



Kristiansand
kommune

Alkohol

Informasjonsbrosjyre om aldring, alkohol og legemidler



Dagens besteforeldre er friskere og mer aktive enn tidligere besteforeldre. Helsa er bedre, de har et mer aktivt liv, flere er i arbeid, de trener, spiser sunt, og reiser mer enn før. Og de lever et liv som ligner det de hadde 10 og 20 år tidligere. Vi vil ikke ta inn over oss at vi blir eldre, og vi forventer å få til like mye som før. Og siden vi har god helse, så er det lett å glemme at vi likevel blir eldre.

«**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. Alle generasjoner tar med seg sine egne alkoholvaner inn i alderdommen. De som nå er i ferd med å bli eldre har drukket mer enn generasjoner 20-30 år før dem. Eldre sine drikkevaner tyder på at de totalt sett drikker mindre enn de selv gjorde da de var 10 og 20 år yngre. Men det blir flere drikkeanledninger. Det drikkes oftere, men mindre hver gang.

Det er ikke dokumentert at alkohol er godt for helsa, men alkohol stimulerer belønningscenteret i hjernen, slik at mange kan oppleve det som positivt der og da. Alkohol er også ofte forbundet med å delta i sosiale lag, som ofte er bra for den psykiske helsen.



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.

Hvorfor bør du ha et bevisst forhold til bruk av alkohol?

Effekter av skadelig alkoholbruk tolkes ofte som rene alderssymptomer. Koordinasjon, balanse og hukommelse kan forverres eller svekkes – noe som også kan føre til fallskader, forvirring og vansker med å håndtere daglige rutiner.

Hva er problemet?

Eldre tåler alkohol dårligere sammenlignet med når de var yngre. Det samme inntaket av alkohol kan ha negativ effekt på helsen når en blir eldre. Grunnen til dette er at:

- Eldre har mindre kroppsvæske i forhold til fett som gjør at alkoholen har mindre vann det kan løses ut i. På grunn av at væskebalansen i kroppen endrer seg, får eldre høyere promille når de drikker det samme som før.
- Blodgjennomstrømningen i lever blir redusert når vi blir eldre, noe som fører til at leveren lettere blir skadet.
- Leverenzymene blir mindre effektive når vi blir eldre, noe som fører til at vi får en mindre effektiv nedbrytning av alkohol.



Når blir inntak av alkohol skadelig? Hvor mye er for mye?

Det finnes ingen fasit for hvor mye man kan drikke, for at kosen og den positive virkningen går over til å være risikofylt for helsen. Det varierer fra person til person med hensyn til:

- alder
- kjønn (Grunnet kroppslige forskjeller er det farligere for kvinner å ha et høyt alkoholkonsum enn for menn.)
- vekt
- høyde
- helse

Verdens helseorganisasjon mener at friske menn bør holde seg under 14 enheter i uken, og friske kvinner under 9 enheter. Forutsatt at du ikke drikker mer enn fire enheter per gang, og ikke drikker flere dager på rad. En alkoholenhet er 12,5 cl vin, 33 cl øl eller 4 cl brennevin. I disse tallene er verken alder, vekt, høyde eller helse tatt hensyn til.

Det betyr at du kan ta skade av mindre mengde alkoholenheter enn de anbefalte grensene.



ALL alkohol er skadelig for kroppen. Vi bruker alkohol fordi det er sosialt hyggelig, og det er viktig, men for fysisk helse er avhold det beste.

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». Se tips senere i brosjyren.

Et redusert alkoholinntak kan gi:

- Bedre søvn
- Bedre balanse, og redusert fare for fall
- Bedre hukommelse og klarere tanker
- Mindre angst, depresjon, irritasjon og aggressivitet
- Redusert risiko for sykdommer som kreft, demens og hjertekarsykdommer
- Bedre forhold til familie og nettverk
- Bedre psykisk helse og livskvalitet
- Bedre seksuelliv



Helseutfordringer som følge av alkohol

Alkohol virker på alle organer i kroppen, og kan derfor gi veldig mange ulike helseproblemer. Alkohol øker risikoen for å utvikle over 200 sykdommer. Den mer snikende effekten av et jevnt alkoholkonsum over tid, kan blant annet gå ut over søvnen, formen, gi løs mage, og også angst og depresjon. Når vi merker endringer tar det jo tid før vi oppdager det, fordi det går gradvis.

