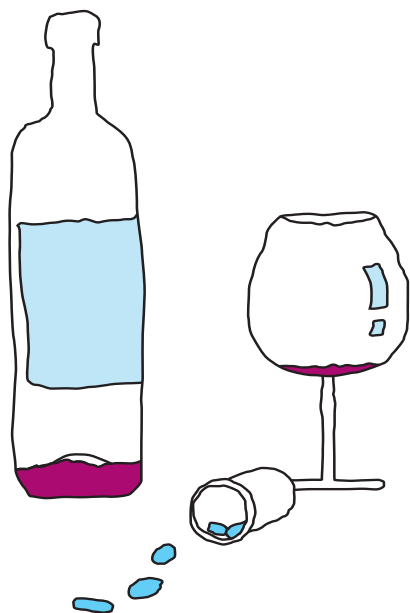


Ønsker du å endre alkoholvanene dine?

- Det er klokt å spise før du drikker alkohol.
- Ikke slukk tørsten med alkohol.
- Drikk vann ved siden av.
- Bytt til drikker som har lavere alkoholinnhold.
- Pappvin kan gjøre det vanskeligere å observere eget forbruk.
- Vær oppmerksom på sosiale situasjoner der det drikkes mye – disse kan gjøre det vanskeligere å regulere forbruket ditt.
- Dersom du bruker alkohol for å regulere vanskelige følelser, dempe angst og ensomhet – ta heller kontakt med noen du kan snakke med.



Et redusert alkoholinntak kan gi:

- Bedre søvn
- Bedre balanse
- Bedre hukommelse
- Mindre angst og depresjon
- Redusert risiko for plager og sykdom i muskler, skjelett og indre organer
- Redusert risiko for kreft
- Bedre forhold til familie og nettverk

Er det noe du lurer på?

Er du bekymret for ditt eget eller andres alkoholforbruk? Snakk om det med venner, familie, fastlege eller annet helsepersonell.

Du finner mer informasjon om alkohol og legemidler her:

www.fhi.no

www.helsenorge.no

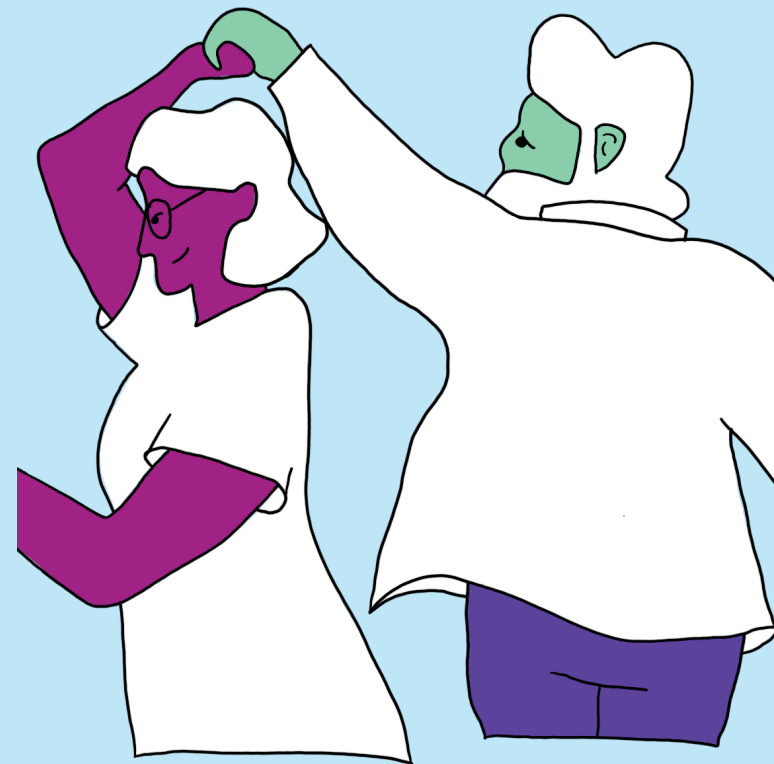
www.rusinfo.no

www.korus.no

KORUS

Brosjyren er utgitt av de regionale kompetansesentrene innen rusfeltet, med støtte fra Helsedirektoratet.

Aldring og helse



– hva med alkohol?

Snakk om det!

Hvorfor ha et bevisst forhold til bruk av alkohol?

«Det gode liv» blir gjerne assosiert med velsmakende mat og godt drikke. Ved pensjonsalder får mange mennesker anledning til å leve et liv der de nyter dette i større grad enn tidligere.

Det mange ikke vet, er at alkohol har en annen virkning på kroppen når vi blir eldre. Det er viktig å vite noe om disse endringene, slik at du bedre kan ivareta din egen helse i pensjonsalderen.



Kroppens sårbarhet for alkohol og legemidler endres med alderen

Etter hvert som vi blir eldre vil kroppens væskebalanse endres, og mat, drikke og medisiner brytes saktere ned. Effekten av alkohol og legemidler kan bli kraftigere og vare lenger enn det man har erfaring med fra tidligere i livet. Kroppen vil i større grad være utsatt for risiko ved inntak av samme mengder.

Det er stor variasjon i hvor raskt aldringsprosessen skjer. Det er derfor vanskelig å sette eksakte grenser for hvor mye alkohol den enkelte tåler. For noen vil inntak av alkohol, selv i små mengder, kunne føre til helseproblemer. Generelt er det slik at kvinner tåler mindre alkohol enn menn.

Effekter av et høyt alkoholinntak kan forveksles med generelle aldringssymptomer. Dette kan derfor noen ganger bli bagatellisert, både av den det gjelder, av pårørende og av helsepersonell.

En liten reduksjon kan ha stor betydning!

Det anbefales å ha et bevisst forhold til alkoholinntaket, kanskje i større grad og mer restriktivt enn du har hatt tidligere. Noen alkoholfrie dager i uken er hensiktsmessig for at kroppen skal kunne «hente seg inn».

Et redusert alkoholinntak kan både forebygge problemutvikling og redusere symptomer ved allerede oppståtte helseplager.

Alkohol og legemidler

Alkohol kan forsterke eller svekke effekten av legemidler, og øke risikoen for bivirkninger. Alkohol kan også medvirke til eller forverre ulike helseplager og sykdommer. Samtidig bruk av alkohol og noen legemidler kan medføre økt risiko for fall og sykehusinnleggelse. Dette kan for eksempel gjelde enkelte sovemedisiner, som også kan være igjen i blodet i flere døgn og virke sammen med alkohol selv om de ikke blir tatt samme dag.

Bruk av alkohol og legemidler samtidig kan ha uheldige følger. Dette gjelder spesielt alkohol i kombinasjon med sovemedisiner, smertestillende medisiner og medisiner mot psykiske plager. Bruk av sterke smertestillende medisiner i form av sterke opioider kan medføre risiko for overdose. Risikoen for overdose øker når sterke smertestillende medisiner brukes samtidig med alkohol eller dempende legemidler som sove- eller beroligende legemidler.