

Terza età e consumo di alcol

Informazioni per le persone con più di 60 anni



Terza età e
medicamenti

2.004.03 ITA

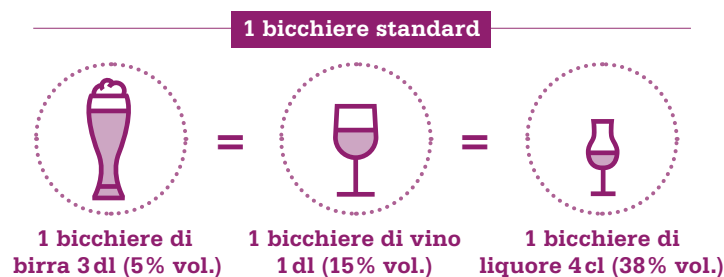
Consumo a basso rischio di alcol: che cosa significa?

Fatti	Consigli
Con l'avanzare degli anni, cambiano il contenuto di acqua e di grassi dell'organismo e il metabolismo. Per questo motivo si è maggiormente vulnerabili agli effetti dell'alcol.	È importante essere cauti con il consumo di alcol. Osservi quali effetti ha l'alcol su di lei. → Se la stessa quantità di alcol ha un effetto maggiore rispetto al passato, ne riduca il consumo. → Se tende comunque a bere molto alcol e non avverte un gran cambiamento, tenga presente questo aspetto: il consumo "ben tollerato" di alcol può essere indice di dipendenza.
Durante questa fase della vita si vivono molti cambiamenti, come ad esempio il trasferimento dei figli ormai adulti, la pensione, la perdita di persone care e spesso anche un calo della propria efficienza. Gli effetti dell'alcol potrebbero essere allettanti.	Non cerchi di scaricare con l'alcol lo stress di una situazione di vita difficile. Chi beve per sentirsi meglio aumenta il rischio di diventare dipendente. Può trovare supporto rivolgendosi alle persone più vicine o agli specialisti.
Con l'avanzare dell'età, diventano più frequenti le malattie che necessitano l'uso di farmaci. Il consumo di alcol interagisce con l'effetto dei medicinali.	Se assume medicinali, parli con il suo medico o farmacista delle possibili interazioni con le sostanze alcoliche.

Per proteggere la salute, si consiglia agli adulti sani di limitarsi ai seguenti quantitativi:

- **Uomini: non più di 2 bicchieri di alcolici al giorno**
- **Donne: non più di 1 bicchiere di alcolici al giorno**
- **Regola valida per tutti: evitare di bere alcolici almeno due giorni alla settimana.**

Se in occasioni speciali aumenta leggermente il consumo di alcol: non bere più di quattro bicchieri.



Se il suo consumo di alcol la preoccupa ...

... non esiti a consultare un centro specializzato in problemi di alcolismo, il suo medico curante o un altro specialista (indirizzi su indexdipendenze.ch).

Può inoltre rivolgersi in qualsiasi momento a Dipendenze Svizzera in caso di domande o se cerca l'indirizzo di centri specializzati nella sua regione: Telefono 0800 104 104 (tedesco), Telefono 0800 105 105 (francese).

Su safezone.ch può richiedere una consulenza online, in forma anonima e gratuita.

Ulteriori informazioni

Opuscolo

"Alcol e medicinali durante l'invecchiamento. Informazioni per le persone con più di 60 anni e per i loro familiari" (Dipendenze Svizzera e ZFPS). Per ordinare o scaricare l'opuscolo: shop.addictionsuisse.ch/it

«Dormito bene?» e «Sonniferi e tranquillanti: I rischi» (15 lingue) da scaricare: suchtpraevention-zh.ch (Publikationen > Informationsmaterial > Für alle Zielgruppen)

Siti web

dipendenze-e-invecchiamento.ch: una piattaforma di aiuto e di consulenza

migesplus.ch: informazioni in materia di salute in diverse lingue

migraweb.ch: Vivere in Svizzera: Informazione e consulenza online (18 lingue)

Pubblicazione:

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
Telefono 021 321 29 11
PC 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch

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

Terza età e medicamenti

Informazioni per le persone con più di 60 anni



Terza età e consumo di alcol

2.004.03 ITA

Che cosa occorre considerare quando si assumono i farmaci?

