

Yaşlandıkça alkol

60 yaştan büyük kişiler için bilgiler



Yaşlandıkça
ilaçlar

2.004.09 TUR

Az riskli alkol kullanımı – bu ne demek?

Gerçek	Tavsiye.
Yaşlandıkça vücudunuzun su ile yağ oranı ve metabolizması değişiyor. Vücudunuz bu nedenle alkole daha hassas tepki veriyor.	En iyisi alkolde daha dikkatli olmaktır. Alkolün sizi nasıl etkilediğini izleyin. → Aynı alkol miktarı sizi geçmişe göre daha çok etkiliyorsa, tüketiminizi azaltın. → Çok alkol içiyorsanız ve hemen hemen hiçbir değişiklik hissetmezseniz her zaman aklınızda bulundurun: Alkolü “iyi kaldırmak” bir bağımlılığın göstergesi olabilir.
Birçok değişiklik yaşıyorsunuz, örneğin çocukların başka bir yere taşınması, emeklilik, yakınların ölümleri ve sıkça da kendi performansınızın azalması. Alkolün etkileri cazip gelebilir.	Yaşamdaki zorlu bir durumda alkol ile hafiflemeye çalışmayın. Kendisini daha iyi hissetmek için içen biri bağımlı olma riskini artırır. Yakınlardan veya uzman kişilerden destek bulabilirsiniz.
İlaç gerektiren hastalıklar yaşlandıkça daha sık ortaya çıkar. Ek olarak alkol tüketilirse etkileşimler meydana gelebilir.	İlaç alıyorsanız, doktorunuz veya eczacınız ile alkol ile olası etkileşimler hakkında görüşün.

Sağlığı korumak için, sağlıklı yetişkinlere şunlar tavsiye edilir:

- **Erkekler: Günde 2 bardaktan fazla alkol tüketmeyin**
- **Kadınlar: Günde 1 bardaktan fazla alkol tüketmeyin**
- **Herkes için geçerli: Haftada en az iki günde hiç alkol içmeyin.**

Özel vesilelerde biraz daha fazla alkol içilirse: Dört bardaktan fazla içmeyin.



Alkol tüketiminizden endişeleniyorsanız ...

... bir uzmanlık merkezi, doktorunuz veya sağlık sektöründen diğer bir uzman kişiyle görüşmekten çekinmeyin (adresler için suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Sorularınız olursa veya bölgenizdeki uzmanlık merkezlerinin adreslerini arıyorsanız her zaman Sucht Schweiz/Addiction Suisse ile de iletişime geçebilirsiniz:
Telefon 0800 104 104 (Almanca),
Telefon 0800 105 105 (Fransızca).
Safezone.ch'de çevrim içi danışmanlık hizmeti alabilirsiniz – anonim ve ücretsiz (DEU, FRA, ITA).

Diğer bilgiler

Broşürler

“Yaşlandıkça alkol ve ilaçlar. 60 yaştan büyük kişiler ve çevreleri için bilgiler” (DEU, FRA, ITA) (Sucht Schweiz/Addiction Suisse ve ZFPS).
Sipariş etmek veya indirmek için:
shop.suchtschweiz.ch/shop.addictionsuisse.ch

“İyi uyudunuz mu?” (DEU) ve “Uyku ilaçları ve sakinleştirici ilaçlar: Riskler” (15 dilde) indirmek için: suchtpraevention-zh.ch (Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen)

Web sayfaları

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

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

prosenectute.ch: Yaşlanma ile ilgili genel sorular için bilgiler ve danışmanlık (DEU, FRA, ITA)

migesplus.ch: Çeşitli dillerde sağlık bilgileri

migraweb.ch: İsviçre’de yaşam – bilgiler ve çevrim içi danışmanlık (18 dil)

Yayıncı:

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

Yaşlandıkça ilaçlar

60 yaştan büyük kişiler
için bilgiler



Yaşlandıkça
alkol

2.004.09 TUR

İlaç alırken nelere dikkat edilmelidir?

