

Alkohol beim Älterwerden

Informationen für Personen ab 60 Jahren



← **Medikamente** beim Älterwerden

2.004.02 DEU

Risikoarmer Umgang mit Alkohol – was heisst das?

Fakt	Empfehlung
Mit dem Älterwerden verändern sich Wasser- und Fettanteil Ihres Körpers sowie Ihr Stoffwechsel. Ihr Körper reagiert deswegen empfindlicher auf Alkohol.	Das Beste ist, vorsichtiger mit Alkohol umzugehen. Beobachten Sie, wie Alkohol bei Ihnen wirkt. → Wenn die gleiche Alkoholmenge stärker wirkt als früher, verringern Sie Ihren Konsum. → Wenn Sie eher viel Alkohol trinken und kaum Veränderungen spüren, denken Sie daran: Alkohol «gut zu vertragen», kann ein Anzeichen für eine Abhängigkeit sein.
Sie erleben viele Veränderungen, zum Beispiel den Wegzug der Kinder, die Pensionierung, Todesfälle von Nahestehenden, oft auch eine Abnahme der eigenen Leistungsfähigkeit. Die Wirkungen des Alkohols könnten verlockend sein.	Versuchen Sie in einer schwierigen Lebenssituation nicht, sich mit Alkohol zu entlasten. Wer trinkt, um sich besser zu fühlen, erhöht das Risiko, abhängig zu werden. Bei Nahestehenden oder Fachpersonen finden Sie Unterstützung.
Mit dem Älterwerden treten häufiger Krankheiten auf, die eine Medikamenteneinnahme nötig machen. Beim zusätzlichen Konsum von Alkohol können Wechselwirkungen auftreten.	Wenn Sie Medikamente einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bzw. mit dem Apotheker oder der Apothekerin über mögliche Wechselwirkungen mit Alkohol.

Um die Gesundheit zu schützen, wird gesunden Erwachsenen Folgendes geraten:

- **Männer: nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag**
- **Frauen: nicht mehr als 1 Standardglas pro Tag**
- **Für alle gilt: mindestens zwei Tage pro Woche überhaupt keinen Alkohol trinken.**

Wenn es zu besonderen Gelegenheiten etwas mehr Alkohol wird: nicht mehr als vier Gläser trinken.



Wenn Sie sich Gedanken über Ihren **Alkohol-konsum** machen ...

... zögern Sie nicht, mit einer Fachstelle für Alkoholprobleme, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin oder einer anderen Fachperson des Gesundheitswesens zu sprechen.

Sie können auch jederzeit Sucht Schweiz kontaktieren, wenn Sie Fragen haben oder Adressen von Fachstellen in Ihrer Region suchen: Telefon 0800 104 104.

Auf safezone.ch können Sie sich online beraten lassen – anonym und kostenlos.

Weitere Informationen

Broschüren

«Alkohol und Medikamente beim Älterwerden – Informationen für Personen ab 60 Jahren und ihr Umfeld» (Sucht Schweiz und ZFPS). Zum Bestellen oder Herunterladen: shop.suchtschweiz.ch

«Gut geschlafen?» und «Schlaf- und Beruhigungsmittel: Die Risiken» zum Herunterladen: suchtpraevention-zh.ch (Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen)

Websites

alterundsucht.ch
suchtimalter.ch
suchtschweiz.ch/aeltere-personen

Informationen und Beratung

Für allgemeine Fragen zum Älterwerden, können Sie sich an die kantonalen Stellen von Pro Senectute wenden. Pro Senectute engagiert sich für mehr Lebensqualität im Alter. prosenectute.ch, Telefon 044 283 89 89.



Herausgabe:

Sucht Schweiz
 Av. Louis-Ruchonnet 14
 CH-1003 Lausanne
 Telefon 021 321 29 11
 PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch

ZFPS
 Schindlersteig 5
 CH-8006 Zürich
 Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Medikamente beim Älterwerden

Informationen für Personen ab 60 Jahren



← **Alkohol beim Älterwerden**

2.004.02 DEU

Was sollte bei der Einnahme von Medikamenten beachtet werden?

