

Se il vostro consumo alcolico vi preoccupa ...

non esitate a parlarne recandovi in un consultorio per problemi di alcol, con il vostro medico o con uno specialista del settore sanitario.

Gli indirizzi dei consultori della vostra regione o delle strutture stazionarie li trovate, tra l'altro, sul sito www.indexdipendenze.ch o chiamando Dipendenze Svizzera allo 021 321 29 76. Gli specialisti che lavorano per questi servizi sono vincolati dal segreto professionale. Contattando i consultori della vostra regione, voi o una persona di vostra fiducia potete verificare se la consulenza è offerta anche nella vostra lingua.

Ulteriori informazioni

- www.migesplus.ch:
informazioni sulla salute in diverse lingue.
Croce Rossa Svizzera
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71
- www.migraweb.ch:
vivere in Svizzera – informazione e consulenza online (anche sul tema «persone anziane e terza età»)
- www.pro-senectute.ch (D, F, I)

In tedesco, francese, italiano, albanese, bosniaco/serbo/croato, inglese, portoghese, spagnolo, turco:

- Pieghevole «Medicamenti e età»

In tedesco, francese, italiano, albanese, inglese, portoghese, russo, serbo/bosniaco/croato, spagnolo, tamil, turco:

- Pieghevole «Cosa dovrei sapere dell'alcol?»
- Pieghevole «Vivere accanto a una persona con problemi di dipendenze: che fare?»

Questi pieghevoli possono essere scaricati gratuitamente dal sito www.dipendenzesvizzera.ch o ordinati per telefono allo 021 321 29 35.

Alcol e età

Informazioni per le persone di più di 60 anni

Per invecchiare bene è importante salvaguardare la propria salute

Con l'avanzare dell'età si riduce la percentuale di acqua nel corpo.

Si diventa così più sensibili agli effetti dell'alcol.



Siate attenti agli effetti dell'alcol sul vostro organismo. Se la stessa quantità di alcol provoca effetti più marcati che nel passato **riducete il vostro consumo.**

Nella vostra vita intervengono numerosi cambiamenti: il distacco dei figli, il pensionamento, la morte di persone care, il calo progressivo di certe capacità.

Questo aumenta la vulnerabilità all'alcol.



Se state attraversando un periodo difficile non aspettatevi di stare meglio bevendo. Bere alcol per sentirsi meglio aumenta il rischio di sviluppare una dipendenza.

Chiedete consigli e sostegno ai vostri familiari e amici o a dei professionisti.

Molte malattie sono legate all'età e la loro cura comporta l'assunzione di farmaci.

In generale l'assunzione contemporanea di alcol e farmaci è sconsigliata. In molti casi vi è una vera e propria controindicazione.



Se assumete dei farmaci **informatevi presso il vostro medico o il vostro farmacista** sulla loro interazione con l'alcol.