Gerçek	Tavsiye.
<p>Yaşlandıkça sıkça sağlık ile ilgili rahatsızlıklar veya hastalıklar ortaya çıkar, örneğin yüksek tansiyon veya kalp rahatsızlığı gibi.</p> <p>Yaşamın ikinci bölümünde bu nedenle daha çok ilaç alınır.</p>	<p>Bazı rahatsızlıklar için ilaç almak gereklidir ve uygundur. Doktorunuza danışırken şu konular hakkında görüşün:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Başka tedavi olanakları var mı? Başka ilaçlar veya alkol ile etkileşimler var mı?▪ Alındığında ne gibi riskler var?▪ Bir bağımlılık riski var mı? <p>▪ Taşıt kullanımı etkilendir mi?</p> <p>→ Emin değilseniz doktorunuz ile görüşün veya eczanenizde bir ilaç kontrolü yaptırın.</p>
<p>Yaşlandıkça uyku davranışı değişebilir.</p> <p>Uyku sorunları ortaya çıkabilir.</p>	<p>▪ Geçmişe göre farklı uyuyorsanız, örn. daha sık uyanmanız veya uzun bir süre uyanık yatmanız yaşlanmanın normal bir göstergesi olabilir. Buna karşı sadece istisnai durumlarda ilaç alın ve mümkünse sadece kısa bir süre boyunca. Birçok uyku ilacı bağımlılık yapabilir.</p> <p>▪ Uyku sorunlarında sıkça oldukça küçük davranış değişiklikleri yardımcı olabilir. Akşam ağır yemek yemekten ve alkol içmekten çekinmek yardımcı olabilir. Rahatlama teknikleri veya bitkisel ürünler, örn. uyku çayları gibi, yardımcı olabilir.</p> <p>→ İlaç almadan önce alternatifler hakkında bilgi edinin ve doktorunuz ile görüşün.</p> <p>→ Benzodiazepinler grubundan (örn. Dormicum®) ve Z ilaçlar grubundan (örn. Stilnox®) uyku ilaçları ve sakinleştirici ilaçlar sadece kısa bir süre boyunca alınması gerekir.</p>
<p>Yaşlanma çeşitli zorlukları getirebilir: Emeklilik ile ilgili sorunlar, yakınların ölümü, daha çok ağrı ve çok daha fazlası. Bu, ruhsal sorunlara ve uyku rahatsızlıklarına neden olabilir.</p> <p>Yakınlar veya uzman kişiler ile görüşmek hafifletmekte yardımcı olabilir. Ancak ilaç alınıp alınmaması konusu da ortaya çıkabilir.</p>	<p>▪ Psikofarmaka (örneğin antidepresanlar) belirli durumlarda yardımcı olabilir.</p> <p>▪ Ancak bazı ilaçlarda çok dikkatli olmalısınız: Belirli uyku ilaçları ve sakinleştirici ilaçlar kısa sürede bağımlı yapabilir. Hafıza performansını da kısıtlayabilirler ve düşme riskini de artırır.</p> <p>▪ İlaç alınmasının avantajlarını ve dezavantajlarını bir doktor ile görüşün. İlaç alınmasının olumlu ve olumsuz yanları nedir? Hafiflemek için başka olanaklar da var mı?</p> <p>→ İlaçları tam doktorun talimatı uyarınca alın.</p>

İlaç tüketiminiz ile ilgili sorularınız varsa ...

... bir doktor ve/veya bir eczacı ile görüşmekten çekinmeyin. Olası bir ilaç bağımlılığı hakkında sorular için bölgelerdeki bağımlılık uzmanlık şubeleri ile de iletişime geçilebilir (adresler için suchtindex.ch/indexaddictions.ch).

Sorularınız olursa veya bölgenizdeki uzmanlık şubelerinin adreslerini arıyorsanız Sucht Schweiz/Addiction Suisse'a telefon açabilirsiniz: Telefon 0800 104 104 (Almanca), Telefon 0800 105 105 (Fransızca).

Safezone.ch'de çevrim içi danışmanlık hizmeti alabilirsiniz – anonim ve ücretsiz (DEU, FRA, ITA).

Daha fazla bilgi bu broşürün arkasında bulabilirsiniz.



Bu broşürü takdim eden: