

Alter und Gesundheit



Psychosoziale Veränderungen

Einsamkeit, Tod von Angehörigen, Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim, **aber auch** mehr Zeit für sich, die Familie, Freunde oder Hobbys, Beginn des Ruhestands

Körperliche Veränderungen

Rückgang von Muskulatur und Körperwasser, verlangsamter Stoffwechsel, Abnahme des Gleichgewichts, des Gedächtnisses usw.

Gesundheit

Körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden

Alkohol, Medikamente und Glücksspiele:

Sie möchten mehr erfahren?

→ xundimalter.ch

Um Unterstützung zu erhalten, zögern Sie bitte nicht, eine Fachperson zu kontaktieren!



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Alkohol, Medikamente und Glücksspiele:

Sind auch Senioren betroffen?

Um Unterstützung zu erhalten, zögern Sie bitte nicht, eine Fachperson zu kontaktieren!



Informationen und Ratschläge zu Alkohol- und Medikamentenkonsum sowie zum Glücksspiel

Senioren und Alkohol

→ Altersbedingte Veränderungen



Einsamkeit und Angst vor Langeweile, schwierige Lebenssituationen (Todesfälle)

Rückgang von Muskulatur und Körperwasser, schneller Anstieg des Alkoholpegels

Die Leber braucht mehr Zeit, um den Alkohol abzubauen



Wenn weiterhin die gleiche Menge getrunken wird, steigt die Gefahr von Stürzen, Gedächtnisproblemen, Isolation, Abhängigkeit, psychischen Problemen und Krankheiten.

→ Anzeichen, die auf einen Alkoholmissbrauch hindeuten können

- Regelmässiger heimlicher Konsum
- Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- Rückgang der Aktivitäten und der Freizeitbeschäftigungen
- Abnahme der sozialen Kontakte und weniger Lust, am Sozial- und Familienleben teilzunehmen
- Verlust des Führerscheins
- Fehlende Kontrolle über den Konsum

Ab 65 Jahren steigt der tägliche Alkoholkonsum.

Tipps für Senioren

- Neue Hobbys entdecken, Bewegung, Spaziergehen, sich um die Enkelkinder kümmern
- Tage ohne Alkohol einplanen
- Sich nach dem Konsum von Alkohol nicht ans Steuer setzen, die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen
- Bei Schlafstörungen oder emotionalen Problemen nicht-medikamentöse Alternativen suchen
- Den Arzt oder Apotheker über den Alkoholkonsum oder die Einnahme von Medikamenten (auch Selbstmedikation) informieren



**Alkohol +
Medikamente
= Gefahr**

Tipps für Angehörigen

- Tabu um Alkoholkonsum brechen, den Dialog fördern, wenn die Person nicht unter Alkoholeinfluss steht
- Seine Sorge zum Ausdruck bringen und dabei das Wort «ich» benutzen
- Vorschlagen, gemeinsam etwas gegen den übermässigen Alkoholkonsum zu unternehmen: sich über die Risiken informieren, eine Fachperson konsultieren, Wochenplanung erstellen usw.
- Grenzen setzen und Fachpersonen um Hilfe bitten, um der Isolation zu entkommen

Senioren und Medikamente

→ Altersbedingte Veränderungen



Ein- und Durchschlafstörungen

Zunahme der Wirkung von Medikamenten und der Risiken von Nebenwirkungen

Auftreten von Krankheiten, die die Einnahme von Medikamenten verursachen



Senioren haben ein erhöhtes Risiko für Gleichgewichtsverlust, Stürze, Knochenbrüche und Verwirrheitszustände.

→ Anzeichen, die auf Medikamentenmissbrauch hindeuten können

z. B. von Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln, starken Schmerzmitteln

- Gleichgewichtsstörungen und Stürze
- Einschlafen während des Tages, Schläfrigkeit und/oder Reizbarkeit
- Vergesslichkeit, Verwirrtheit, Erinnerungslücken
- Demotivation und Schwierigkeiten bei den täglichen Aktivitäten
- Rückzug, Verlust des Interesses für die Angehörigen und das Umfeld
- Übermässige Fokussierung auf Medikamente
- Hang, die verschriebenen Dosen zu überschreiten

Ab 50 Jahren nimmt die Polymedikation (gleichzeitige Einnahme von 5 oder mehr Medikamenten) zu.

Senioren und Glücksspiele

→ Altersbedingte Veränderungen



Mehr freie Zeit, Einsamkeit, Verlust der Partnerin/des Partners

An Orten, an denen gespielt wird, finden Senioren Gesellschaft und Unterhaltung

Rückgang des Einkommens



Senioren sind anfälliger gegenüber Geldspielen und haben ein erhöhtes Risiko, süchtig zu werden.

→ Anzeichen, die auf ein Spielproblem hindeuten können

- Finanzielle Probleme und Schulden, Kreditanträge
- Schlaflosigkeit, Bauch- und Kopfschmerzen
- Reizbarkeit
- Lügen

Mehr als 50 % der regelmässigen Spieler von Glücksspielen sind älter als 55 Jahre.

Tipps für Senioren

- Zeit- und Budgetbeschränkungen festlegen
- Während der Woche Aktivitäten und Hobbys einplanen
- Freunde und Familie sehen, sich um die Enkelkinder kümmern
- Neue Hobbys entdecken
- Nur Bargeld mitnehmen
- Pausen von mindestens 15 Minuten machen



**Glücksspiele
+ Einsamkeit
= Gefahr**

Tipps für Angehörige

- Für die eigene finanzielle Sicherheit sorgen
- Seine Sorge und die Folgen für das Umfeld klar zum Ausdruck bringen
- Unterstützen, indem Grenzen gesetzt werden
- Einen Experten kontaktieren, um Tipps und Unterstützung zu erhalten