

Hvis du indtager alkohol, kan der være større risiko for:

Svimmelhed og faldulykker

Knoglebrud

Måltider springes over

Forhøjet blodtryk

Problemer i sociale sammenhænge

Økonomiske problemer

Søvnproblemer

Ændringer i sindsstemningen

Hukommelsesproblemer

Alvorlige sygdomme

Dårlig ernæringstilstand

Uventede reaktioner på medicin

F A X E K O M M U N E 

Hvis du gerne vil tale om dit alkoholforbrug eller ønsker hjælp til at nedsætte det, kan du tage kontakt til din læge eller til Rusmiddelcentret i Faxe Kommune.

Kontaktoplysninger til Rusmiddelcentret:

Rusmiddelcentret Faxe Kommune
Præstøvej 78 · Bygning 18 · 4640 Faxe
Tlf.: 56 20 27 20
E-mail: rus@faxekommune.dk

Samtaler og behandling er gratis og kan foregå anonymt. Pårørende er også velkomne til at få råd og vejledning.



F A X E K O M M U N E 



Nyd livet med alkohol
- med måde

Til dig over 65 år

Når du bliver ældre kan der ske store ændringer i dit liv:

- Overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.
- Tab af ægtefælle.
- Alvorlig sygdom.
- Øget medicinforbrug.

For nogle kan ændringerne i livet give anledning til, at forbruget af alkohol stiger.

Samtidig kan kroppen heller ikke tåle samme mængde alkohol som tidligere, og der kan lettere opstå helbredsproblemer.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

Du har lav risiko for at blive syg pga. alkohol ved et ugentligt forbrug på 7 genstande eller mindre for kvinder og 14 genstande eller mindre for mænd. Ældre skal være særligt forsigtige.

Alkohol og helbred

Når du drikker alkohol skal du være særligt opmærksom på:

Medicin

Ældre over 65 år bruger 40-50% af alt receptpligtig medicin.

- Alkohol kan forringe eller forstærke medicinens effekt.
- Alkohol kan fremkalde uventede bivirkninger af medicinen.

Fald

Ældre, der er påvirket af alkohol, har større risiko for at udsætte sig selv for fald.

- Hvis du drikker alkohol, selv i små mængder, kan det øge risikoen for svimmelhed og fald, da kroppen ikke tåler samme mængde alkohol som tidligere.
- Fald grundet alkoholindtag kan medføre smerter og nedsat mobilitet.

Ernæring

Appetitten hos ældre kan ofte være nedsat.

- Du kan opnå en mæthedsfornemmelse, når du drikker alkohol. Det kan bevirke, at du ikke får spist tilstrækkeligt varieret. Du kan derved være i risiko for at blive fejlernæret.

Test dig selv

Oftest forbinder vi ikke vores alkoholforbrug med helbredsproblemer. Der er dog risiko for det.

Du kan prøve at sætte kryds ud for de punkter, som du oplever, uanset om du tror, at det er relateret til alkohol eller ej.

- Forvirring
- Glemmer du aftaler?
- Uro i benene
- Hovedpine
- Søvnproblemer
- Diarré og inkontinens
- Mavesmerter
- Svimmelhed
- Humørsvingninger
- Depression
- Trækker du dig fra sociale sammenhænge?

Hvis du tænker, at din afkrydsning kan have en sammenhæng med dit alkoholforbrug, kan du overveje, om du vil nedsætte dit forbrug.