

Guide til ældre om alkohol

Det er aldrig for sent at skabe ændringer i livet

**Alkohol &
Samfund**



Denne guide er udarbejdet af:

Bjarne Stenger Elholm, leder af Alkolinjen

Anna Yding Berthelsen, kommunikationskonsulent

Foto:

Christoffer Regild

Stockfotos

Udgiver:

Alkohol & Samfund

Høffdingsvej 36 2500 Valby

Udgivelsesdato:

April 2023

Når du bliver ældre, er det naturligt med forandringer. Arbejdsliv skiftes ud med pensionisttilværelse, tab af venner og ægtefælle og hyppigere sygdom. Alt dette kan føre til, at nogle oftere drikker alkohol. Men i takt med at du bliver ældre, skal der mindre alkohol til at påvirke din krop, end du måske tidligere har været vant til. Alkohol kan have stor betydning for dine muligheder for et godt liv.

Formålet med guiden er at gøre dig klogere på, hvordan alkohol påvirker dit helbred og give dig nogle råd til, hvad du kan gøre, hvis du drikker for meget eller gerne vil drikke mindre. Som pårørende kan du også bruge guiden. Du får råd til, hvad du skal lægge mærke til, og hvad du kan gøre for at hjælpe dig selv og den, der drikker.

Vidste du at...

Bortset fra de helt unge, udgør den ældre del af befolkningen den markant højeste andel, der drikker mest. Faktisk drikker hver tredje mand i alderen 65-74 år mere end ti genstande i løbet af en typisk uge.

Kilde: Sundhedsprofilen 2021



**Klik ind på vores
hjemmeside og prøv
vores alkoholtest**
alkolinjen.dk/test

Derfor skal du være opmærksom på dit alkoholforbrug

Alkohol fylder mere i kroppen

Når du bliver ældre, falder muskelmassen og mængden af vand i kroppen. Derfor fylder alkoholen mere hos en ældre end hos en yngre person, selvom de drikker det samme. Ældre får derfor en højere alkoholpromille.

Alkohol kan påvirke balanceevnen

Alkohol påvirker balanceevnen, motorik og reflekser, så du kan føle dig mere usikker på benene, efter du har drukket. Alkohol kan også gøre dig svimmel, hvilket giver større risikoen for at falde.

Alkohol kan øge risikoen for at få kræft

Alkohol øger risikoen for kræft i organer, der er i kontakt med alkohol. Det gælder mundhule, svælg, spiserør, strube, bryst, lever, tyk- og endetarm. Alkohol kan også spille en rolle i forhold til at udvikle andre sygdomme som lever- og hjertesygdomme, knogleskørhed og knoglebrud.

Vidste du at...

Alkoholkoncentrationen i kroppen er 20 procent højere hos en 60-årig end hos end 20-årig.

Sådan kan alkohol skade, når du er ældre



Sårbare organer

Som ældre er du mere sårbar overfor alkohol. Det skyldes blandt andet, at organernes funktion er nedsat hos ældre.



Forværring af sygdom

Flere sygdomme kan forværres af alkohol. For eksempel hjertesygdom, forhøjet blodtryk og søvnproblemer.



Ulykker

Tendensen til fald og ulykker er meget hyppigere hos ældre mennesker, der drikker alkohol.



Demens

Et mangeårigt overforbrug af alkohol øger risikoen for, at du udvikler demens.



Kræft

Alkohol øger risikoen for kræft i organer, der er i kontakt med alkohol. Det gælder mundhule, svælg, spiserør, strube, bryst, lever, tyk- og endetarm.



Medicin

Hvis du tager medicin, kan virkningen blive forstærket eller reduceret, når du drikker alkohol.

Alkohol og medicin

Du bør aldrig blande medicin og alkohol. Medicin kan blive sundhedsskadelig eller livstruende, hvis det blandes sammen med alkohol.

