Weitere Angebote im Rahmen des Projektes

- Enger Austausch und Zusammenarbeit mit den kooperierenden Pflegeeinrichtungen
- Unterstützung bei der Erstellung eines Handlungsleitfadens für die tägliche Praxis in der (teil-)stationären Altenhilfe
- Kooperation mit ÄrztInnen, ApothekerInnen u. ä
- Ausbau einer langfristigen Vernetzung zwischen Altenhilfe und Fachstellen Sucht

Kontakt + Ansprechpartner

Catharina Klein, Gesundheitsförderung B.Sc.
catharina.klein@bw-lv.de

Joachim Blank, Dipl. Sozialpädagoge (FH)
joachim.blank@bw-lv.de

Klaus Limberger, Dipl. Sozialarbeiter (FH)
klaus.limberger@bw-lv.de

Baden-Württembergischer Landesverband
für Prävention und Rehabilitation gGmbH
www.bw-lv.de

Fachstelle Sucht Freiburg
Baslerstr. 61
79100 Freiburg
0761 - 1563090

Fachstelle Sucht Emmendingen
Hebelstr. 27
79312 Emmendingen
07641 - 9335890

Ein Projekt in Diakonie Tagespflege, Emmendingen
Caritas Prälat-Stiefvater-Haus, Ehrenkirchen
Caritas Oskar-Saier-Haus, Kirchzarten

Das Projekt wird durch die
Ersatzkassen in Baden-Württemberg mit
ihrem Verband gefördert

vdek-Ansprechpartner
Frank Winkler 0711 - 2395419

Foto: © Fotolia_91859895_M by highwaystart

gesund und un-abhängig älter werden

Weniger Risiken im Umgang mit Medikamenten, Alkohol und Tabak.

Ein Projekt zur Prävention und Gesundheitsförderung für und mit BewohnerInnen und Tagesgästen sowie deren Angehörigen in ausgewählten (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen.

Gesundheit ist unser höchstes Gut – auch im Alter, oder?

Manchmal ist es gar nicht so einfach, gesund und unabhängig älter zu werden.

Älter werden ist oft mit chronischen Krankheiten und Schmerzen verbunden, dazu schleicht sich oft eine allgemeine Unruhe ins Leben ein. Nachvollziehbar, dass Schmerzmittel oder Schlaf- und Beruhigungsmittel zu wertvollen Helfern werden. Auch alkoholische Getränke verändern im Alter ihre Wirkung, und auch das Rauchen belastet jetzt intensiver die Gesundheit und Lebensqualität.

Hier ist guter Rat teuer, für ältere Menschen als auch für deren Angehörige.

Muss ich wirklich so viele Medikamente nehmen? Geht vielleicht auch weniger?

Welche veränderten Risiken gibt es beim Genuss alkoholischer Getränke?

Ist eine Veränderung des Rauchens noch realistisch und zumutbar?

Alkohol, Tabak und Medikamente – besondere Risiken im Alter?!

Insbesondere die Einnahme von Schmerz- und Beruhigungsmitteln und der (gleichzeitige) Konsum von Alkohol bergen besondere gesundheitliche Risiken, z.B.

- Stürze und Knochenbrüche
- Beschleunigte Entwicklung von Demenz
- Körperliche und psychische Abhängigkeiten

Gleichzeitig ist es manchmal nicht einfach abzuschätzen, ob der Nutzen einer Veränderung die Mühen rechtfertigt. Oft hören wir:

In dem fortgeschrittenen Alter? Das lohnt sich doch nicht mehr!

Ach, lass ihm/ihr doch die Lebensfreude!

Erfahrungen zeigen, dass es sich weiter lohnt, die Risiken in den Blick zu nehmen, um dadurch mehr Lebensqualität und Zufriedenheit zu erreichen.

Aktiv werden lohnt sich in jedem Alter!

gesund und un-abhängig älter werden

bietet Ihnen individuelle maßgeschneiderte Unterstützung. Gemeinsam mit Ihnen

- beantwortet es Fragen zu Risiken von Suchtmitteln,
- erarbeitet es Handlungsmöglichkeiten und Alternativen,
- steigert es die Gesundheit und Lebensqualität von älteren Menschen sowie deren Angehörigen

Bis zum Frühjahr 2020 wird das Projekt in ausgewählte Einrichtungen der Altenhilfe umgesetzt. Die BewohnerInnen und Tagesgäste sowie deren Angehörige

1. werden zu ihren Themen rund um „gesund und unabhängig älter werden“ begleitet

2. bekommen Alternativen aufgezeigt, die Veränderung ermöglichen und unterstützen

Alle Veranstaltungen werden von erfahrenen Präventionsfachkräften durchgeführt und sind für die Teilnehmenden kostenlos!