

Veränderungen im Alter

Beobachten Sie, dass Veränderungen in Ihrem Leben – wie der Übergang ins Rentenalter – Sie stark beeinträchtigen? Greifen Sie jetzt vermehrt zu Alkohol oder Medikamenten?

Wichtig: Der Körper ist im höheren Alter empfindlicher gegenüber Alkohol und Medikamenten. Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, können jetzt zu riskanten Situationen führen, etwa Stürzen.

Alkohol

Alkohol ist in Deutschland kulturell akzeptiert und wird oft bei feierlichen Anlässen konsumiert. Doch selbst scheinbar harmlose Mengen wie „ein Glas pro Tag“ können riskant sein. Wann haben Sie zuletzt über einen längeren Zeitraum hinweg keinen Alkohol getrunken?

Medikamente

Medikamente werden oft zur Linderung von Krankheiten, Schmerzen oder Schlafstörungen eingenommen. Doch Gewöhnung kann zu Abhängigkeit führen. Im Alter sind Medikamente besonders riskant wegen möglicher Neben- und Wechselwirkungen, die oft nicht wahrgenommen werden. Reagiert Ihr Körper mit Symptomen wie Schwindel, Schwitzen oder Gangunsicherheit?

Was tun?

Fühlen Sie sich angesprochen oder kennen Sie jemanden mit einem Alkohol- oder Medikamentenproblem? Zögern Sie nicht, Ihre Sorgen anzusprechen und lassen Sie sich in einer (Sucht-)Beratungsstelle helfen.



Dieser Flyer beruht auf einer Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Region Niederrhein.

Kontakt

Hünxer Straße 380
46357 Dinslaken
rb-niederrhein@caritas-wesel.de



Mehr Informationen zum Thema gesund alt werden, Alkohol und Medikamente und zur Kampagne „Stark Bleiben“ finden Sie unter:

www.starkbleiben.nrw.de



Kontakt

ginko Stiftung für Prävention
Kaiserstr.90, 45468 Mülheim
info@ginko-stiftung.de

Eine gemeinsame Initiative von:

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 den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe und der Landesregierung Nordrhein-Westfalen



Hilfs- und Kontaktangebote
in der Region Niederrhein

Probleme mit Alkohol oder Medikamenten?



60+



Krefeld

Alkohol- und Drogenhilfe des Caritasverbands für die Region Krefeld e.V.

Südstraße 43, 47798 Krefeld
02151 - 844940
alk-drogenberatung@caritas-krefeld.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Mühlenstraße 42, 47798 Krefeld
02151 - 9619025
selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Krefeld

Dießemer Bruch 81, 47805 Krefeld
02151 - 3345277
s.metz@alexianer.de

Kreis Kleve

Suchtkrankenhilfe des Caritasverbandes Kleve e.V.

Hoffmannsallee 66a-68, 47533 Kleve
02821 - 720990
info@caritas-kleve.de

Diakonie im Kirchenkreis Kleve Soziale Dienste

Ostwall 20, 47608 Geldern
02831 - 9130800
dw@diakonie-kkkleve.de

Selbsthilfe Kontaktstelle Kreis Kleve

Nassauerstraße 1, 47533 Kleve
02821 - 780012
selbsthilfe-kleve@paritaet-nrw.org

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Kleve

Nassauerstraße 1, 47533 Kleve
0176 - 97780005
lamers@alzheimer-nrw.de

Kreis Viersen

Suchtberatung Kontakt-Rat-Hilfe Viersen e.V.

Kreuzherrenstr. 17- 19, 41751 Viersen
02162 - 95110
zentrale@krh-online.de

BIS - Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Viersen

Klosterstraße 5, 41379 Brüggen
02163 - 5622
info@bis-brueggen.de

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Viersen

Hülsdonkstraße 203, 47877 Willich
0176 - 97780005
lamers@alzheimer-nrw.de

Kreis Wesel

Sozialpsychiatrischer Dienst/Suchtberatung Kreis Wesel

Beratungsstelle Dinslaken
Klosterstr. 15, 46535 Dinslaken
0281 - 2077526
spdi@kreis-wesel.de

Beratungsstelle Moers

Mühlenstr. 9-11, 47441 Moers
02841 - 2021138
spdi@kreis-wesel.de

Beratungsstelle Wesel

Jülicher Str. 6, 46483 Wesel
0281 - 2077526
spdi@kreis-wesel.de

Familienorientiertes Suchthilfe-Zentrum Wesel, Schermbeck, Hamminkeln

Fluthgrafstraße 21, 46483 Wesel
02081 - 46091660
info@fsz-wesel.de

Drogenberatung Diakonisches Werk im Ev. Kirchenkreis Dinslaken - Haus der Diakonie

Wiesenstraße 44, 46535 Dinslaken
02064 - 434710
drogenberatung-dinslaken@ekir.de

Suchtberatung Caritasverband Moers-Xanten e.V.

Beratungsstelle Kamp-Lintfort
Kolkschenstraße 13, 47475 Kamp-Lintfort
02842 - 9736304
sucht@caritas-moers-xanten.de

Beratungsstelle Moers

Ostring 1, 47411 Moers
02841 - 9010800
sucht@caritas-moers-xanten.de

Beratungsstelle Rheinberg

Goldstraße 17/19, 47495 Rheinberg
01578 - 5126333
sucht@caritas-moers-xanten.de

Beratungsstelle Xanten

Karthaus 12, 46509 Xanten
01578 - 5126333
sucht@caritas-moers-xanten.de

Drogenhilfe Grafschafter Diakonie gGmbH - Diakonisches Werk Kirchenkreis Moers

Beratungsstelle Kamp-Lintfort
Friedrich-Heinrich-Allee 20, 47475 Kamp-Lintfort
02842 - 715990
drogenhilfe@grafschafter-diakonie.de

Beratungsstelle Moers

Rheinberger Str.17, 47441 Moers
0284 - 88067485
drogenhilfe@grafschafter-diakonie.de

Beratungsstelle Neukirchen-Vluyn

Vlyuner Platz 18a, 47506 Neukirchen-Vluyn
Offene Sprechstunde Di.: 14:00 - 16:00 Uhr

Beratungsstelle Rheinberg

Buchenstraße 4, 47495 Rheinberg
Offene Sprechstunde Do.: 14:00-16:00 Uhr

Selbsthilfe Kontaktstelle Kreis Wesel

Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers
02841 - 900016
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Wesel

Hanns-Albeck-Platz 2, 47441 Moers
02841 - 900041
pflageselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org