



**Stark
bleiben**
Suchtfrei alt werden

Информация для пожилых людей о порядке употребления алкоголя и приема медикаментов

**Пожилый возраст
без зависимости
и в добром здравии.**

Беспокойтесь о близком человеке?

Порой обнаружить проблему злоупотребления спиртным или лекарствами бывает не просто. Чрезмерное употребление алкоголя или лекарств может проявляться в виде многих различных симптомов. Однако они могут быть вызваны и другими причинами.

Люди, у которых возникла зависимость от приема лекарств, часто даже не подозревают о своей зависимости. Ведь они принимают лекарства, прописанные врачом.

Открыто заявляйте о своих переживаниях!

Зачастую зависимые будут благодарны, если вы спросите их о (предполагаемой) проблеме, связанной с приемом различных препаратов. Предложите этому человеку свою поддержку и помощь.

Мотивируйте их обращаться в консультационный центр или к врачу. Предложите свою помощь в сопровождении.

Порой может возникнуть необходимость обратиться за помощью к специалистам, способным проконсультировать пожилых людей: у врача, в аптеке, учреждении по делам пожилых людей или наркологическом консультационном центре.

Для получения более подробной информации о поддержании здоровья в пожилом возрасте, алкоголе и лекарствах, а также о кампании «Stark bleiben» (Оставайтесь здоровыми) перейдите по ссылке:

www.starkbleiben.nrw.de

Контактная информация

Юлия Бойс
Координатор проекта «Stark bleiben»
Тел. 0208 30069-50
j.beus@ginko-stiftung.de
www.starkbleiben.nrw.de



Совместная инициатива:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, Региональная ассоциация BKK NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e. V. NRW и палата врачей Северного Рейна-Вестфалии и Вестфалии-Липпе, правительство земли Северный Рейн-Вестфалия



60+
www.starkbleiben.nrw.de

 **Sucht hat immer
eine Geschichte**
GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



Оставайтесь здоровыми: Новые занятия в пожилом возрасте

Пожилые люди перестают ходить на работу, а их дети вырастают. Начинается новый этап жизни. Ищите себе новые занятия или заводите новые знакомства, поскольку упорядоченный график дня и ощущение «пользы» крайне необходимы.

Существуют ли перемены и ситуации, которые вас обременяют? В таком случае часто помогает разговор с близким человеком. После разговора становится намного легче.

Некоторые люди полагают, что им может помочь алкоголь или лекарства. Однако это не выход из трудных жизненных ситуаций.

С возрастом они даже приобретают зависимость от алкоголя или медикаментов. И это еще больше сказывается на здоровье.

Но выход есть всегда.



Оставайтесь здоровыми: Употребление алкоголя

Даже в пожилом возрасте можно насладиться бокалом спиртного в дружеской атмосфере. Однако обратите внимание на сигналы тела: Алкоголь оказывает более сильное влияние на организм в пожилом возрасте.

Рекомендация

Здоровым мужчинам не следует употреблять более двух стаканов алкогольного напитка в день. Женщинам же не следует употреблять более одного стакана в день, так как алкоголь оказывает на них более сильное влияние.

Как минимум два дня в неделю не следует употреблять алкоголь вообще, иначе у организма может сформироваться привыкание.

При необходимости приема лекарств следует полностью прекратить употребление алкоголя ввиду их несовместимости.



Оставайтесь здоровыми: Прием медикаментов

Медикаменты — это препараты для лечения заболеваний. Однако прием нескольких разных лекарств может вызвать проблемы.

Воздействие и побочные эффекты

Чем старше человек и чем больше медикаментов он принимает, тем сложнее организм это переносит. Кроме того, недостаток жидкости усиливает вредные побочные эффекты медикаментов.

Снотворное и успокоительные могут вызывать привыкание за считанные дни. При заметных физических изменениях после приема препарата следует обратиться за профессиональной консультацией. Соблюдайте план приема лекарств. Он служит ориентиром для вашего врача при выявлении возможной несовместимости.