

Eldre og klokere



Edru Livsstil



Hva skjer med kroppen din når du inntar alkohol?

Kroppens evne til å takle alkohol endres med alderen. Alkohol brytes saktere ned enn tidligere og effekten er sterkere og varer lenger. Dette fører til en større belastning på kroppen og hjernen. Du har kanskje de samme drikkevanene, men kroppen er forandret.

Alkohol i kombinasjon med legemidler

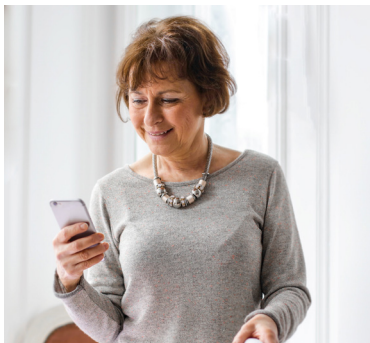
Mange eldre bruker legemidler, og mange legemidler er uheldige i kombinasjon med alkohol. Legemidlet kan få en svakere eller sterkere virkning, og risikoen for alvorlige bivirkninger kan øke. Som for eksempel økt blødningstendens, blodtrykksfall og økt belastning på hjertet.

Noen legemidler forsterker alkoholens rusvirkning og er farlige sammen med inntak av alkohol. Denne kombinasjonen øker faren for reduserte kognitive funksjoner (påvirker hjernen), pustevansker, svimmelhet, ustøhet og fall.

Det er viktig at alkohol sees i sammenheng med helse og helhetlig livskvalitet. Snakk gjerne med venner, familie, helsepersonell og din fastlege om dette temaet. Spør din lege om råd dersom du bruker ulike medisiner.

Hvordan påvikes kroppen?

Koordinasjon, balanse og hukommelse forverres eller svekkes, noe som kan føre til fallskader, forvirring og vansker med å håndtere daglige rutiner.



Indre organer som lever, fordøyelsessystem og hjerte/karfunksjoner blir lettere skadet av alkoholbruk hos eldre. Søvnforstyrrelser kan forsterkes.

Overforbruk av alkohol, for eksempel som et middel mot ensomhet i alderdommen, leder i noen tilfeller til at man blir nedstemt og også kan utvikle depresjon.



Behøver du noen å snakke med?

Det finnes flere organisasjoner som tilbyr deg samtale, og du kan være anonym. Her nevnes noen av disse:

Mental Helse

Tlf. 116 123. Hjelpetelefon (hele døgnet, hele året)
Om du ringer fra utlandet Tlf. 0047 91 11 61 23

Kirkens SOS

Tlf. 22 40 00 40 (hele døgnet, hele året)

AA – Anonyme alkoholikere

Tlf. 91 17 77 70 (hverdager kl.11-15, og alle dager kl.18-22)

Rustelefonen

Tlf. 91 50 85 88 (hverdager 11-18, også chat)

Vern for eldre

Tlf. 800 30 196

(Nasjonal kontaktttelefon, mandag-fredag kl. 09-15)

Er du bekymret for ditt eget eller andres alkoholforbruk?

Du finner mer informasjon om alkohol og legemidler her:

www.rustelefonen.no

www.helsenorge.no

www.kompetansesenterrus.no

www.fhi.no

DNT – Edru Livsstil. Pb. 140, 5903 Isdalstø. Tlf. 40 80 10 30.

E-post: post@edru.no