

Kompetansesenter RUS – Midt-Norge

www.rus-midt.no/korus

For bestilling av hefte:

Kompetansesenter rus – Midt-Norge
Postboks 654 Sentrum, 7406 Trondheim
Telefon 73 86 29 00
www.rus-midt.no

Brosjyren er utgitt av Kompetansesenter Rus Midt-Norge og Fylkesmannen i Møre og Romsdal, etter inspirasjon fra Kompetansesenter rus – Oslo og Silkeborgprosjektet i Danmark.

 **RUSBEHANDLING MIDT-NORGE**
Kompetansesenter rus - Midt-Norge



 **Helsedirektoratet**

Navn og adresse til person i kommunen man kan henvende seg til:

121064-09 Grafisk design og produksjon: www.hatleholts.no



Snakk
om det!

Eldre og klokere – hva med alkohol?

ELDRE, ALKOHOL OG LEGEMIDLER
EN INFORMASJONSBROSJYRE TIL DEG OVER 60

Inntak

Hva skjer med kroppen din når du inntar alkohol?

Effekter

Hvorfor bør du ha et bevisst forhold til bruk av alkohol?

Helse

Hvordan påvirkes kroppen din av alkohol i uheldig kombinasjon med legemidler?

Hva kan gjøres?

Hvorfor bør du ha et bevisst forhold til bruk av alkohol?

- Effekter av problematisk alkoholbruk tolkes ofte som rene alders-symptomer.
- Koordinasjon, balanse og hukommelse kan forverres eller svekkes – noe som også kan føre til fallskader, forvirring og vansker med å håndtere daglige rutiner.

Effekter av problematisk alkoholbruk sammenfaller og tolkes ofte som rene alderssymptomer.

NEGATIVE HELSE-EFFEKTER:

- Høyt blodtrykk
- Symptomer på dårlig hjerte
- Diaré og inkontinens
- Dårlig ernæring, lite matinntak
- Dårlig gangfunksjon pga nedsatt muskelstyrke
- Nervebetennelse i beina
- Hyppige fall med brudd og andre skader
- Depresjon, nedtrykthet
- Søvnproblemer
- Nedsatt sexlyst
- Forvirring
- Demens
- Uventede reaksjoner på medisinbruk
- Belastning for pårørende

Hva skjer med kroppen din når du inntar alkohol?

Ikke alle er klar over at kroppens evne til å takle alkohol endres med alderen. Alkohol brytes saktere ned enn tidligere og effekten er sterkere og varer lengre. Dette fører til en større belastning på kroppen og hjernen.

Mange er uvitende om dette og fortsetter å drikke som før. Du har kanskje de samme drikkevanene, men kroppens sårbarhet for alkohol økes med alderen.

Kroppens evne til å takle alkohol endres med alderen.

Hvordan påvirkes helsa di av alkohol i uheldig kombinasjon med legemidler?

Mange legemidler er uheldige i kombinasjon med alkohol. Legemidlet kan få en svakere virkning, eller risikoen for alvorlige bivirkninger kan øke. Som for eksempel økt blødningstendens, blodtrykksfall og økt belastning på hjertet. Noen legemidler forsterker alkoholens rusvirkning, og er direkte farlige sammen med inntak av alkohol. Dette gjelder blant annet beroligende midler, sovemidler og sterke smertestillende midler. Bruk av alkohol sammen med disse legemidlene øker faren for reduserte kognitive funksjoner, pustevansker, svimmelhet, ustøhet og fall.

Det er viktig at alkohol sees i sammenheng med helhetlig livskvalitet. Hva vi spiser og hva vi drikker har stor betydning for helsa.

Legemidler kan få en svakere virkning, eller øke risikoen for alvorlige bivirkninger, i kombinasjon med alkohol.

Gode muligheter for bedring

Ved å sette ned alkoholforbruket, vil det straks vise seg en bedring av helsa, og noen symptomer vil forsvinne helt. Snakk gjerne med venner, familie eller helsepersonell som hjemmesykepleier/lege om temaet.

HELSEFORDELER:

- Bedre form og mer lyst til aktiviteter
- Større selvtillit, kjenner seg mer attraktiv
- Hud og hår ser friskere ut
- Blir mindre irritert, mindre aggressiv
- Blir mindre nedstemt
- Personlig hygiene blir bedre
- Tenker klarere
- Får mer tålmodighet
- Seksuallivet blir bedre
- Oppfatter mer av livet rundt seg
- Slipper å være redd for at alkoholen skal ta slutt
- Bedre forhold til familie/nettverk

Snakk om det!