Alkohol og kreft

Forskning viser at selv et lavt alkoholforbruk gir økt kreftrisiko. Brystkreft er den kreftformen flest norske kvinner får. Kvinner som drikker alkohol daglig og i gjennomsnitt mer enn én alkoholenhet per dag, har økt risiko for å få brystkreft. Både kvinner og menn har økt risiko for å få kreft i tykk- og endetarm hvis de drikker over henholdsvis én og to alkoholenheter daglig. Andre krefttyper som kan knyttes til alkohol er leverkreft, spiserørskreft og kreft i munn, svelg, og strupe.

Alkohol og hjerte- og karsykdommer

Høyt blodtrykk er blant de vanligste risikofaktorene for hjerte- og karsykdom i verden. Faktisk har personer med høyt blodtrykk omtrent dobbelt så høy risiko for å dø av hjerteinfarkt og hjerneslag som personer med normalt blodtrykk. Og alkohol spiller en rolle.

Hjerteflimmer gir risiko for hjerneslag, fordi det kan dannes blodpropper i hjertet som kan sette seg fast i en hovedpulsåre til hjernen. Selv små mengder med alkohol, som en øl eller et glass vin, øker altså risikoen for å trigge hjerteflimmeranfall.

Psykisk helse og alkohol

Mennesker med problematisk drikkeatferd scorer høyere på både angst og depresjon, og har lavere selvopplevd helse. Risikofylt alkoholbruk kan forsterke eksisterende psykiske lidelser som angst og depresjon. Alkohol kan også være en faktor for selvmord hos eldre. Vedvarende drikking kan dessuten påvirke kognitiv fungering og bidra til utvikling av demens.

Alkohol og diabetes

Alkohol omsettes i blodet på samme måte som fett og inneholder omtrent like mange kalorier. Mens du drikker alkohol, stiger blodsukkeret ditt. Men bare få timer etter at du har drukket alkohol, synker blodsukkeret igjen. Det kan fortsette å falle i opptil tolv timer etter at du har sluttet å drikke. Noen ganger synker det så mye at du får lavt blodsukker (hypoglykemi), som igjen kan gi deg føling.

Alkohol og legemidler

For en eldre tar det mye lengre tid å få medisinen ut av kroppen, fordi saktere prosesser i kroppen gjør at halveringstiden for medisinen øker. Det som tar 1 døgn å bryte ned og kvitte seg med hos en typisk 30-åring, kan ta 2-3 døgn hos en som er 30-40 år eldre. Det betyr at man uten å være klar over det kan komme i en situasjon hvor man drikker alkohol, men enda har medisiner i kroppen. Selv om man er veldig bevisst på å ikke kombinere medisiner med alkohol, så er det fort gjort at det blir kombinert likevel.

Mange legemidler er uheldige i kombinasjon med alkohol. Legemidlet kan få en svakere virkning, eller risikoen for alvorlige bivirkninger kan øke. Noen legemidler forsterker alkoholens rusvirkning, og er direkte farlige sammen med inntak av alkohol. Dette gjelder blant annet beroligende midler, sovemidler og sterke smertestillende midler. Bruk av alkohol sammen med disse legemidlene øker faren for reduserte kognitive funksjoner, pustevansker, svimmelhet, ustøhet og fall. Spør legen din om råd dersom du bruker medisiner. Les pakningsvedlegget nøye.

