



**ZÁVISLOST SE TÝKÁ I SENIORŮ**



**Závislost na lécích  
a další rizika užívání léků**

**Alkohol**

**Gambling  
rizika hráčství**

## Závislost na lécích a další rizika užívání léků

### *Léky na úzkosti a nespavost*

**30–50 %** seniorů má problémy se spánkem

**10–15 %** seniorů trpí vyšší mírou úzkosti, než je obvyklé

Na tyto obtíže jsou často předepisovány tzv. benzodiazepiny. Jsou to mj. **Neurof, Diazepam, Rivotril, Oxazepam, Lexaurin nebo Dormicum.**

Dávkování je věcí lékaře, ale dle stávajících doporučení by u seniorů neměla doba užívání překročit:

- dva týdny u léčby nespavosti,
- čtyři týdny při terapii úzkostí,
- tři měsíce při panické úzkosti či úvodu do terapie deprese.

Vedle nesporně pozitivních účinků, mají tyto léky výrazná rizika. Při dlouhodobějším užívání hrozí:

- vznik závislosti,
- poruchy tzv. kognitivních funkcí (paměti, pozornosti, prostorové orientace...),
- riziko vzniku epileptických záchvatů.

### *Léky na bolest (analgetika)*

**33 %** lidí ve věku od 65 do 74 let a **58 %** lidí nad 75 let užívá léky na bolest.

Jsou to např.:

- **Ibuprofen, Paralen** (paracetamol),
- opiáty a opioidy – morfin (**Vendal**), tramadol (**Tramal**), fentanyl (**Durogesic**).

I užívání léků na bolest má svoje rizika.

Mohou to být:

- žaludeční obtíže (Ibuprofen),
- závislost (Tramal, opiáty),
- předávkování s následkem smrti (např. Paralen – paracetamol).

### **Doporučení:**

- Buďte pozorní ke své medikaci. V případě nejasností či pochyb se ptejte.
- Buďte pozorní k medikaci vašich blízkých – některé příznaky přičítané vyššímu věku mohou být důsledkem (nad)užívání léků.
- U volně prodejných léků dodržujte doporučené dávkování. Např. předávkování paracetamolem (Paralenem) může způsobit smrt.
- Nikdy nevysazujte benzodiazepiny bez porady s lékařem! Při náhlém vysazení hrozí riziko epileptických záchvatů.
- V případě obtíží či nejistoty vyhledejte odborníka. Může to být např. lékař-psychiatr či váš praktický lékař.



# Alkohol

Spotřeba v České republice činí 13 litrů čistého alkoholu na osobu za rok, což je dvakrát více než průměrná celosvětová spotřeba. Muži spotřebují 18,6 litrů čistého alkoholu ročně, ženy 7,8 litrů (Světová zdravotnická organizace WHO).

- Alkohol výrazně zvyšuje riziko zdravotních komplikací.
- Při užívání alkoholu může dojít k vzájemnému působení s léky.
- Alkohol má negativní vliv na tzv. kognitivní funkce (paměť, pozornost...).
- Senioři mají zpomalený metabolismus, většina přijatých látek se pomaleji vstřebává do organismu, hrozí vyšší riziko těžkých intoxikací.
- S alkoholem souvisí častá předávkování.
- Alkohol výrazně zvyšuje riziko náhlého úmrtí – úrazy, umrznutí, utonutí.

## Máte problém s nadměrným užíváním alkoholu?

### Test CAGE<sup>1</sup>:

- Cítil/a jste někdy potřebu své pití omezit?
- Rozčilují vás lidé, kteří vaše pití kritizují?
- Měl/a jste někdy kvůli pití nepříjemné pocity nebo pocity viny?
- Napil/a jste se někdy hned po ránu, abyste se uklidnil/a a zbavil/a se kocoviny?

*Pokud alespoň na dvě z výše uvedených otázek odpovíte kladně, je vhodné zamyslet se nad svým stavem. Je možné, že jste ve fázi škodlivého užívání alkoholu, pro další posouzení vašeho stavu je vhodné kontaktovat odborníka.*

<sup>1</sup> EWING, John A. 1984. Detecting Alcoholism. *JAMA*. 252(14): 1905-1907. ISSN 0098-7484.

# Pomoc nabízí:

**Podrobnější informace či zprostředkování pomoci vám poskytneme v Centru ambulantních služeb ADVAITA v Liberci, kde jsou veškeré služby bez poplatku.**

## ADVAITA, z. ú. – prevence a léčba závislosti

- Ambulantní léčba a odborné sociální poradenství.
- Terapeutická komunita.
- Následná péče – ambulantní doléčovací program s podporovaným ubytováním.
- Programy primární prevence.
- Vzdělávání veřejnosti v problematice závislosti.

# Gambling – rizika hráčství

Množství lidí závislých na hazardní hře stoupá. Týká se to i osob nad 65 let. Zatímco v roce 2013 vykazovalo rysy závislosti **3,5 %** osob této věkové kategorie, v roce 2014 jich bylo již **8,4 %**.

Mezi nejčastější formy patologického hráčství patří:

- hrací automaty,
- kurzové sázení,
- hazardní hry (karty, ruleta...).

Patologické hráčství patří mezi závažná onemocnění, je zařazeno do Mezinárodní klasifikace nemocí.

Někdy je ke zvládnutí problémů způsobených hazardem potřeba hospitalizace.

## Pokud přemýšlíte, jak na tom jste, zamyslete se nad následujícími otázkami<sup>2</sup>:

- Musel/a jste někdy lhát lidem, kteří jsou pro vás důležití, o tom, jak moc hrajete?
- Cítil/a jste někdy potřebu hrát za více a více peněz?

*Pokud jste odpověděl/a alespoň na jednu otázku ano, je možné, že máte problém s hazardním hraním.*

## Co s tím?

- Přečtěte si příručku K. Nešpora Už jsem prohrál dost (dostupné na [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)) a zapřemýšlejte, jak změnit životní styl.
- Přenechejte kontrolu financí blízké osobě.
- Pokud selhává svépomoc, vyhledejte pomoc odbornou.

<sup>2</sup> Lie/bet dotazník (Johnson et al., 1997)

## Kontakty:

### Centrum ambulantních služeb ADVAITA

Rumunská 14/6, 460 01 Liberec  
Tel.: 482 750 607  
Mobil: 603 829 730

### Terapeutická komunita ADVAITA

Nová Ves 55, 463 31 Nová Ves  
Tel.: 485 146 988  
Mobil: 723 678 109

E-mail: [info@advaitaliberec.cz](mailto:info@advaitaliberec.cz)

[www.advaitaliberec.cz](http://www.advaitaliberec.cz)



*Pomáháme lidem, pro které změna znamená život.*

*Informační letáček vznikl za finanční podpory statutárního města Liberec.*