

## Informacione të tjera

### ■ [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch):

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

### ■ [www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch):

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

### ■ [www.pro-senectute.ch](http://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](http://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](http://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.suchtdindex.ch/](http://www.suchtdindex.ch/)  
[www.indexaddictions.ch](http://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](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**

# 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.**