Ønsker du å redusere ditt alkoholforbruk? Her er noen tips

- Finn en god grunn til å drikke mindre.
- Tenk over hvorfor du drikker så mye.
- Tenk gjennom hvilke situasjoner som gjør at du drikker for mye: er det spesielle steder? Er det sammen med spesielle folk? Er det på spesielle dager? Når du er godt humør? Når du er dårlig humør? Når du er lei deg? Når du er glad?
- Registrer ditt eget faktiske forbruk.
- Evaluer eget drikkemønster.
- Si stopp ved lykkepromillen.
- Ikke drikk på tom mage.
- Planlegg før du skal ut og drikke. Tenk gjennom hvor mye du vil drikke og hva du vil drikke, og forsøk å hold deg til det.
- Unngå bart brennevin og kartongvin.
- Bytt til alkoholsvake alternativer. Det finnes også alkoholfri øl og vin.
- Senk drikketempoet (La det gå 30–60 minutter mellom hver alkoholenhet. Da kan du holde på lenge uten å bli særlig beruset. En annen variant er å ta annethvert glass med og uten alkohol.)
- Ikke drikk alene før eller etter sosialt samvær.
- Håndtér drikkepress.
- Finn alternativer til å drikke (Hvis du skal redusere alkoholforbruket, finn alternativer som i seg selv er interessante og utfordrende. Mange forbinder alkohol med noe positivt og har erfaring med å bruke alkohol som belønning, trøst og egenmedisinering. Lytt til deg selv og finn hvilke bilder av alkohol og rus du bærer med deg, og gi deg selv andre instruksjoner.)
- Vær oppmerksom! Tenk gjennom og kjenn etter hva som er fordelene med å drikke mindre de gangene du ev. får til det.

- Unngå fristelser (Dra for eksempel på trening på tidspunktet du vanligvis ville tatt deg et glass vin. Du kommer til å innse hvor mye alkoholen påvirker kroppen din når du oppdager hva den er i stand til å gjøre uten.)
- Finn noen du kan gjøre det sammen med. Å finne andre som prøver å kutte ned på alkohol kan hjelpe deg med å holde deg på riktig spor (se hjelpetilbud på siste side)
- Be om hjelp fra noen du stoler på. Det er du selv som har ansvaret, men noen vil kanskje hjelpe deg med å minne deg på målet ditt, og si fra når du har fått nok.
- Belønn deg selv (Hvis bedre søvn, mer energi og et friskere utseende ikke er nok til å holde motivasjonen oppe, så sett av pengene du ville brukt på alkohol og bruk det på å kjøpe deg noe du har veldig lyst på.)
- Stå i det (Det kan hende du får abstinenssymptomer når du kutter ned på alkoholen. Du kan for eksempel bli irritabel, få dårlig konsentrasjon, føle deg skjelven og få marerittaktige drømmer. Men hold ut. Hvis du holder deg til planen, kommer alt til å bli bedre etter hvert.)

Lag en handlingsplan:

- Hva er målet?
- Hva, hvor mye og hvor ofte skal du drikke?
- Når eller i hvilke sammenhenger gir du deg selv lov?
- Med hvem?
- Hvor sannsynlig er det for deg at du kommer til å gjennomføre planen?
- Hvor motivert er du på en skala fra 0-10?
0-3: Lav motivasjon for endring
4-7: Ambivalent, usikker
8-10: Høy motivasjon for endring
- Hva kan hindre deg?
- Hva trenger du for å gjennomføre handlingsplanen?
- Hvem kan du få hjelp og støtte hos?
- Når skal du evaluere planen? Hva gjorde at du nådde/ikke nådde målet?



Fordeler med å kutte ned på alkoholforbruket

På kort sikt

Å kutte ned på alkoholforbruket kan gi deg flere fordeler på kort sikt. Her er noen av dem:

- Du føler deg bedre om morgenen etter.
- Du blir mindre trøtt om dagen.
- Du går ikke så lett opp i vekt.

På lang sikt

Å kutte ned på alkoholen kan også gi fordeler på lang sikt:

- Det er en sammenheng mellom å drikke mye alkohol og depresjoner. En bakrus kan ofte få deg til å føle deg langt nede. Om du allerede føler deg deprimert, kan det å drikke alkohol gjøre det hele verre. Å kutte ned på drikkingen kan gi et generelt bedre humør.
- Å drikke alkohol kan ha innflytelse på søvnen din. Noen kan sovne fortere med alkohol, men forhindre deg i å sove dypt og godt. Å kutte ned på alkoholen kan føre til at du føler deg mer opplagt om morgenen.
- Alkohol kan ha innflytelse på dømmekraften din og oppførselen. Du kan oppføre deg irrasjonelt og aggressivt hvis du drikker mye. Kutter du ned på drikkingen, kan du få mer kontroll på deg selv.
- Driker du regelmessig, kan dette påvirke immunsystemet. De som drikker mye, har en tendens til lettere å få infeksjoner.

