

# Memia savens zuppentà ed emblidà

## Problems d'alcohol en la vegliadetgna

■ **Pli baud, cura ch'el lavurava anc sin ils plazzals, gieva Rolf suenter la lavur a baiver ina biera cun ses collegas. Oz va il pictur pensiunà dapi dus onns gia la damaun en l'ustaria.** Ils collegas vesa el mo anc darar, ma il personal da l'ustaria è gentil cun el ed al porta gudent sia biera, en il decurs dal di era ina segunda ed ina terza. E tgi vules bain scuir ad el quellas? Rolf ha lavurà fitg si'entira vita, el ha mal il dies ed ils dis en lungs e vids. Uchia baiva el, encunter il mal ed encunter la lungurella.

Quant derasà è il consum excessiv d'alcohol en la vegliadetgna? E quants umans pensiunads baivan insumma alcohol? Enquistas da la populaziun mussan ch'il dumber da consumaders regulars d'alcohol s'augmenta cun la vegliadetgna. En la gruppa da 65 enfin 74 onns datti dapli persunas che baivan mintga di alcohol (29 pertschient) che persunas abstinents (25 pertschient). En egl dat la differenza tranter las schlattainas: da las dunnas da questa vegliadetgna baivan mo 18 pertschient mintga di alcohol, dals umens 44 pertschient. Dals umens sur 75 baiva schizunt in um sin dus mintga di alcohol.

En sazez n'è in consum d'alcohol quotidian frequent betg in problem; en la vegliadetgna vegn bain bavà pli savens, ma la quantitat sa diminuescha. La gronda part da las persunas sur 65 ha sut controlla ses consum d'alcohol. 6,4 pertschient da l'entira populaziun sur 65, damai radund 73 000 persunas, baivan percenter cun ina ristga mesauna fin auta. Quels che baivan cun ina ristga mesauna consumeschan en media duas (dunnas) resp. quatter (umens) bavrondas alcoholicas a di. Il cunfin a la ristga auta munta a quatter (dunnas) resp. sis (umens) bavrondas alcoholicas a di.

### «Ins spetga enfin ch'i vegn al cas d'urgenza»

Blers da quests consuments cun ina ris-

tga auta cronica restan sulets cun lur problem d'alcohol, perquai ch'els n'èn per ordinari betg pli integrads en il mund da lavur ed han savens paucs contacts socials. Questa situaziun promova il svilup d'ina dependenza (en in terz dals cas cumenza l'abus d'alcohol pir suenter 65 onns) e fa ch'ils problems restan anc ditg zuppads. Bleras persunas attempadas han grondas fadias da discurren da lur dependenza u da dumandar agid profesional. En ils centers da terapia ambulants e staziunars è la quota da la clientela sur 65 fitg pitschna (terapia staziunara: 2 pertschient; terapia ambulanta 3,2 pertschient). Quai ha era da far cun il fatg ch'il consum elevà d'alcohol d'umans attempads vegn savens bagatellisà u minimisà – betg mo da l'ambient privat, mabain er en las chasas da vegls e da tgira. Ina collavuratura d'ina clinica da dischintoxicaziun d'alcohol che ha lavurà ditg en ina chasa per attempads conferma ch'ella haja udi savens en la tgira frasas sco «Laschai tuttina ad el ses vin» e «Tge senn ha quai anc da vulair schliar il problem?» Sin fundament da sias lungas experientchas sa ella: «Savens na prenda il personal gnanc en consideraziun ina terapia. Ins tolerescha in consum creschent dal cussadent e spetga enfin ch'i vegn al cas d'urgenza. Alura vegn la persuna pertutgada transferida en in spital acut u en ina clinica psichiatica.»

