

# Alkohol og helbred

Når du drikker alkohol, er det særligt vigtigt, at du er opmærksom på:

## Medicin

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

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

## Fald

Ældre, der er påvirket af alkohol, har større risiko for at falde

- Hvis du indtager alkohol, kan det øge risikoen for svimmelhed og fald, da kroppen ikke tåler samme mængde alkohol som tidligere.
- Fald grundet alkohol-indtag kan medføre smerter og nedsat mobilitet.

## Ernæring

Appetitten hos ældre kan ofte være nedsat

- Der kan opnåes en mæthedsfølelse, når du indtager alkohol. Det kan påvirke, at du ikke får spist tilstrækkeligt varieret. Du kan derved være i risiko for at blive fejlnæret.

## Ønsker du...

at tale om dit alkohol forbrug, eller at få hjælp til at nedsætte det, kan du kontakte vores medarbejdere på Rådgivningscenter Tønder - Misbrug

Pårørende er også velkomne.

Alle samtaler og behandlinger er gratis og kan foregå anonymt.

Du kan læse mere inde på vores hjemmeside <http://misbrug.toender.dk/>

## Kontakt info

### Telefon

74 92 88 06

Mandag - onsdag: 8-13

Torsdag: 8-17

Fredag: 8-13

### Email

ik@toender.dk

### Adresse

Østergade 65 - Tønder



Tilbud til ældre med alkoholproblemer



## Når livet ændrer sig

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

- Overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.
- Der kan ske tab af ægtefælle.
- Alvorlige sygdomme kan opstå.
- Behov for øget medicin.

Disse ændringer kan nogen gange medføre, at forbruget af alkohol stiger.

Er du ældre, syg eller tager medicin, kan kroppen heller ikke tåle samme mængde alkohol som tidligere, og der kan lettere opstå helbredsproblemer.

## Oplever du?

Ofte forbinder vi ikke vores alkoholforbrug med helbredsproblemer. Der er dog risiko for det. I de to grønne bokse har vi lavet en liste med mulige punkter, som kan have forbindelse til et øget indtag af alkohol.

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

*Svimmelhed*

*Mavesmerter*

*Uro i benene*

*Hovedpine*

*Søvnproblemer*

*Glemmer du aftaler?*

*Forvirring*

*Humørsvingninger*

*Depression*

*Trækker du dig fra det sociale?*

## JA, det kan betale sig

Der er mange gevinster ved behandling for ældre med misbrug af alkohol, f.eks:

- Kontakten med familie, venner og bekendte bliver forbedret
- Livskvaliteten forbedres
- Fysikken forbedres
- Man får mere energi

**Det er aldrig for sent at forsøge at få et bedre liv.**