

### Finns det någon riskfri konsumtion?

Att dricka alkohol medför alltid en risk och den nivå som har lägst risk är noll. Om du dricker alkohol bör du inte dricka mer än sju standardglas per vecka. Drick inte heller mer än två standardglas vid ett och samma tillfälle. Bilden nedan visar hur mycket ett standardglas är. Drick inte alkohol i syfte att förbättra din hälsa.



### Påverkar alkoholen dig och ditt mående?

Det går att förändra. Du kan förändra dina vanor på egen hand eller ta hjälp från hälso- och sjukvården. Frågorna nedan kan vara en hjälp till att börja reflektera över hur alkohol påverkar hur du mår.

- Hur vill jag att mitt liv ska vara?
- Hur vill jag må?
- Finns det något jag skulle vilja göra som jag inte gör i dag på grund av alkoholen?

*Här är några saker som du kan göra för att förändra dina alkoholvanor:*

- Prova att välja dryck med lägre alkoholhalt eller ett alkoholfritt alternativ.
- Om du dricker alkohol varje dag, prova att avstå en eller några dagar i veckan.
- Prova att halvera din alkoholkonsumtion under en period, till exempel en månad. Märker du någon skillnad på exempelvis din mage eller din sömn?
- Ta hjälp från dina närstående. Berätta att du vill dricka mindre eller inte alls. Säg att du skulle uppskatta hjälp.

Vad som fungerar bra kan vara olika från person till person. Prova vad som är bäst för dig.

### Vill du veta mer eller behöver du ytterligare stöd? Då kan du kontakta

- Din hälsocentral
- Kommunernas öppenvårdsmottagning
- NEXUS beroendebehandling Östersunds kommun 063-143000 (kundcenter)
- 1177.se/alkohol
- Alkohollinjen ger stöd per telefon till dig som vill ha hjälp att förändra dina alkoholvanor. Det kostar inget att ringa och du kan vara anonym. Du når Alkohollinjen på telefon 020-84 44 48.

# Alkohol när du blir äldre

I den här foldern får du information om hur alkohol påverkar din hälsa och några enkla råd om vad du kan göra om du känner oro och vill göra en förändring.



Många förknippar alkohol med avkoppling och trevligt umgänge. Men alkoholen har också negativa konsekvenser. På kort sikt kan negativa konsekvenser vara att det är svårt att sluta dricka i tid, att det ofta blir för mycket och att det är kopplat till ökat risktagande. Flera vanliga hälsoproblem påverkas negativt av alkohol, till exempel sömnsvårigheter och magproblem.

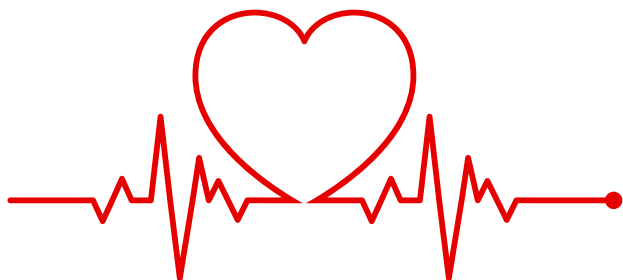
När vi blir äldre kan livet förändras. Arbetslivet byts ut mot pensionstillvaron och naturliga sociala sammanhang kan förändras. Några känner sig mer ensamma eller uttråkade när de gått i pension, andra har förlorat vänner och familj. För några kan pensionen innebära ett rikt socialt liv med många möjligheter att dricka alkohol. Har man inget jobb eller åtaganden så finns inga naturliga spärrar att låta bli att dricka.

### Hur påverkar alkoholen oss?

När vi blir äldre förändras kroppen vilket innebär en större känslighet för både alkoholens omedelbara och långsiktiga effekter. Redan små mängder alkohol gör att du får sämre omdöme, tankeförmåga, minne och reaktionsförmåga. Du sover sämre och känslorna påverkas. Risken att drabbas av ångest och depression ökar starkt vid hög alkoholkonsumtion.

Även små mängder alkohol kan öka problemen med de sjukdomar och skador som redan från början följer av ökad ålder.

- När du blir äldre minskar muskelmassan och vätskan i kroppen. Det gör att alkoholen påverkar dig mer och du får en högre promillehalt.
- Din hjärna och inre organ arbetar inte lika effektivt och påverkas mer.
- Alkoholen påverkar balans, motorik och reflexer och du kan känna dig ostadig på benen även när du druckit lite.
- Alkoholen kan också göra dig yr och ökar risken för att falla.
- Skelettet blir skörare när vi blir äldre och risken för frakturer ökar.
- Hög alkoholkonsumtion försämrar även näringsupptaget och ökar risken för magkatarr, sur mage och diarré.



### Är ett glas vin om dagen bra för hjärtat?

Alkohol är inte bra för hjärtat och det finns ingen anledning att dricka alkohol av hälsoskäl. Utifrån den senaste forskningen finns ingen skyddande effekt. Alkoholen har för stora negativa hälsoeffekter för att kunna rekommenderas som medicin. Bästa sättet att skydda hjärtat är genom hälsosam mat och motion.

### Är måttliga mängder alkohol bra för minnet och motverkar det demenssjukdom?

Nej, ingen mängd alkohol är bra för hjärnan. Hjärnan krymper med åldern och den krymper mer för de som dricker mycket alkohol.

### Påverkar alkohol risken att få cancer?

Alkohol ökar risken för cancer i flera organ. Det finns klara samband till cancer i mun och svalg, matstrupe, lever, bröst, prostata, bukspottkörtel och tjocktarm.

### Hur påverkas immunförsvaret av alkohol?

När vi har alkohol i blodet fungerar de vita blodkropparna sämre. De kan inte skydda oss från infektioner lika bra. Det kan exempelvis leda till svåriläkta sår eller upprepade och långdragna luftvägsinfektioner.

### Alkohol och våld

Alkohol är en bidragande orsak till många våldsfall i Sverige och människor i alla åldrar kan utöva eller bli utsatta för våld. Föreställningar om att äldre människor inte är våldsutsatta eller våldsutövare gör att äldre som utsätts för våld många gånger osynliggörs. Om du lever med våld kan du vända dig till bland annat hälso- och sjukvården eller socialtjänsten i din kommun för stöd och hjälp.

### Var extra uppmärksam om du äter någon medicin och samtidigt dricker alkohol

Du bör aldrig blanda alkohol och medicin. Om du dricker alkohol när du samtidigt tar vissa mediciner kan du få fler biverkningar, sämre effekt av läkemedlet och din hälsa påverkas negativt. Om du exempelvis tar medicin för högt blodtryck och samtidigt dricker alkohol kan det leda till att blodtrycket faller plötsligt, ibland ner till farligt låga nivåer. Att dricka och samtidigt ta en del smärtstillande eller sömnmedicin kan vara livshotande. Kontakta din förskrivande läkare om du är orolig eller har frågor.