Anbefalte nettsider:

www.mestrerus.no

www.rusinfo.no

www.helsenorge.no/alkohol

www.avogtil.no

Er du bekymret for ditt eget eller andres alkoholforbruk?

Det er flere steder å henvende seg for å få mer informasjon og hjelp:

Kommunale tilbud:

- **Drop-in livsmestring:** Samtaletilbud for deg som har utfordringer med å mestre hverdagen på grunn av psykisk helse, belastninger, ensomhet, sorg, livsmestring, livskriser, m.m.
Mandag, onsdag og torsdag kl. 9-15, tirsdag kl. 11-15, fredag kl. 9-14.
Gyldenløvesgate 23, første etasje.
Eller ringe Tlf: **46 44 11 73** (mandag, onsdag og torsdag kl 9-15, tirsdag kl 11-15 og fredag kl 9-14). .
- **Drop-in for pårørende** i Kristiansand: Tilbud om samtaler og veiledning uten henvisning. Torsdager klokka 10.00 - 15.00 i første etasje i Aquarama. Samtalen varer i ca 45 minutter, og du kan komme tilbake flere ganger. Pårørendetelefonen: **46 44 11 73**. (Mandag, onsdag og torsdag kl 9-15, tirsdag kl 11-15 og fredag kl 9-14.)

Andre tilbud:

- **Al-Anon Familiegrupper** (www.al-anon.no) kun for pårørende
Tlf: **90 58 18 22**
- **A-Larm** bruker- og pårørendeorganisasjon: (www.a-larm.no).
Tlf: **45 42 34 54**. E-post: post@a-larm.no.
Besøksadresse: Markensgate 36, 5. etasje. Drop in tilbud mandag og fredag kl 11-14.
- **Anonyme alkoholikere i Norge** (www.anonymealkoholikere.no)
Telefon: **911 77 770**
- **ATROP** støtte og ettervernsenter: Tlf: **414 34 141** (www.atrop.no).
Besøksadresse: Henrik Wergelandsgate 13. Drop-in tilbud mandag og tirsdag kl 11-17, torsdag 11-18.
- **Kirkens SOS:** Tlf: **22 40 00 40**. (www.soschat.no)
- **Kristiansand avholdslag:** Åpent hus i Festningsgata 9 fredager kl 18-21.
Tlf: **90 75 35 62** (Anne Gerd Væting Sunde). E-post: kristiansand@edru.no. (www.edru.no)
- **Landsforeningen for Pårørende innen psykisk helse (LPP)**
rådgivningstelefon for pårørende: Tlf: **22 49 19 22**
- **Mental Helses hjelpetelefon:** Tlf: **116 123** er en gratis, døgnåpen telefon- og nettsjeneste for alle som trenger noen å snakke eller skrive med på www.sidetmedord.no
- **Norske Kvinners Sanitetsforening** - Veiledningscenter for pårørende - distrikt sør: Tlf: **35 52 77 05**
- **Rustelefonen:** Landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak. Tlf: **08588**



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Utarbeidet av helseveiledning for seniorer v/ Hilde Fleitscher

Deler av brosjyren er hentet fra brosjyren "Eldre og klokere - hva med alkohol?" utgitt av Kompetansesenter Rus Midt-Norge og Fylkesmannen i Møre og Romsdal, samt brosjyren "Aldring og helse - hva med alkohol?" fra Regionale Kompetansesentre Rus, med støtte fra Helsedirektoratet.

November 2022/Rev. 1

*"Vi har såpass mye glede av alkohol.
Og vi vet ikke hvordan vi skal
diskutere glede og risiko samtidig"*

Sverre Nesvåg, rusforsker

SNAKK OM DET !