

Alkooli gjatë kalimit të moshës

Informacione për persona nga mosha 60 vjeç



Medikamentet gjatë kalimit të moshës

2.004.08 ALB

Sjellje pa rreziqe me alkoolin – çfarë do të thotë kjo?

Fakt	Rekomandim
Gjatë kalimit të moshës ndryshojnë përqindjet e yndyrës dhe ujit të trupit tuaj si dhe metabolizmi juaj. Prandaj trupi juaj reagon më ndjeshëm ndaj alkoolit.	Gjëja më e mirë është që të silllet në mënyrë më të kujdesshme me alkoolin. Vëzhgoni se si ndikon alkooli tek ju. → Nëse sasia e njëjtë e alkoolit ndikon më fort se më përpara, zvogëlioni konsumin tuaj. → Nëse ju keni tendencë të pini shumë alkool dhe pothuajse nuk ndjeni ndryshime fare, mendoni për këtë: «të durohet mirë» alkool, mund të jetë një shenjë e një varësie.
Ju përjetoni shumë ndryshime, për shembull, largimin e fëmijëve, pensionimin, raste të vdekjes së të afërmeve, shpesh edhe një zvogëlim të aftësisë vepruese vetjake. Efektet e alkoolit mund të jenë joshëse.	Mos provoni që në një situatë të rëndë të jetës, të lehtësoni vetën me alkool. Kush pi që të ndjehet më mirë, e rrit rrezikun që të bëhet i varur. Ju gjeni mbështetje tek të afërm ose tek persona të kualifikuar.
Gjatë kalimit të moshës paraqiten më shpesh sëmundje, të cilat e bëjnë të nevojshme marrjen e medikamenteve. Gjatë konsumit shtesë të alkoolit mund të paraqiten veprime të ndërsjella.	Nëse merrni medikamente, flisni me mjekun/ mjeken tuaj ose me farmacistin/farmacisten mbi veprime të mundshme të ndërsjella të alkoolit.

Për të mbrojtur shëndetin, iu këshillohet të rriturve të shëndetshëm:

- **Burrat: Jo më shumë se 2 gota pije alkoolike në ditë**
- **Gratë: Jo më shumë se 1 gotë në ditë**
- **Për të gjithë vlen: Të paktën dy ditë në javë të mos pihet fare alkool.**

Nëse në raste të veçanta do të ketë më tepër alkool: Të mos pihen më shumë se katër gota.



Nëse shqetësoheni lidhur me konsumin tuaj të alkoolit...

... mos hezitoni të flisni me një qendër të kualifikuar për probleme alkooli, me mjekun/mjeken tuaj ose me persona të tjerë të kualifikuar të shëndetësisë (adresat nën suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Ju mund të kontaktoni në çdo kohë edhe "Sucht Schweiz/Addiction Suisse" [Varësia Zvicër], nëse keni pyetje ose nëse kërkon adresat të qendrave të kualifikuara në regjionin tuaj:

Telefon 0800 104 104 (gjermanisht),
Telefon 0800 105 105 (frëngjisht).

Në faqen safezone.ch ju mund të lini të këshilloheni në linjë (online) – anonim dhe falas (GJ, FR, IT).

Informacione të tjera

Fletëpalosjet

«Alkooli dhe medikamentet gjatë kalimit të moshës. Informacione për persona nga mosha 60 vjeç dhe rrethin e tyre» (GJ, FR, IT) (Sucht Schweiz/Addiction Suisse dhe ZFPS).

Për porositje ose shkarkime:

shop.suchtschweiz.ch/shop.addictionsuisse.ch

«Fjetët mirë?» (GJ) dhe «Illaçe gjumi dhe qetësimi: Rreziqet» (15 gjuhë) për shkarkim: suchtpraevention-zh.ch (Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen)

Faqet e internetit

alterundsucht.ch (GJ)

addictions-et-veillissement.ch (FR)

dipendenze-e-invecchiamento.ch (IT)

suchtimalter.ch (GJ)

suchtschweiz.ch/aeltere-personen (GJ)

addictionsuisse.ch/personnes-agees (FR)

prosenectute.ch: Informacione dhe këshillim për pyetje të përgjithshme rreth kalimit të moshës (GJ, FR, IT)

migesplus.ch: Informacione shëndeti në gjuhë të ndryshme

migraweb.ch: Jeta në Zvicër – Informacione dhe këshillim në linjë (online) (18 gjuhë)

Botimi:

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
Téléphone 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch

ZFPS
Schindlersteig 5
CH-8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Medikamentet gjatë kalimit të moshës

Informacione për persona nga moshë 60 vjeç



Alkooli gjatë kalimit të moshës

2.004.08 ALB

Çfarë duhet të merret parasysh gjatë marrjes së medikamenteve?

