

Alkohol kod starenja

Informacije za lica starija od 60 godina



Lijekovi kod starenja

2.004.07 HBS

Konsumacija alkohola uz malo rizika – šta to znači?

Činjenica	Preporuka
Kod starenja se mijenja udio vode i masnoće u tijelu, kao i metabolizam. Vaše tijelo zato osjetljivije reagira na alkohol.	Najbolje da opreznije konzumirate alkohol. Posmatrajte, kako alkohol djeluje na Vas. → Ako jednaka količina alkohola jače djeluje nego prije, onda smanjite svoju konzumaciju. → Ako pijete malo više alkohola i jedva da primjećujete neke promjene, onda imajte na umu sljedeće: Okolnost da alkohol «dobro podnosite» može upućivati na ovisnost.
Doživljavate mnoge promjene, na primjer iseljenje Vaše djece, odlazak u penziju, smrtni slučajevi bliskih osoba, često i smanjivanje vlastitih sposobnosti. Djelovanje alkohola bi moglo biti primamljivo.	U nekoj teškoj životnoj situaciji nemojte pokušavati da pronađete rasterećenje u alkoholu. Ko pije da bi se osjećao bolje povećava rizik od ovisnosti. Kod bliskih osoba ili stručnjaka pronaći ćete podršku.
Kod starenja češće dolazi do oboljevanja, koja zahtjevaju uzimanje lijekova. Ako se dodatno konzumira alkohol, onda može doći do uzajamnog djelovanja.	Ako uzimate lijekove, onda se konzultirajte sa svojim ljekarom, ljekarkom ili s apotekarom, apotekaricom u vezi mogućeg uzajamnog djelovanja s alkoholom.

Da bi zaštitili svoje zdravlje, zdravim odraslim osobama se preporučuje sljedeće:

- **Muškarci: Ne više od 2 čaše alkoholnog pića na dan**
- **Žene: Ne više od 1 čaše alkoholnog pića na dan**
- **Za sve važi: Najmanje dva dana u sedmici uopšte ne piti alkohol.**

Ako se u posebnim prilikama popije malo više alkohola: Nemojte popiti više od četiri čaše.



Ako razmišljate o svojoj konzumaciji alkohola ...

... nemojte oklijevati da se obratite nekoj stručnoj službi za probleme s alkoholom, svom ljekaru, svojoj ljekarki ili nekoj drugoj stručnoj osobi iz zdravstvenog sistema (adrese se nalaze na suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

U svakom trenutku možete da se obratite i službi Sucht Schweiz/Addiction Suisse, ako imate neka pitanja ili tražite adrese stručnih službi u Vašoj regiji: Telefon 0800 104 104 (njemački), Telefon 0800 105 105 (francuski).

Na adresi safezone.ch možete dobiti online-savjetovanje – anonimno i besplatno (DEU, FRA, ITA).

Ostale informacije

Brošure

«Alkohol i lijekovi kod starenja. Informacije za lica starija od 60 godina i njihovu okolinu» (DEU, FRA, ITA) (služba Sucht Schweiz/Addiction Suisse i ZFPS). Naručiti ili preuzeti se može na adresi: shop.suchtschweiz.ch/shop.addictionsuisse.ch

«Dobro ste spavali?» (DEU) i «Sredstva protiv nesanice i za umirenje: Rizici» (15 jezika) za preuzimanje na adresi: suchtprevention-zh.ch (*Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen*)

Web strane

alterundsucht.ch (DEU)
addictions-et-veillissement.ch (FRA)
dipendenze-e-invecchiamento.ch (ITA)

suchtimalter.ch (DEU)

suchtschweiz.ch/aeltere-personen (DEU)
addictionsuisse.ch/personnes-agees (FRA)

prosenectute.ch: Informacije i savjetovanje u vezi opštih pitanja o starenju (DEU, FRA, ITA)

migesplus.ch: Zdravstvene informacije na različitim jezicima

migraweb.ch: Život u Švajcarskoj – Informacije i online-savjetovanje (18 jezika)

Izdavač:

Sucht Schweiz | Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
Téléphone 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch

ZFPS
Schindlersteig 5
CH-8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Lijekovi kod starenja

Informacije za lica starija od 60 godina



Alkohol kod starenja

2.004.07 HBS

Na što treba obratiti pažnju kod uzimanja lijekova?

Činjenica	Preporuka
<p>S godinama sve češće dolazi do zdravstvenih problema ili bolesti, kao što su npr. visoki krvni pritisak ili srčane tegobe.</p> <p>U drugoj životnoj polovici zato češće dolazi do uzimanja lijekova.</p>	<p>Kod nekih tegoba je uzimanje lijekova potrebno i razumno. Kod ljekarskog savjetovanja porazgovarajte o sljedećim tačkama:</p> <ul style="list-style-type: none"> Da li postoje neke druge mogućnosti terapije? Da li postoji uzajamno djelovanje s drugim lijekovima ili alkoholom? Koji rizici postoje kod uzimanja? Da li postoji rizik od ovisnosti?
<p>Kod starenja može doći do promjena što se tiče spavanja.</p> <p>Može doći do problema kod spavanja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ako spavate drugačije nego prije, ako se npr. češće budite ili duže vremena ne možete zaspati, onda to može biti normalna pojava kod starenja. Lijekove protiv toga uzimajte samo u izuzetnim slučajevima i po mogućnošću samo kroz kraće vrijeme. Mnogo sredstava protiv nesanice mogu dovesti do ovisnosti. Kod problema sa spavanjem često pomažu relativno jednostavne promjene u ponašanju. Izbjegavanje teških obroka i alkohola uvečer može biti od pomoći. Tehnike opuštanja ili biljni preparati, kao što su npr. čajevi za spavanje, mogu biti od pomoći.
<p>Starenje sa sobom može donijeti različita opterećenja: Teškoće povezane s odlaskom u penziju, gubitak bliskih osoba, učestali bolovi i još mnogo toga. To može da dovede do psihičkih problema i do problema sa spavanjem.</p> <p>Od pomoći mogu biti razgovori s bliskim osobama ili sa stručnjacima. U obzir može doći i uzimanje lijekova.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Psihofarmaci (na primjer antidepresivi) u određenim situacijama mogu biti od koristi. Kod nekih lijekova ipak treba biti veoma oprezan: Određena sredstva protiv nesanice i za umirenje veoma brzo mogu dovesti do ovisnosti. Mogu pogoršati sposobnost pamćenja i povećati rizik od padova.

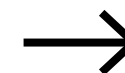
Ako imate nekih pitanja u vezi Vaše konzumacije lijekova ...

... nemojte oklijevati da se obratite nekom ljekaru, ljekarki i/ili nekom apotekaru, apotekarki. Kod pitanja u vezi moguće ovisnosti o lijekovima možete da se obratite i stručnim službama za pitanja ovisnosti u regiji (adrese se nalaze na suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Možete nazvati službu Sucht Schweiz/Addiction Suisse, ako imate neka pitanja ili tražite adrese stručnih službi u Vašoj regiji:
Telefon 0800 104 104 (njemački),
Telefon 0800 105 105 (francuski).

Na adresi safezone.ch možete dobiti online-savjetovanje – anonimno i besplatno (DEU, FRA, ITA).

Ostale informacije možete da pronadete na poledini ove brošure.



Izručeno od strane: