

Informacione të tjera

■ www.migesplus.ch:

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

■ www.migraweb.ch:

Jeta në Zvicër – Informacione dhe këshillime
online (edhe për temën «Pleqëria»)

■ www.pro-senectute.ch (D, F, I)

■ Fletëpalosja «Alkooli gjatë plakjes»

në gjermanisht, frëngjisht, italisht, shqip,
anglisht, portugalisht, serbisht/boshnjakisht/
kroatisht, spanjisht, turqisht

■ Fletëpalosja «Të afërmit e njerëzve me problem varësie: ç'duhet bërë?»

Në gjermanisht, frëngjisht, italisht, shqip,
anglisht, portugalisht, rusisht, serbisht/
boshnjakisht/kroatisht, spanjisht, tamilisht,
turqisht

Këto fletëpalosje mund të shkarkohen falas nën
www.suchtschweiz.ch/www.addictionsuisse.ch
ose të porositen përmes telefonit nën nr. tel.
021 321 29 35.

Nëse keni ndonjë pyetje rreth konsumit tuaj të medikamenteve, ose jeni i pasigurt ...

... mos ngurroni të flisni me një mjek/mjeke ose
me ndonjë farmacist apo farmaciste.

Qendra informative zvicerane për medikamente
jep informacione (D/F) lidhur me medikamentet:
www.medi-info.ch, Telefoni 0900 573 554
(Fr. 1.49/Min.)

Në rast pyetjesh për një varësi të mundshme
nga medikamentet mund të kontaktohen mjekë/
mjeke ose qendra profesionale mbi varësinë
nëpër regjione. Adresat e qendrave profesionale
në regionin tuaj, ose edhe të ofertave stacionare,
mund t'i mësoni nën www.suchtindex.ch/
www.indexaddictions.ch ose te Sucht Schweiz
(Varësia Zvicër) /Addiction Suisse,
Tel. 021 321 29 76. Specialistët e këtyre qendrave
i nënshtrohen detyrimit të heshtjes.

Në rast kontaktimi me qendrat profesionale të
regjionit tuaj, ju ose ndonjë person në të cilin ju
keni besim, mund të sqarojë nëse ekziston mun-
dësia e një këshillimi në gjuhën tuaj amtare.

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**

Medikamentet gjatë plakjes

Informacione për persona mbi 60 vjeç

Me shtyrjen në moshë shpeshtohen shqetësimet shëndetësore, si p.sh. tensioni i lartë i gjakut ose sëmundja e zemrës.

Për këtë shkak, në gjysmën dytë të jetës shpesh do të merren më shumë medikamente.



- Për shqetësime të caktuara marrja e medikamenteve është e arsyeshme dhe e domosdoshme.
- Flisni me mjekun, me mjeken, me farmacistin ose farmacisten, lidhur me këto pika:
- A ekziston rreziku i një varësie? A ekzistojnë rreziqe të tjera nga marrja e tyre?
 - A ekzistojnë alternativa të tjera për trajtimin?
 - A ekzistojnë ndikime të ndërsjella me medikamente të tjera ose me alkool? Si qëndron puna me vozitjen e automjeteve?
 - Këto pyetje janë të rëndësishme edhe për medikamentet që keni blerë gjatë pushimeve ose në vende të tjera.

Është mirë që të jeni i mirinformuar për medikamentet tuaja.

Gjatë plakjes mund të ndryshojë shprehia e gjumit.

Me shtyrjen në moshë nevoja për gjumë ulet.



- Mos i drejtoni menjëherë hapave për gjumë nëse ka ndryshuar gjumi i juaj. Nëse flini më pak se më parë, kjo mund të jetë një shenjë normale e pleqërisë.
- Nëse problemet e gjumit janë shqetësuese, shpesh mund të ndihmojnë ndryshimet e thjeshta të sjelljes. Shmangni, për shembull, ushqimin e rëndë dhe alkoolin në mbrëmje ose drejtojuni teknikave të relaksimit. Mund të ndihmojnë edhe mjetet bimore, si p.sh. çaji për gjumë.

Mos i drejtoni shumë shpejt mjeteve medikamentoze. Informohuni për alternativat dhe bisedoni me mjekun ose mjeken tuaj.

Plakja mund të sjellë me vete ngarkesa, si psh. largimi i fëmijëve, pensionimi ose humbja e më të afërmeve. Këto tranzicione jetësore mund të tërheqin me vete vuajtje shpirtërore dhe çrregullime të gjumit.

Bisedat me të afërmit ose me specialistët mund të ndihmojnë për t'u çliruar. Mund të jetë, gjithashtu, që të shtrohet pyetja për marrje medikamentesh.



- Psychopharmak-ët (për shembull antidepressivët), mund të ndihmojnë në situata të caktuara.
- Mirëpo në mesin e tyre ka medikamente për të cilat duhet pasur shumë kujdes: mjetet qetësuese ose hapet për gjumë, sikurse Benzodiazepinet, mund të krijojnë shumë shpejt varësi!
- Bisedoni me mjekun ose mjeken tuaj mbi përparësitë dhe të këqijat e marrjes së këtyre medikamenteve. Ç'flet pro marrjes së tyre, dhe ç'flet kundër? Ekzistojnë vallë dhe mundësi të tjera për t'u çliruar?

I merrni medikamentet saktësisht sipas udhëzimeve.