

Ulteriori informazioni

- www.migesplus.ch:
informazioni sulla salute in diverse lingue.
Croca 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)
- Pieghevole «Alcol e età» in D, F, I, albanese,
bosniaco/serbo/croato, inglese, portoghese,
spagnolo, turco
- Pieghevole «Vivere accanto a una persona con
problemi di dipendenze: che fare?» in D, F, I,
albanese, inglese, portoghese, russo, serbo/
bosniaco/croato, spagnolo, tamil, turco

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

Se avete domande o vi sentite insicuri sul vostro consumo di medicinali ...

... non esitate a parlarne con un medico o un farmacista.

Lo SMI, l'Ufficio svizzero d'informazione per i medicinali, fornisce informazioni (D, F) sui farmaci: www.medi-info.ch, tel. 0900 573 554 (al prezzo di fr. 1.49/min.)

Se avete domande su una possibile dipendenza da medicinali, potete contattare un medico o uno dei consultori sulle dipendenze esistenti nelle varie regioni.

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.

Questi pieghevoli possono essere scaricati gratuitamente dal sito www.dipendenzesvizzera.ch o ordinati per telefono allo 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**

Medicamenti e età

Informazioni per le persone di più
di 60 anni

Con l'età i problemi di salute aumentano, ad esempio ipertensione o disturbi cardiaci

È normale dunque invecchiando, assumere più farmaci.



- In certi casi l'assunzione di farmaci è indispensabile. Tuttavia domandate al vostro medico o al vostro farmacista se:
- Esiste il rischio di diventare dipendenti o se ci sono altri effetti collaterali.
- Esistono altri metodi di cura.
- Ci sono dei rischi di interazione con altri farmaci e/o con l'alcol.
- Si può condurre un veicolo assumendo questi farmaci.

È molto importante che siate ben informati sui farmaci che assumete.

Il modo di dormire cambia invecchiando.

Con l'età il bisogno di dormire diminuisce.



- Non fate subito ricorso a un sonnifero se non riuscite ad addormentarvi rapidamente o se la durata del vostro sonno non è lunga come vorreste. È normale avere meno bisogno di dormire invecchiando.
- Se si fa fatica a dormire, dei semplici trucchi possono aiutare: evitate delle cene troppo abbondanti e di bere alcol la sera, praticate degli esercizi di rilassamento. Dei metodi naturali possono essere molto efficaci, ad esempio delle tisane per dormire.

Non assumete subito dei farmaci. Parlate con il vostro medico e cercate soluzioni alternative.

Invecchiando i momenti difficili della vita tendono ad aumentare. Ad esempio il distacco dei figli dai genitori, il pensionamento, la perdita di persone care. Queste situazioni possono provocare una sofferenza psichica ed eventualmente l'insonnia.

Potere parlare del proprio malessere con familiari e amici, o con un professionista può essere d'aiuto. Talvolta è necessario l'uso di farmaci.



- L'assunzione di farmaci psicotropi (per es. antidepressivi) può aiutare in certe situazioni.
- Certi medicinali vanno assunti con prudenza: in particolare le benzodiazepine che possono indurre rapidamente alla dipendenza.
- Discutete con il vostro medico dei vantaggi e degli svantaggi e se esistono altri modi per farvi stare meglio.

Seguite le indicazioni del medico.