

Nëse vrisni mendjen lidhur me konsumin tuaj të alkoolit ... Mos ngurroni të flisni me ndonjë qendër profesionale për probleme alkooli, me mjekun/mjekën tuaj ose me ndonjë specialist tjetër nga fusha e shëndetësisë.

Adresat e qendrave profesionale në regjionin tuaj ose edhe të ofertave stacionare do t'i mësoni psh. nën www.suchtindex.ch/ www.indexaddictions.ch ose te Sucht Schweiz/ Addiction Suisse (Varësia Zvicër), tel. 021 321 29 76. Specialistët e këtyre qendrave i nënshtrohen detyrimit të heshtjes. Në rast kontaktimi me qendrat profesionale të regjionit tuaj ju ose ndonjë person i besimit tuaj mund të sqarojë nëse ekziston mundësia e një këshillimi në gjuhën tuaj amtare.

Informacione të tjera

- www.migesplus.ch:

Informacione shëndetësore në shumë gjuhë.
Schweizerisches Rotes Kreuz/Croix-Rouge suisse, Werkstrasse 18, 3084 Wabern,
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

- www.migraweb.ch:

Jeta në Zvicër – Informacione dhe këshillime online (edhe për temën «Pleqëria»)

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

Në gjermanisht, frëngjisht, italisht, shqip, anglisht, portugalisht, serbisht/boshnjakisht/kroatisht, spanjisht, turqisht:

- Fletëpalosja «Medikamentet gjatë plakjes»

Në gjermanisht, frëngjisht, italisht, shqip, anglisht, portugalisht, rusisht, serbisht/boshnjakisht/kroatisht, spanjisht, tamilisht, turqisht:

- Fletëpalosja «Ç'duhet të di për alkoolin?»
- Fletëpalosja «Të afërmit e njerëzve me problem varësie: ç'duhet bërë?»

Këto fletëpalosje mund të shkarkohen falas nën www.suchtschweiz.ch/www.addictionsuisse.ch ose të porositen përmes telefonit nën nr. tel. 021 321 29 35.

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**

Alkooli gjatë plakjes

Informacione për persona mbi 60 vjeç

Për një plakje të favorshme: Kujdesuni për shëndetin tuaj

Me përparimin e moshës, ndryshojnë përqindjet e yndyrës dhe të ujit si dhe metabolizmi në trupin tuaj.

Për këtë shkak organizmi juaj reagon me ndjeshmëri më të lartë ndaj alkoolit.



Vëzhgoni se si ndikon tek ju alkooli.

Nëse një sasi e njëjtë alkooli ndikon më fort, **zvogëlojeni konsumin e tij.**

Ju po përjetoni shumë ndryshime, për shembull largimi i fëmijëve, pensioni, rastet e vdekjes së të afërmeve, zvogëlimi i aftësisë vepruese vetjake.

Efkti i alkoolit mund të bëhet joshës.



Provoni që në një situatë të rëndë jetësore të mos çliroheni me alkool. Kush pi që të ndjehet më mirë, shton rrezikun që të bëhet i varur.

Kërkoni mbështetje te të afërmit tuaj apo te specialistët.

Me shtyrjen në moshë shpesh paraqiten sëmundje të cilat e bëjnë të nevojshme marrjen e medikamenteve.

Për shumë medikamente kërkohet shmangia e alkoolit.



Në qoftë se merrni medikamente, **flisni me mjekun/ mjeken tuaj, ose me farmacistin/farmacisten** mbi ndikimet e mundshme interaktive të alkoolit.