Fakt	Rekomandim
<p>Me kalimin e moshës paraqiten gjithnjë e më shumë ankesa shëndetësore ose sëmundje, si p.sh. tensioni i lartë i gjakut ose sëmundje zemre.</p> <p>Prandaj, në gjysmën e dytë të jetës merren shpesh më shumë medikamente.</p>	<p>Për disa shqetësime marrja e medikamenteve është e nevojshme dhe e arsyeshme. Flisni në konsultën mjekësore lidhur me këto pika:</p> <ul style="list-style-type: none"> A ekzistojnë mundësi të tjera për një trajtim? A ekzistojnë veprime të ndërsjella me medikamente të tjera ose me alkool? Cilat janë rreziqet gjatë marrjes? A ekziston rreziku i një varësie? <ul style="list-style-type: none"> Si veprohet me drejtimin e automjeteve? <p>→ Nëse jeni i pasigurt, rekomandohet një bisedë me mjekun/mjekën tuaj ose një kontroll medikamentesh në farmacinë tuaj.</p>
<p>Gjatë kalimit të moshës mund të ndryshojë mënyra e gjumit.</p> <p>Mund të paraqiten probleme të gjumit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nëse flini ndryshe se sa më parë, p.sh. zgjoheni më shpesh ose rrii shtrirë zgjuar për një kohë më të gjatë, kjo mund të jetë një shenjë normale e kalimit të moshës. Merrni vetëm në raste përjashtimi medikamente kundër kësaj dhe nëse është e mundur vetëm për një kohë të shkurtër. Shumë ilaçe gjumi mund të bëjnë të varur. Në rast të problemeve të gjumit ndihmojnë shpesh ndryshime relativisht të thjeshta të sjelljes. Shmangia e ushqimit të rëndë dhe alkoolit në mbrëmje mund të ndihmojë. Mund të ndihmojnë teknika të shtendosjes ose ilaçe bimore, si p.sh. çajëra për gjumë. <p>→ Para se të merrni medikamente, informohuni për alternativa dhe flisni me mjekun/mjekën tuaj.</p> <p>→ Ilaçe gjumi dhe qetësimi nga grupi i benzodiazepineve (p.sh. Dormicum®) si dhe të medikamenteve-Z (p.sh. Stilnox®) duhet të merren vetëm për një kohë të shkurtër.</p>
<p>Kalimi i moshës mund të sjellë ngarkesa të ndryshme: Mundime me daljen në pension, humbja e të afërmeve, dhimbje në rritje dhe shumë të tjera. Kjo mund të shkaktojë probleme psikike dhe gjithashtu çrregullime të gjumit.</p> <p>Biseda me të afërm ose me persona të kualifikuar mund të ndihmojnë për t'u lehtësuar. Por mund të ndodhë gjithashtu që të shtrohet pyetja për marrje medikamentesh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Psikofarmakat (për shembull antidepressivët) mund të ndihmojnë në situata të caktuara. Por në rast të disa medikamenteve duhet pasur shumë kujdes: ilaçe të caktuara gjumi dhe qetësimi mund të bëjnë shpejt të varur. Ato gjithashtu mund të përkeqësojnë kujtesën dhe të rrisin rrezikun për rrëzime. Bisedoni me mjekun/mjekën mbi përparësitë dhe për dëmet e një marrjeje të medikamenteve. Çfarë flet për marrjen e tyre, dhe çfarë flet kundër? A ekzistojnë edhe mundësi të tjera për t'u lehtësuar? <p>→ Merrni medikamentet saktësisht sipas udhëzimit të mjekut/mjekes.</p>

Nëse keni pyetje rreth konsumit tuaj të medikamenteve ...

... mos hezitoni të flisni me një mjek/mjeko dhe/ose një farmacist/farmaciste. Në pyetjet rreth një varësie të mundshme nga medikamentet mund të kontaktohen gjithashtu qendra të kualifikuara për varësinë në regjionin tuaj (adresat nën suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Ju mund të merrni në telefon "Sucht Schweiz/Addiction Suisse" [Varësia Zvicër], nëse keni pyetje ose nëse kërkoni adresa të qendrave të kualifikuara në regjionin tuaj:
Telefon 0800 104 104 (gjermanisht),
Telefon 0800 105 105 (frëngjisht).

Në faqen safezone.ch ju mund të lini të këshilloheni në linjë (online) – anonim dhe falas (GJ, FR, IT).

Informacione të mëtejshme ju gjeni në faqen e prapme të kësaj fletëpalosjeje.



Dorëzuar nga: