

## Diğer bilgiler

- [www.migesplus.ch](http://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](http://www.migraweb.ch):  
İsviçre'de Yaşam – Bilgilendirme ve internet üzerinden Danışmanlık («Yaşlılık» konusunda da)
- [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) (D, F, I)
- «Yaşlılıkta alkol» Broşürü:  
D, F, I, Arnavutça, Boşnakca/Sırpça/Hırvatça, İngilizce, İspanyolca, Portekizce, Türkçe
- «Bağımlılık sorunu olan insanların yakınları: Ne yapılabilir?» broşürü  
D, F, I, Arnavutça, Boşnakca/Sırpça/Hırvatça, İngilizce, İspanyolca, Portekizce, Rusça, Tamilce, Türkçe

Bu broşürler, [www.suchtschweiz.ch/](http://www.suchtschweiz.ch/)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) internet sayfasından ücretsiz indirilebilir ya da tel. 021 321 29 35 numarasından telefonla ısmarlanabilir.

## Eğer, ilaç tüketiminize ilişkin sorularınız olursa veya tereddüt içerisine düşerseniz ...

... doktorunuzla ya da eczacıyla konuşmayı geciktirmeyiniz.

İsviçre İlaçlar Üzerine Bilgilendirme Bürosu (D, F) ilaçlar üzerine [www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch) internet sayfasından ve tel. 0900 573 554 (Fr. 1.49/dak.) numarasından bilgi vermektedir.

Olası ilaç bağımlılığı üzerine bölgenizdeki doktorlarla ya da uzman bağımlılık danışmanlık bürolarıyla ilişkiye geçebilirsiniz. Bölgenizdeki uzman danışmanlık bürolarının ya da yataklı tedavi hizmeti sunan yerlerin adreslerini örneğin: [www.suchtindex.ch/www.indexaddictions.ch](http://www.suchtindex.ch/www.indexaddictions.ch) internet sayfasından veya Sucht Schweiz/Addiction Suisse, 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.

Herausgegeben von/édité par:

Sucht Schweiz  
Addiction Suisse  
Tel. 021 321 29 11  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

ZüFAM  
Tel. 044 271 87 23  
[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch)

Zürcher Fachstelle zur  
Prävention des  
Alkohol- und Medikamenten-  
Missbrauchs

Z Ü F A M

# Yaşlılıkta ilaçlar

60 yaşın üzerindeki kişiler için bilgiler

Yaşlılıkla birlikte sağlık sorunları artar, örneğin:  
Yüksek tansiyon veya kalp sorunu

**Yaşamın ikinci yarısında bu nedenle daha fazla ilaç alınır.**



- Bazı sağlık sorunlarında ilaç alınması gereklidir ve önemlidir. Aşağıdaki noktalarda doktorla ya da eczacıyla konuşunuz:
- Bağımlılık riski var mı? Başka riskler taşıyor mu?
- Tedavi için başka alternatifler var mı?
- Diğer ilaçlarla birlikte veya alkolle alındığında ne türden etkileri olabilir? Araba kullanmada sorun olabilir mi?
- Bu sorular, tatilde veya diğer ülkelerde ilaç aldığınızda da önemlidir.

**İlaçlarınız üzerine bilgi sahibi olmanız çok önemlidir.**

Yaşlanırken uyku durumu da değişebilir.  
**Uyku ihtiyacı yaşlandıkça azalır**



- Uyku durumunuzda değişim olduğunda, hemen uyku ilaçlarına sarılmayınız. Daha önceye göre daha az uyumanız yaşlanmanın olağan belirtilerinden biridir.
- Eğer uyku sorunuz rahatsız ediyorsa, genellikle basit davranış değişiklikleri yardımcı olur. Örneğin; ağır yemeklerden ve alkolden kaçınmak, rahatlatıcı teknikler kullanmak gibi. Uyku çayları gibi bitkisel ilaçlar da yardımcı olabilir.

**Hemen ilaçlara sarılmayınız. Alternatifler konusunda kendinizi bilgilendiriniz veya doktorunuzla konuşunuz.**

Yaşlanmak, çocukların taşınması, emeklilik ya da yakınlarını kaybetmek gibi sıkıntıları da beraberinde getirebilir. Yaşamdaki bu tür geçiş dönemleri psikolojik sorunlara ve hatta uyku bozukluğuna götürebilir.

**Yakınlarınızla veya uzman kişilerle yapacağınız konuşmalar sizin rahatlamanıza yardımcı olabilir. Bunun dışında, bir ilacın alınması da söz konusu olabilir.**



- Psikotrop ilaçlar (örneğin: Antidepresan), belli durumlarda yardımcı olabilir.
- Bu türden ilaçların bazılarında çok dikkat etmek gerekir: Uyku veya benzodiazepin içeren sakinleştirici ilaçlar çok çabuk bağımlılık yapabilir!
- İlaçların yarar ve zararları üzerine doktorunuzla konuşunuz: İlaçların olumlu, olumsuz yanları nedir? Sizi rahatlatacak başka imkanlar da var mıdır?

**İlaçlarınızı tam reçeteye uygun olarak alınız.**