläser am Tag.
- Wenn Sie Medikamente nehmen:
trinken Sie gar keinen Alkohol.

Ohne Alkohol sind Sie gesünder.

Trinken Sie Wasser, Tee oder Saft.

Sie können besser schlafen.

Sie können alles besser erledigen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Oder mit einem Menschen, dem Sie vertrauen.