

## Plaisir

### Genuss im Alter – Konsumrisiken erkennen und vorbeugen



Viele Menschen wissen ihren Ruhestand zu geniessen. Für manche gehört zu einem feinen Essen ein Glas Wein. Es gibt keinen Grund, auf vertraute Rituale zu verzichten, nur weil man älter wird.

Ein Konsum über das vernünftige Mass birgt für ältere Menschen besondere gesundheitliche Risiken: So kann das gewohnte Glas Wein im Zusammenspiel mit Medikamenten unerwünschte Wechselwirkungen hervorrufen. Suchtprävention im Alter strebt den bewussten, risikoarmen Umgang mit Alkohol und Medikamenten an. Zudem werden Senioren und Seniorinnen, Angehörige und Mitarbeitende in Institutionen für das Thema Sucht im Alter sensibilisiert

und Führungskräfte erhalten Unterstützung bei Implementierung von Handlungsstrategien im Betrieb.

#### **Schulung für Mitarbeitende in Institutionen, die ältere Menschen beraten, betreuen und im täglichen Leben begleiten –Spitex, Altersheime, Freiwilligenarbeit**

Diese Schulung bietet Unterstützung im Umgang mit Seniorinnen und Senioren, bei denen ein problematischer Konsum von Alkohol oder Medikamenten vermutet wird. Sie erhalten Hintergrundwissen über Suchtentwicklung im Alter, kennen Früherkennungsmerkmale und Handlungsstrategien.

#### **Erarbeitung Leitfaden zur Früherkennung & Frühintervention –Spitex, Altersheime etc.**

Wir begleiten Sie bei der Erarbeitung eines betriebsinternen Leitfadens zur Prävention, Früherkennung von Risikokonsum und zur Frühintervention bei Suchtgefährdung von Klienten. Dadurch erlangen die Leitung und das Personal zusätzliche Kompetenzen und Handlungssicherheit.

#### **Referat „Plaisir - Gesund bleiben und geniessen“ für Seniorinnen und Senioren**

Ein Gläschen in Ehren – aber wo ist die Grenze zwischen Genuss und Sucht? Sind Gehstörungen oder Vergesslichkeit normale Altersbeschwerden oder besteht vielleicht ein Suchtproblem? Information und Sensibilisierung älterer Menschen zum Umgang mit Alkohol oder Medikamenten, z. B. im Rahmen von Seniorinnen-Nachmittagen oder anlässlich von moderierten Alterstischen.

#### **Persönliche Beratung für Betroffene und Angehörige**

Die Beratungsstellen der Suchthilfe Ost und der Perspektive beraten und begleiten Betroffene, ihre Angehörigen sowie deren Umfeld. Sie arbeiten ressourcenorientiert und fördern die Eigenständigkeit. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich.

#### **Information**

Dorneck, Gäu, Gösigen, Olten, Thal, Thierstein  
Simone Rindlisbacher / Suchthilfe Ost GmbH  
 Aarburgerstrasse 63 / 4600 Olten  
 062 206 15 36 / simone.rindlisbacher@suchthilfe-ost.ch

Buecheeggberg, Lebern, Solothurn, Wasseramt  
Ueli Imhof / Perspektive Region Solothurn-Grenchen  
 Weissensteinstrasse 33 / 4500 Solothurn  
 032 626 56 56 / ueli.imhof@perspektive-so.ch