

Daljnje informacije

- www.migesplus.ch:

Informacije o zdravlju na više jezika.
Schweizerisches Rotes Kreuz/Croix-Rouge
suisse, Werkstrasse 18, 3084 Wabern,
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

- www.migraweb.ch:

Život u Švicarskoj – informacije i online
savjetovanje (takodje na temu «starost»)

- www.pro-senectute.ch (D, F, I)

- Prospekt «Alkohol i starenje» D, F, I, albanski,
bosanski/srpski/hrvatski, engleski, portugalski,
španski, turski

- Prospekt «Bliski ste osobi koja ima problem
ovisnosti: Šta činiti?» D, F, I, albanski,
bosanski/srpski/hrvatski, engleski, portugalski,
ruski, španski, tamilski, turski

Ove prospekte možete besplatno preuzeti na
internet adresi www.suchtschweiz.ch/
www.addictionsuisse.ch ili telefonski naručiti na
tel. 021 321 29 35.

Ako imate pitanja zbog Vašeg konzuma medika- menata ili ste nesigurni ...

... nemojte čekati, razgovarajte se ljekarom/kom
ili apotekarom/kom.

Švicarska služba za informacije o medikamentima
može Vam biti od pomoći: www.medi-info.ch,
tel. 0900 573 554 (Fr. 1.49/min., D, F)

Kod pitanja u vezi sa mogućom ovisnošću o medi-
kamentima, možete kontaktirati ljekare i ljekarke
ili stručna savjetovaništa o ovisnosti u Vašoj regiji.
Adrese stručnih savjetovaništa u Vašoj regiji ili
stacionarnih ponuda dobit ćete npr. na internet
adresi www.suchtdindex.ch/www.indexaddictions.ch
ili kod Sucht Schweiz/Addiction Suisse,
tel. 021 321 29 76.

Stručne osobe u ovim institucijama podliježu
obavezi čuvanja profesionalne tajne. Kontaktira-
jte stručne službe u Vašem regionu i raspitajte se
Vi ili Vama neka povjerljiva osoba, da li je moguće
savjetovanje na Vašem maternjem jeziku.

Herausgegeben von/édité par:

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
Tel. 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch

ZüFAM
Tel. 044 271 87 23
www.zuefam.ch

Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs **Z Ü F A M**

Medikamenti i starenje

Informacije za osobe starije od 60 godina

Sa starošću se sve češće javljaju zdravstvene tegobe, kao na primjer povišeni krvni pritisak ili srčane bolesti.

Zbog toga se, u drugoj polovini života, sve češće uzimaju medikamenti.



- Za neke zdravstvene tegobe je uzimanje medikamenata nužno i opravdano. Razgovarajte sa ljekarom / kom ili sa apotekarom/kom o sljedećim tačkama:
- Da li se izlažete riziku ovisnosti? Da li se, uzimanjem medikamenata izlažete drugim rizicima?
- Da li postoje druge mogućnosti liječenja?
- Kakvo je međusobno djelovanje lijeka sa drugim medikamentima ili sa alkoholom? Da li smijete upravljati motornim vozilom?
- Ova pitanja su, takodje, bitna, i kada medikamente kupujete na godišnjem odmoru ili u inostranstvu.

Važno je da ste dobro informisani o medikamentima koje uzimate.

U starosti, se često mijenja ritam spavanja.

S godinama se smanjuje potreba za snom.



- Ako primjetite promjene u ritmu, ne uzimajte odmah medikamente za spavanje. Ako manje spavate nego ranije, to može biti normalan znak starenja.
- Ako Vas smetaju problemi sa spavanjem, često Vam mogu pomoći jednostavne promjene. Izbjegavajte npr. tešku hranu i alkohol uveče ili radite vježbe opuštanja. Takodje biljna sredstva, kao npr. čaj za spavanje, mogu pomoći.

Ne posežite prebrzo za medikamentima. Raspitajte se o drugim mogućnostima i razgovarajte sa Vašim ljekarom/kom.

Proces starenja može nositi u sebi određene poteškoće, kao na primjer odlazak djece, penzionisanje ili gubitak bližnjih. Kao posljedica ovakvih životnih promjena mogu se javiti pishičke tegobe i problemi sa spavanjem.

Razgovori sa bližnjim ili stručnim osobama mogu Vam pomoći da se rasteretite. Isto tako može da se postavi pitanje uzimanja medikamenata.



- Psihofarmaka lijekovi, (kao na primjer antidepresivi) mogu pomoći u određenim situacijama.
- Među njima su i medikamenti kod čijeg uzimanja se mora biti vrlo oprezan: tako Vas, na primjer, mogu sredstva za spavanje i smirenje sa benzodiazepinima, vrlo brzo učiniti ovisnim!
- Razgovarajte sa Vašim ljekarom/kom o prednostima i rizicima uzimanja medikamenata. Šta govori za, a šta protiv uzimanja? Da li postoje i druge mogućnosti da se rasteretite?

Uzimajte medikamente tačno onako kako je propisano.