Det kan der ske, hvis du blander alkohol og medicin

Tager du feber- og smertestillende medicin med acetylsalicylsyre, eksempelvis Treo, kan det øge risikoen for en indre blødning i din mave. Tager du medicin mod allergi eller influenza, kan du blive meget træt, hvis du drikker alkohol samtidig.

Drikker du alkohol samtidig med, du tager visse former for sovepiller, smertestillende, angst eller antidepressiv medicin, kan det være meget sundhedsfarligt. Drikker du alkohol samtidig med, du tager meget smertestillende, for eksempel paracetamol, kan du skade din lever.

Vidste du at...

Det er både håndkøbsmedicin, medicin købt på recept og naturlægemidler, som kan være sundhedsskadelige at tage sammen med alkohol.



Er du i tvivl...

Tal med din læge om medicin og alkohol. Alternativt kan du spørge på apoteket eller læse indlægssedlen på den medicin, du tager.




Ring til vores rådgivere
på **Alkolinjen 80 200 500**,
hvis du har brug for en
snak om din situation.



Sådan spotter du et alkoholproblem – 10 typiske tegn og symptomer

Den der drikker...

- Har svært ved at stoppe efter få genstande, helt holde op med at drikke eller nedsætte sit forbrug.
- Forbruget stiger over en længere periode, for at få den samme effekt. Derfor kan den der drikker ofte drikke mere end andre.
- Prioriterer sine handlinger og tid efter, om han eller hun kan drikke alkohol.
- Drikker alkohol selvom han eller hendes forbrug skader personen selv eller de nærmeste.
- Skjuler sit alkoholforbrug. Han eller hun gemmer måske flasker rundt omkring og minimerer, hvor meget de drikker, når de taler om det.
- Får blackouts. Blackouts betyder, at man ikke kan huske begivenheder fra, da man var beruset.
- Drikker alkohol alene. Når man drikker alene, er det ikke længere for det sociale, men for udelukkende at opleve effekten af alkohol.
- Drikker alkohol for at dulme følelser. Hvis den der drikker, bruger alkohol som "beroligende medicin" mod stress, søvnløshed, bekymring osv.
- Bliver aggressiv eller irriteret, når samtalen handler om alkohol og samtaler om alkohol fører til skænderier.
- Finder på undskyldninger for at drikke alkohol.



Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du maks drikker 10 genstande om ugen og maks 4 genstande ved samme lejlighed.

Få overblik og ændre dine alkoholvaner med AlkoLog

Download AlkoLog gratis, der hvor du henter apps. Du registrerer, hvor meget du drikker og kan se, om du overskrider anbefalingerne. 1 ud af 3 er begyndt at drikke mindre i hverdagen med app'en.



Tre trin til at sænke dit alkoholforbrug

1. Overvej, hvad alkohol gør for dig

- Tænk over, hvornår det er nemt at droppe alkoholen, og hvornår det er svært.
- Skriv en liste med dine grunde til at drikke mindre.
- Beslut dig for, hvordan dine alkoholvaner skal være: Hvor mange genstande om ugen? Hvornår?

2. Forbered dig

- Fortæl dine nærmeste om dine nye mål for alkoholvaner. Det hjælper dig med at holde fast i din beslutning.
- Planlæg hvornår du drikker, og hvornår du ikke gør.
- Hav kun alkohol derhjemme, når du har planlagt at drikke.
- Begynd at drikke alkohol med færre

procenter – drik vand til hver genstand.

- Vælg en dag, hvor du vil begynde at lægge dine alkoholvaner om.

3. Start nye vaner

- Drik ikke alkohol hver dag – men kun hver anden dag eller kun i weekenden.
- Drik noget andet – fx alkoholfri vin og øl, juice eller kaffe.
- Bestil mindre drikkevarer, når du er ude – fx en lille øl i stedet for en stor eller drikke med færre procenter.
- Drop alkoholen og gør noget andet f.eks. gå en tur eller spil et spil.
- Drop alkoholen et stykke tid – se hvor mange dage, du kan undvære alkohol.
- Sig "Nej tak", hvis du ikke har lyst til at drikke.