Fakt	Empfehlung
<p>Im Alter treten vermehrt gesundheitliche Beschwerden oder Krankheiten auf, wie z. B. Bluthochdruck oder Herzleiden.</p> <p>In der zweiten Lebenshälfte werden deshalb oft mehr Medikamente eingenommen.</p>	<p>Für manche Beschwerden ist eine Medikamenteneinnahme notwendig und sinnvoll. Sprechen Sie in der ärztlichen Beratung über folgende Punkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gibt es andere Möglichkeiten für eine Behandlung? Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Alkohol? ■ Was sind die Risiken bei der Einnahme? <ul style="list-style-type: none"> ■ Besteht das Risiko einer Abhängigkeit? ■ Wie steht es mit dem Lenken von Fahrzeugen? <p>→ Wenn Sie unsicher sind, bietet sich ein Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin oder ein Medikamenten-Check in Ihrer Apotheke an.</p>
<p>Mit dem Älterwerden kann sich das Schlafverhalten verändern.</p> <p>Schlafprobleme können auftreten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wenn Sie anders schlafen als früher, Sie z. B. häufiger aufwachen oder längere Zeit wach liegen, kann das ein normales Zeichen des Älterwerdens sein. Nehmen Sie nur in Ausnahmefällen Medikamente dagegen ein und wenn möglich nur über kurze Zeit. Viele Schlafmittel können abhängig machen. ■ Bei Schlafproblemen helfen oft relativ einfache Verhaltensänderungen. Z. B. schweres Essen und Alkohol am Abend meiden. Auch Entspannungstechniken oder pflanzliche Mittel, wie Schlaftees, können helfen. <p>→ Bevor Sie Medikamente nehmen, erkundigen Sie sich nach Alternativen und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.</p> <p>→ Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine (z. B. Dormicum®) sowie der Z-Substanzen (z. B. Stilnox®) sollten nur kurze Zeit eingenommen werden.</p>
<p>Das Älterwerden kann verschiedene Belastungen bringen: Mühe mit der Pensionierung, der Verlust von Nahestehenden, vermehrte Schmerzen und vieles mehr. Dies kann psychische Probleme und auch Schlafstörungen verursachen.</p> <p>Gespräche mit Nahestehenden oder mit Fachpersonen können helfen, sich zu entlasten. Es kann aber auch sein, dass sich die Frage einer Medikamenteneinnahme stellt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Psychopharmaka (zum Beispiel Antidepressiva) können in bestimmten Situationen helfen. ■ Bei manchen Medikamenten muss man aber sehr vorsichtig sein: Bestimmte Schlaf- und Beruhigungsmittel können schnell abhängig machen. Sie können auch das Gedächtnis verschlechtern und erhöhen das Risiko für Stürze. <ul style="list-style-type: none"> ■ Besprechen Sie die Vor- und Nachteile einer Medikamenteneinnahme mit dem Arzt oder der Ärztin. Was spricht für die Einnahme, was dagegen? Gibt es auch andere Möglichkeiten, sich zu entlasten? <p>→ Nehmen Sie Medikamente genau nach ärztlicher Anweisung ein.</p>

Wenn Sie zu Ihrem Medikamentenkonsum Fragen haben ...

... zögern Sie nicht, mit einem Arzt oder einer Ärztin bzw. einem Apotheker oder einer Apothekerin zu sprechen. Bei Fragen zu einer möglichen Medikamentenabhängigkeit können auch Suchtfachstellen in den Regionen kontaktiert werden (Adressen unter suchtindex.ch).

Sie können Sucht Schweiz anrufen, wenn Sie Fragen haben oder Adressen von Fachstellen in Ihrer Region suchen: Telefon 0800 104 104.

Auf safezone.ch können Sie sich online beraten lassen – anonym und kostenlos.

Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.



Überreicht von: