

Ukoliko razmišljate o Vašem konzumiranju alkohola ... ne oklijevajte, da potražite savjet u nekom od savjetovališta za alkohol probleme ili da se obratite ljekaru/ljekarki ili drugom stručnom zdravstvenom radniku.

Adrese savjetovališta u Vašoj regiji, kao i stacionarnih ponuda, naći ćete, na primjer, pod www.suchtindex.ch/www.indexaddictions.ch ili kod Sucht Schweiz/Addiction Suisse, telefon 021 321 29 76. Stručne osobe ovih savjetovališta podliježu obavezi o čuvanju tajne. Na savjetovalištu u Vašoj blizini možete se raspitati, da li postoji mogućnost savjetovanja na maternjem jeziku.

Dodatne informacije

- www.migesplus.ch: informacije o zdravlju na više stranih 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 savjetovanje putem interneta (takodje na temu «Starost»)
- www.pro-senectute.ch: (njemački, francuski, italijanski)

Na njemačkom, francuskom, italijanskom, albanskom, bosanskom/srpskom/hrvatskom, engleskom, portugalskom, španskom, turskom:

- Infolist «Medikamenti i starenje»

Na njemačkom, francuskom, italijanskom, albanskom, engleskom, portugalskom, ruskom, španskom, srpskom/bosanskom/hrvatskom, tamilskom, turskom:

- Infolist «Šta bih trebao/la znati o alkoholu?»
- Infolist «Bliski ste osobi, koja ima problem ovisnosti. Šta činiti?»

Ove infolistove možete i besplatno kopirati sa interneta i to pod www.suchtschweiz.ch/ www.addictionsuisse.ch ili naručiti telefonom na 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**

Alkohol i starenje

Informacije za osobe starije od 60 godina

Da biste imali lijepu starost: pazite na svoje zdravlje

Sa starošću se mijenjaju količina vode i masnoće u Vašem tijelu, kao i postupak razmjene tvari u organizmu.

Zbog toga, Vaše tijelo reaguje osjetljivije na alkohol.



Opažajte kako alkohol djeluje na Vas. Ako ista količina alkohola jače djeluje nego inače, **smanjite konzum.**

Dešavaju Vam se mnoge promjene, na primjer odlazak djece iz vlastitog doma, penzionisanje, smrtni slučajevi bliskih osoba, smanjenje vlastitih sposobnosti.

Sve to čini, da alkohol odjednom postane primamljiv.



Pokušajte da, u teškoj životnoj situaciji, ne tražite spas u alkoholu. Ko pije, da bi se bolje osjećao, rizikuje da postane ovisan o alkoholu.

Potražite podršku Vama bliskih osoba ili se obratite stručnim osobama.

Sa starošću češće nastupaju i bolesti, kod kojih je potrebno uzimati lijekove.

Ko uzima puno lijekova, treba se odreći alkohola.



Ukoliko uzimate lijekove, **informišite se kod Vašeg ljekara/ljekarke ili apotekara/apotekarice** o mogućim posljedicama, ako uz lijekove pijete alkohol.