Behandlingstilbud omkring alkohol

Alle har ret til gratis og anonym alkoholbehandling, og der er tilbud i alle kommuner. Du behøver ikke gå i behandling i din egen kommune, men kan vælge den kommune, du vil have behandling i.



Tag første skridt nu, find steder du kan få hjælp på [alkolinjen.dk](https://www.alkolinjen.dk)

Tilbud til pårørende

Få gratis hjælp og støtte som pårørende. Kontakt alkoholbehandlingen i din egen eller en anden kommune, og få hjælp til at finde det rigtige tilbud til dig.

De fleste kommuner tilbyder flere former for hjælp

- Individuelle samtaler
- Terapeutiske samtaler
- Selvhjælpsgrupper
- Familiebehandling



Hvad ønsker jeg for mig selv?

Uanset hvad du har brug for, kan du altid ringe til **Alkolinjen** på **80 200 500** og blive guidet videre. Du kan også finde hjælp under vores pårørende-univers på alkolinjen.dk.

Ensomhed og alkohol

Over 100.000 voksne over 65 år føler sig ensomme i en grad, så det påvirker deres hverdag. Og det får nogle til at drikke mere. Men faktisk kan alkohol gøre, at man isolerer sig mere.

Erstat alkohol med noget, der dig gør dig glad

Find noget at erstatte alkohol med. Spørg for eksempel dig selv: Hvad gør mig glad? Er der andre situationer, hvor jeg oplever, at jeg ikke er ensom?

Find nye fællesskaber

Du kan finde aktiviteter i din kommune. Kontakt kommunen eller find tilbudene på kommunens hjemmeside.

Du kan også kontakte tilbud hos Faglige Seniorer eller Ældresagen, der i deres lokalafdelinger har store og små fællesskaber, hvor du kan møde andre. Det kan f.eks. være:

- Fællesspisninger og madlavningshold
- Aktiviteter med motion eller hobbyværksteder
- Livsmod og sorggrupper
- Besøgsvenner eller spisevenner



Find tilbud hos Ældresagen
i din lokalafdeling



Hvordan tager du samtalen om alkohol med en du kender, som måske drikker for meget?

Samtalen bør handle om din eller jeres bekymring og ikke vrede. Anerkend det, du synes der fungerer eller det du sætter pris på og undlad at fokusere på fejl og mangler.

Brug jeg-sprog og bliv på egen banehalvdel ved at være tydelig om dine egne følelser, tanker og behov.

Brug konkrete eksempler på, hvordan personens alkoholforbrug påvirker dig.



Et hyppigt spørgsmål til **Alkolinjen** er, hvordan man tager den svære samtale. Ring **80 200 500** og få hjælp. Det er gratis og anonymt.

Eksempler på vendinger du kan bruge...

Jeg ser du gør ... det betyder for mig at ...Det gør mig så bekymret for dig ... og jeg savner sådan ... og jeg ville sådan ønske at vi kunne ... Når du ... så bliver jeg ... Jeg savner ...



Syv råd til at tage samtale om alkohol

Hvem, hvor og hvornår

Hvem skal være med til samtalen? Det kan være rart at være 2-3 personer. Vælg et sted, hvor han eller hun føler sig tryk og vælg et tidspunkt på dagen, hvor den han eller hun ikke er fuld eller har abstinenser.

Samtalen

Forbered og øv samtalen grundigt. Skriv ned hvad du vil sige, så du er sikker på, at du får sagt alt det, du ønsker at sige.

Ønsker

Tænk over, hvad du gerne vil have, der skal ske efter samtalen. Ønsker du, at han eller hun nedsætter eller ophører med at drikke alkohol eller søger hjælp?

Grænser

Er der grænser, du vil sætte for han eller

hendes forbrug af alkohol? Eksempelvis, "jeg vil ikke have dig på besøg, når du er beruset".

Konsekvenser

Får det konsekvenser, hvis den drikende, ikke vil leve op til dine ønsker? Undgå trusler, hvis du ikke er klar til at handle på dem. Prøv ikke at presse den drikende op i et hjørne. Han eller hun skal føle sig støttet ikke truet.