### Crudadas, donns d'organs e disturbis da la sien

Questas constataziuns mussan quant delicat ch'è il tema: Nagin na vulesc snegar ad ina persuna sur 65 onns il plaschair d'in magiel vin, d'ina biera u d'in vinars, ma il privel exista che la persuna attempada dovra cun il temp l'alcohol sco ina sort d'automedicaziun, ch'ella prova da stenschentar las dolurs cun alcohol u da

surmuntar sentiments d'abandon e da lungurella. Laschar far senza intervegnir n'è nagina soluziun, perquai ch'il consum d'alcohol na schlia era en questa vegliadetgna nagins problems. Il cuntrari, el periclitoscha la sanadad a moda anc pli massiva: Tar umans attempads è la quantitat liquida da l'organissem pli pitschna e perquai chaschuna la medema quantitat d'alcohol ina concentraziun d'alcohol en il sang bler pli auta che tar in uman giuven. En consequenza s'augmenta er la ristga d'effects nuschaivels sco donns d'organs, accidents/crudadas, disturbis da la sien e malsognas psichicas. Plinavant prenda blers umans attempads medicaments, quai che po esser fitg privlus en cumbinaziun cun alcohol.

### Il n'è mai memia tard per far insatge

Ina terapia è adina ina chaussa positiva – era per dependents d'alcohol sur 65 onns. Anzi, ils spezialists conferman che las schanzas da terapia sajan savens meglras tar persunas attempadas e che la terapia vegnia interrutta main savens che tar pazients giuven. Sch'ins considerescha plinavant la durada da la vita ed il svilup demografic, èsi nunresponsabel d'ignorar ils problems da dependenza d'umans attempads: Tgi ch'è oz en Svizra 65 ha tenor la statistica anc davant sai 18 onns da vita (umens) resp. 21 (dunnas), pia anc in quart da la vita. Il fatg d'esser pli u main dependent d'alcohol durant questa lunga fasa da la vita, influenzescha considerablmain la qualitat da viver da la persuna sezza e da ses cunturn.

Tenor las stimaziuns da l'Uffizi federal da statistica s'augmenta ultra da quai la procentuala da las persunas sur 65 enfin l'onn 2030 dad oz 16 pertschient sin 23 pertschient. Damai s'augmenta era il dumber da las persunas attempadas cun problems d'alcohol. Ed i n'è betg segir che nos-

sa societad saja preparada per far frunt a questa problematica.

### Il Di da solidaritad dals 17 da november

Il novavel Di da solidaritad per persunas cun problems d'alcohol, che ha lieu ils 17 da november, ha la finamira da sensibilisar la publicitad per il tema impurtant, ma darar tractà: «Problems d'alcohol en la vegliadetgna». En il futur duai quai esser pli simpel per las persunas pertutgadas e per lur confamigliars da tschertgar e chattar in sustegn ed in agid qualifitgà. Numerusas instituziuns en il sectur da la prevenziun, da la cussegliaziun e da la terapia profiteschan da l'ocasiun per far attent a lur purschidas e per intensivar ils sforzs en il sectur da las relaziuns publicas u organisar dietas e gruppas da discussiuns. L'Institut svizzer da profilaxa da l'alcoholissem e d'autras toxicomanias Ispa publicgescha ensemen cun il Fachverband Sucht e cun las organizaziuns Crusch blava, Great ed Ingrado la brochura «Alkoholkonsum im Alter», la quala cuntegna cussegls pratics per sustegnair persunas attempadas. Il messadi central da la brochura è: «Era en l'auto vegliadetgna vali la paina da far insatge per schliar ils problems d'alcohol. Augmentar la qualitat da vita ed il plaschair da viver è impurtant mintga di.» Sche questa idea sa fa valair tar las persunas pertutgadas, tar lur confamigliars, tar ils medis e las medias e tar il personal da tgira, è quai gia in grond pass.

Il Di da solidaritad vegn organisà communablmain da la Ispa, da Great (Groupement romand d'études sur l'alcoolisme et les toxicomanies), dal Fachverband Sucht, da la Crusch blava e d'Ingrado (Centro di cura dell'alcolismo). Il program detaglià ed ina glista cun las activitads en las singulas regiuns chatteis Vus en l'internet sut: [www.solidaritaetstag.ch](http://www.solidaritaetstag.ch).