

TIL DIG OVER 60 ÅR - BRUG ALKOHOL MED MÅDE



Adresseoplysninger

SOCIAL INDSATS OG UDVIKLING

Rusmiddelcenter Holbæk

Birkevænget 4, 4300 Holbæk

Tlf.: 72364090

Mail: rusmiddelcentret@holb.dk

Rusmiddel.holbaek.dk



**Holbæk
Kommune**

SOCIAL INDSATS
OG UDVIKLING



Til dig over 60 - brug alkohol med måde

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

- ❖ Overgang fra arbejdsliv til en tilværelse med efterløn/pension
- ❖ Tab af ægtefælle
- ❖ Alvorlig sygdom
- ❖ Øget behov for medicin

For nogen kan ændringerne i livet give anledning til at forbruget af alkohol stiger. Samtidig kan kroppen ikke tåle samme mængde alkohol som tidligere, og der kan lettere opstå helbredsproblemer.



Alkohol og helbred

Når du drikker alkohol skal du være særligt opmærksom på:

- ❖ Alkohol kan forringe eller forstærke medicinens effekt
- ❖ Alkohol kan fremkalde uventede bivirkninger af medicinen
- ❖ Ældre, der er påvirkede af alkohol, har en større risiko for at udsætte sig selv for fald
- ❖ Fald grundet alkoholindtag kan medføre smerter, brud, langsom heling og nedsag mobilitet
- ❖ Alkohol giver en mæthedsfornemmelse, som kan bevirke at der ikke spises tilstrækkeligt. Der kan derfor være en risiko for fejlernæring.



Ofte forbinder vi ikke vores alkoholforbrug med helbredsproblemer.

Prøv at sætte kryds ud for de punkter, som du oplever:

- Forvirring
- Glemmer du aftaler?
- Uro i benene
- Hovedpine
- Forhøjet blodtryk
- Søvnproblemer
- Diarré
- Inkontinens
- Impotens
- Mavesmerter
- Svimmelhed
- Humørsvingninger
- 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.

10-4

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol:

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred.

Er du 18 år eller derover?

- Højest 10 genstande om ugen
- Højest 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Er du gravid, eller prøver du at blive det?

- Lad være med at drikke alkohol

Ammer du?

- Vær forsigtig med at drikke alkohol