

Eğer, alkol tüketiminiz sizi düşündürüyorsa ...

Alkol sorunu üzerine uzman bir danışma bürosuyla ya da doktorunuzla veya sağlık alanında uzman birisiyle konuşmayı geciktirmeyiniz.

Bölgenizdeki uzman danışmanlık bürolarının ya da yataklı tedavi hizmeti sunan yerlerin adreslerini örneğin: www.suchtindex.ch/

www.indexaddictions.ch internet sayfasından veya Sucht Schweiz/Addiction Suisse, tel. 021 321 29 76 numarasından edinebilirsiniz.

Bu kurumlardaki uzmanların, meslek sırrı yükümlülüğü vardır. Bölgenizdeki bu bürolardan biriyle siz ya da güvendiğiniz bir kişi iletişim kurduğunda, ana dilde danışmanlık hizmetinin olup olmadığını sorabilirsiniz.

Diğer bilgiler

■ www.migesplus.ch:

Bir çok dilde sağlık bilgileri.

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

■ www.migraweb.ch:

İsviçre'de Yaşam – Bilgilendirme ve internet üzerinden Danışmanlık («Yaşlılık» konusunda da)

■ www.pro-senectute.ch (D, F, I)

Almanca, Fransızca, İtalyanca, Arnavutça, Boşnakca/Sırpça/Hırvatça, İngilizce, İspanyolca, Portekizce, Türkçe:

■ «Yaşlılıkta ilaçlar» broşürü

Almanca, Fransızca, İtalyanca, Arnavutça, Boşnakca/Sırpça/Hırvatça, İngilizce, İspanyolca, Portekizce, Rusça, Tamilce, Türkçe:

■ «Alkol üzerine neleri bilmem gerekiyor?» broşürü

■ «Bağımlılık sorunu olan insanların yakınları: Ne yapılabilir?» broşürü

Bu broşürler, www.suchtschweiz.ch/
www.addictionsuisse.ch internet sayfasından ücretsiz indirilebilir ya da tel. 021 321 29 35 numarasından telefonla ısmarlanabilir.

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

Yaşlanırken alkol

60 yaşın üzerindeki kişiler için bilgiler

Yaşlanmanın olumlu geçmesi için: Sağlığınıza dikkat ediniz

Yaşlanmayla birlikte vücudunuzdaki su ve yağ oranıyla birlikte metabolizmanız da değişir.

Bu nedenle vücudunuz alkola karşı hassaslaşır.



Alkolün üzerinizdeki etkisini gözlemleyiniz. Eğer, her zaman içtiğiniz miktardaki alkol daha fazla etkiliyorsa, **tüketiminizi daha aza indiriniz.**

Yaşamınızda önemli değişiklikler olmuşsa, örneğin: çocukların taşınması, emeklilik, yakınlarınızın ölümü, çalışma gücünüzün azalması gibi.

Alkol, bu durumda rahatlatıcı etki yaratabilir.



Yaşamınızın zorluklarını alkolle hafifletmeye çalışmayınız. Her kim, kendisini daha iyi hissetmek için alkol içerse, bağımlı olma riski taşır.

Yakınlarınızdan veya uzmanlardan bu konuda destek alınız.

Yaşlanmayla birlikte sıkça hastalıklar ortaya çıktığı için, ilaç almak zorunlu hale gelir.

Çoğu ilaçlarda alkolden vazgeçmek gerekir.



Eğer ilaç kullanıyorsanız, alkolle birlikte alındıklarında ne türden etkileri olabilecekleri konusunda

Doktorunuza ya da bir eczacıya danışınız.