Fatti	Consigli	
<p>Con l'avanzare dell'età aumentano i problemi di salute o le malattie, come l'ipertensione arteriosa o le patologie cardiache.</p> <p>Nella seconda metà della vita, pertanto, si ricorre più spesso ai farmaci.</p>	<p>Per alcuni disturbi, l'assunzione di medicinali è necessaria e opportuna. Durante la visita medica, parli dei seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Esistono altre possibilità di trattamento? Sussistono interazioni con altri medicinali o con l'alcol? Quali rischi comporta l'assunzione di questo tipo di farmaco? 	<ul style="list-style-type: none"> C'è il rischio di sviluppare una dipendenza? Il medicinale può interferire con la guida di veicoli? <p>→ Se ha dei dubbi, è consigliabile rivolgersi al proprio medico o sottoporsi a un controllo farmacologico in farmacia.</p>
<p>Con l'avanzare degli anni, può cambiare il comportamento del sonno.</p> <p>Possono verificarsi disturbi del sonno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Se dorme in modo diverso rispetto al passato, ad esempio, se si sveglia più spesso o rimane sveglio/a per un periodo di tempo prolungato, può trattarsi di normali segni della terza età. Assuma solo in casi eccezionali farmaci per i disturbi del sonno e, se possibile, solo per un breve periodo di tempo. Molti sonniferi possono infatti creare dipendenza. Spesso sono sufficienti cambiamenti di comportamento relativamente semplici per risolvere i problemi del sonno. Può aiutare il fatto di evitare alimenti difficilmente digeribili e 	<p>alcolici la sera. Possono essere utili le tecniche di rilassamento o i rimedi a base di erbe, come le tisane per favorire il sonno.</p> <p>→ Prima di assumere qualsiasi farmaco, si informi sulle alternative e parli con il suo medico.</p> <p>→ I sonniferi e i tranquillanti del gruppo delle benzodiazepine (p. es. Dormicum®) e i farmaci Z (p. es. Stilnox®) devono essere assunti solo per un breve periodo di tempo.</p>
<p>L'anzianità può comportare vari fattori di stress: problemi relativi alla pensione, la perdita dei propri cari, l'aumento dei disturbi che causano dolore e molto altro. Le conseguenze possono essere problemi psichici e anche disturbi del sonno.</p> <p>Rivolgersi alle persone più vicine o agli specialisti può aiutare ad alleviare la tensione. Tuttavia, può anche risultare opportuno assumere dei farmaci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gli psicofarmaci (per esempio gli antidepressivi) possono aiutare in determinate situazioni. Tuttavia, nel caso di alcuni farmaci occorre essere molto cauti: alcuni sonniferi e tranquillanti possono creare rapidamente dipendenza. Possono inoltre causare perdita della memoria e aumentare il rischio di cadute. 	<ul style="list-style-type: none"> Parli con il suo medico in merito ai vantaggi e agli svantaggi dell'assunzione di un determinato medicinale. Quali sono i pro e i contro dell'assunzione? Esistono altri modi per alleviare la tensione? <p>→ Assuma i medicinali esattamente come indicato dal suo medico.</p>

Se ha domande sul suo consumo di farmaci...

... non esiti a parlare con un medico e/o un farmacista. In caso di domande su una possibile dipendenza da farmaci, può inoltre contattare i centri d'informazione sulle dipendenze delle regioni (indirizzi su indexdipendenze.ch).

Può inoltre contattare telefonicamente Dipendenze Svizzera in caso di domande o se cerca l'indirizzo di centri specializzati nella sua regione: Telefono 0800 104 104 (tedesco), Telefono 0800 105 105 (francese).

Su safezone.ch può richiedere una consulenza online, in forma anonima e gratuita.

Troverà ulteriori informazioni sul retro di questo opuscolo.



Opuscolo consegnato da: