



SENIORER OG ALKOHOL



ALKOHOL SOM NYDELSESMIDDEL

Når man kommer op i alderen, oplever mange seniorer ændringer i deres liv. Det kan for eksempel være i forbindelse med:

- Overgang fra arbejdsliv til seniorliv
- Tab af ægtefælle
- Alvorlige sygdomsforløb
- Øget medicinforbrug

Ændringerne er naturligvis forskellige fra person til person, og måderne at håndtere ændringerne på er også meget individuelle.

Da alkoholforbrug er en naturlig del af 95 % af danskernes hverdag, vil ændringer i livsvilkårene for nogle give anledning til, at forbruget af alkohol stiger.

Mange seniorer er ikke klar over, at deres sårbarhed overfor alkohol stiger med alderen. Det betyder, at når man bliver ældre, kan kroppen ikke tåle samme mængde alkohol som tidligere. Der opstår lettere skader hos ældre mennesker end hos yngre med samme alkoholforbrug.

Hvis du får medicin, skal du være særlig forsigtig med alkohol, da kombination af alkohol og medicin kan øge medicinens bivirkninger eller forringe medicinens effekt.

Symptomer

Det kan være en god idé at være opmærksom på disse symptomer, som kan have en sammenhæng med selv små mængder alkohol:

- Forhøjet blodtryk
- Hjerteproblemer
- Diarré og inkontinens
- Dårlig gangfunktion
- Vægttab
- Faldulykker
- Nedtrykthed
- Forvirring
- Hukommelsesvækkelse
- Uventede reaktioner på medicin
- Dårlig ernæringstilstand fordi måltider springes over
- Nervebetændelse i benene – ”en fornemmelse af at gå på vat”
- Nedsat sexlyst.

Ved at nedsætte forbruget af alkohol vil der hurtigt vise sig en markant bedring, og nogle symptomer vil forsvinde inden for kort tid.

Det anslås, at 860.000 danskere drikker for meget.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mænd højest drikker 14 genstande om ugen, og at kvinder højest drikker 7 genstande om ugen.

Det giver respekt at gøre noget ved sit alkoholforbrug!



DER ER HJÆLP AT HENTE!

Vordingborg kommune tilbyder gratis rådgivning, vejledning og samtaler til dig og dine pårørende, hvis alkohol er blevet et problem:

- Individuel behandling
- Samtaler med pårørende
- Medicinsk behandling
- Hjælp til afrusning
- Døgnbehandling
- Mulighed for samtale med lægekonsulent

Rådgivning, vejledning og behandling ydes anonymt, hvis det ønskes.

CENTER FOR RUSMIDLER Tlf.nr. 55 36 40 00 på hverdage ml 9-12

Læs mere på:

www.cfr.vordingborg.dk

www.drikkeregformeget.dk

Alkohollinien er et landsdækkende gratis tilbud om telefonisk rådgivning, der har åbent på hverdage mellem 11-15 – Tlf.nr 80 200 500

**Afdeling for Pleje og Omsorg
Det Forebyggende Team**
Postboks 200
Storegade 56
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40
hverdage kl. 08.00 - 09.00
Send sikker mail, via
Vordingborg kommunes
hjemmeside. Vælg
forebyggende hjemmebesøg,
tryk på linket: "send os en
sikker mail", til højre på siden.