

## Ønsker du å endre alkoholvanene dine?

- Det er klokt å spise før du drikker alkohol
- Ikke slukk tørsten med alkohol
- Drikk vann ved siden av
- Bytt til drikker som har lavere alkoholinnhold
- Pappvin kan gjøre det vanskeligere å observere eget forbruk
- Vær oppmerksom på sosiale situasjoner der det drikkes mye – disse kan gjøre det vanskeligere å regulere forbruket ditt
- Dersom du bruker alkohol for å regulere vanskelige følelser, dempe angst og ensomhet – ta heller kontakt med noen du kan snakke med



## Et redusert alkoholinntak kan gi:

- Bedre søvn
- Bedre balanse
- Bedre hukommelse
- Mindre angst og depresjon
- Redusert risiko for plager og sykdom i muskler, skjelett og indre organer
- Redusert risiko for kreft
- Bedre forhold til familie og nettverk

## Er det noe du lurer på?

### Er du bekymret for ditt eget eller andres alkoholforbruk?

Snakk om det med venner, familie, fastlege eller annet helsepersonell. Du finner mer informasjon om alkohol og legemidler her:

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

[www.rustelefonen.no](http://www.rustelefonen.no)

[www.kompetansesenterrus.no](http://www.kompetansesenterrus.no)



Brosjyren er utgitt av Regionale Kompetansesentre Rus, med støtte fra Helsedirektoratet.



## Aldring og helse – hva med alkohol?

**Snakk om det!**

## Hvorfor ha et bevisst forhold til bruk av alkohol?

«**Det gode liv**» blir gjerne assosiert med velsmakende mat og godt drikke. Ved pensjonsalder får mange mennesker anledning til å leve et liv der de nyter dette i større grad enn tidligere.

**Det mange ikke vet**, er at alkohol har en annen virkning på kroppen når vi blir eldre. Det er viktig å vite noe om disse endringene, slik at du bedre kan ivareta din egen helse i pensjonsalderen.



## Kroppens sårbarhet for alkohol og legemidler endres med alderen

**Etter hvert som vi blir eldre** vil kroppens væskebalanse endres, og mat, drikke og medisiner brytes saktere ned. Effekten av alkohol og legemidler kan bli kraftigere og vare lenger enn det man har erfaring med fra tidligere i livet. Kroppen vil i større grad være utsatt for risiko ved inntak av samme mengder.

**Det er stor variasjon** i hvor raskt aldringsprosessen skjer. Det er derfor vanskelig å sette eksakte grenser for hvor mye alkohol den enkelte tåler. For noen vil inntak av alkohol, selv i små mengder, kunne føre til helseproblemer. Generelt er det slik at kvinner tåler mindre alkohol enn menn.

**Effekter av et høyt alkoholinntak** kan forveksles med generelle aldrings-symptomer. Dette kan derfor noen ganger bli bagatellisert, både av den det gjelder, av pårørende og av helsepersonell.

## En liten reduksjon kan ha stor betydning!

**Det anbefales** å ha et bevisst forhold til alkoholinntaket, kanskje i større grad og mer restriktivt enn du har hatt tidligere. Noen alkoholfrie dager i uken er hensiktsmessig for at kroppen skal kunne «hente seg inn».

**Et redusert alkoholinntak** kan både forebygge problemutvikling og redusere symptomer ved allerede oppståtte helseplager.

## Alkohol og legemidler

**Bruk av alkohol og legemidler** samtidig kan ha uheldige følger. Alkohol kan forsterke effekten av legemidler mot søvnproblemer, angst eller smerter, og øke risikoen for komplikasjoner. Andre legemidler kan miste effekt når de inntas i kombinasjon med alkohol.

**Spør legen din** om råd dersom du bruker medisiner.