At søge behandling

Vil du tilbyde hjælp til at aftale samtale og eventuelt selv deltage? Stiller du krav om behandling og eventuelt konsekvenser, hvis han eller hun ikke vil i behandling?

Afsluttende

Konkrete aftaler.

Myter om ældre og alkohol



Jeg har drukket i det meste af mit voksne liv. Det er for sent at stoppe.

FALSK: Mange ældre beslutter at stoppe med at drikke sent i livet. At ændre en gammel vane er ikke nemt, men det kan lykkes.

Man kan godt udvikle alkoholproblemer som ældre

SANDT: Der kan være forskellige årsager til at man begynder at drikke for meget. Nogle føler sig mere ensomme eller keder sig, når de er pensioneret, andre har oplevet dødsfald blandt venner og familie. Nervøsitet eller depressive følelser kan også nogle gange udløse et alkoholproblem.

Et glas rødvin om dagen skader ikke

FALSK: Intet alkoholforbrug er risikofrit for helbredet. Og et stort alkoholforbrug kan være årsag til mere end 200 kroniske og akutte tilstande og sygdomme, herunder en række kræftsygdomme.

Genstandsgrænserne er anderledes for ældre

FALSK: Der gælder samme anbefalinger for ældre, som for resten af den voksne befolkning. Men ældre skal være sætligt forsigtige med alkohol. Der er lav risiko for at få en alkoholrelateret sygdom ved et forbrug på op til 10 genstande om ugen. Det er særligt skadeligt at drikke meget på én gang. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du maks drikker fire genstande på en dag.

Man har ikke et alkoholproblem, hvis man drikker med andre

FALSK: Det handler om, hvor meget alkohol du drikker i alt - uanset om du drikker alene eller sammen med andre. Et alkoholproblem kan komme til udtryk på mange måder. Hvis du er i tvivl om du selv eller en tæt på dig, har et alkoholproblem, så kontakt Alkolinjen 80 200 500 og få en snak om det.



Hjælp familier ud af alkoholproblemer

Din støtte betyder, at vi kan:

- Rådgive flere mennesker på **Alkolinjen 80 200 500**.
- Bryde tabuet om alkoholproblemer via kampagner og pressen.
- Påvirke politikere til at styrke tilbud til pårørende og kvaliteten i alkoholbehandlingen.
- Beskytte børn og unge mod drikkepres.

685.000 danskere drikker så meget, at det skader deres helbred. Det påvirker både dem selv og deres nærmeste. Derudover vokser 122.000 danske børn op i en familie med alkoholproblemer, og de har brug for din hjælp.

Din støtte går blandt andet til, at vi kan holde vores rådgivningstelefon og chat åben, så vi kan hjælpe drikkende og pårørende videre.



Giv en donation på
alkohologsamfund.dk/stoet

Med din støtte kan vi besvare flere opkald og hjælpe flere mennesker med alkoholproblemer og deres kære



6.139

Forældre, børn og venner til en, der drikker, har fået hjælp på Alkolinjen



618

Samtaler har vores rådgivere haft med børn der er vokset op i familier med alkoholproblemer



30.448

Så mange opkald har Alkolinjen fået. Men de har kun besvaret cirka halvdelen

Brug for hjælp?

Hvis du, din ven eller dit familiemedlem har problemer med alkohol, kan du altid ringe eller chatte med vores professionelle rådgivere på **Alkolinjen 200 80 500**.

Alkolinjens rådgivere besvarede sidste år 4.000 henvendelser på enten telefon, chat eller i brevkassen.

Cirka halvdelen af henvendelserne kommer fra pårørende, som søger hjælp til, hvad de skal gøre, hvis deres nærmeste drikker.

- Ring **80 200 500**
- SMS **ALKOHOL** til **1231**
og bliv ringet op af en rådgiver.
- Chat med en rådgiver på
alkolinjen.dk/chat

Alkolinjen

Åbningstider

Mandag til fredag: 09-17