



**Stark
bleiben**
Suchtfrei alt werden

Informacje dla seniorów na
temat postępowania z alkoholem
i lekami

Starzenie się bez uzależnień i w zdrowiu.

Martwisz się o bliską osobę?

Problemy z alkoholem lub lekami bywają trudne do wykrycia. Nadmiar alkoholu lub zbyt wiele leków może wywołać wiele objawów. Mogą być też istnieć inne przyczyny.

Osoby uzależnione od leków nie domyślają się, że ich zachowanie może mieć coś wspólnego z uzależnieniem. Przecież zażywają lek przepisany przez lekarza.

Mów otwarcie o swoich zmartwieniach!

Osoby, których sprawa dotyczy, są często wdzięczne, gdy ktoś je pyta o (potencjalny) problem z substancjami uzależniającymi. Zaoferuj wsparcie i pomoc.

Zachęcaj do kontaktu z poradnią lub rozmowy z lekarzem. Zaoferuj swoje towarzystwo w czasie konsultacji.

Czasami potrzebujesz wsparcia ze strony specjalistów, którzy mają kwalifikacje, żeby doradzać osobom starszym – w gabinetach lekarskich, aptekach, biurach pomocy seniorom lub poradniach uzależnień. Więcej informacji na temat zdrowego starzenia się, alkoholu i leków oraz kampanii „Zachowaj siłę” można znaleźć tutaj: www.starkbleiben.nrw.de

Kontakt

Julia Beus
Koordynator projektu „Zachowaj siłę”
Tel. 0208 30069-50
j.beus@ginko-stiftung.de
www.starkbleiben.nrw.de



Wspólna inicjatywa:

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 sowie die Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen



60+

www.starkbleiben.nrw.de



GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Zachowaj siłę. Nowe zadania w starszym wieku

Starsze osoby już nie pracują, a ich dzieci są dorosłe. Rozpoczyna się nowa faza życia. Poszukaj nowych zadań lub znajomości. Ważne są regularne, codzienne relacje i poczucie bycia „potrzebnym”.

Czy w Twoim życiu występują jakieś zmiany i sytuacje, które stanowią dla Ciebie obciążenie? Rozmowa z zaufaną osobą często pomaga. Wiele rzeczy staje się łatwiejsze, kiedy tylko zaczniesz o nich mówić.

Niektórzy jednak sięgają po alkohol lub leki. Niestety, substancje nie stanowią rozwiązania w trudnych sytuacjach życiowych.

Niektórzy z biegiem czasu nawet uzależniają się od alkoholu lub leków. To jeszcze większe obciążenie dla zdrowia.

Niemniej jednak zawsze jest jakieś wyjście.



Zachowaj siłę. Postępowanie z alkoholem

Kieliszek alkoholu w miłej atmosferze, to przyjemność, na którą mogą sobie pozwolić również seniorzy. Zwróć jednak uwagę na sygnały, które wysyła Twoje ciało. Alkohol zazwyczaj działa silniej u osób w starszym wieku.

Zalecenie

Zdrowi mężczyźni nie powinni pić więcej niż dwa kieliszki napoju alkoholowego dziennie. Zdrowe kobiety nie powinny pić więcej niż jeden kieliszek dziennie, ponieważ alkohol działa u nich silniej.

Co najmniej dwa dni w tygodniu powinny pozostać dniami bez alkoholu, aby organizm się nie przyzwyczaił.

Jeśli musisz zażywać leki, ze względu na interakcje należy całkowicie zrezygnować z alkoholu.



Zachowaj siłę. Postępowanie z lekami

Leki to substancje przeznaczone do leczenia chorób. Jednak u osób, które przyjmują kilka różnych leków, może pojawić się problem.

Oddziaływanie i skutki uboczne

Im starszy jest człowiek i im więcej bierze leków, tym trudniej jest organizmowi. Niedobór płynów zwiększa również wywoływane przez leki skutki uboczne.

Tabletki nasenne i środki uspokajające mogą uzależniać już po krótkim czasie. W przypadku zauważenia jakichkolwiek zmian fizycznych po zażyciu leku należy zasięgnąć porady specjalisty.

Prowadź dzienniczek przyjmowanych leków. W ten sposób lekarz lub pracownik służby zdrowia otrzyma informacje o wszelkich możliwych interakcjach.