



Pensjonistforbundet



Av.og.til

Dette må du vite om
alkohol når du
blir eldre

Nordmenn lever lenger enn før, og vi lever bedre enn før. Dei fleste eldre har betre helse, romslegare økonomi og meir fritid enn tidlegare generasjonar.

For mange inneber auka fridom og ”det gode liv” eit større alkoholinntak. Det er blitt meir og meir vanleg å ta eit glas eller to i kvardagen òg. Då kan det vere vanskeleg å ha oversikt over sin eigen alkoholbruk – men det er fleire grunnar til at du bør ha nettopp det.



Kroppen reagerer annleis på alkohol

Når vi blir eldre, blir vi meir sårbare for alkoholverknadene. Vi toler ikkje like mykje som før, vi får høgare promille, og promillen varer lenger. Det aukar faren for ulykker og skadar.

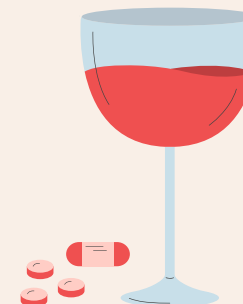
I tillegg framskundar alkohol typiske aldringsteikn. Du kan til dømes bli meir svimmel, hugse dårlegare og få større problem med balansen enn normalt dersom du drikk meir enn du burde. Mange får òg søvnproblem og blir dermed trøyttere når dei drikk alkohol.

Forsking avviser myten om at alkohol i små mengder er sunt. Tvert imot er det ein klar samanheng mellom alkoholinntak og alvorlege sjukdommar som hjerneslag og kreft. Risikoen for å få helseproblem aukar sjølv ved moderat inntak.

Alkohol og medisinar

Alkohol kan endre verknaden av medisinar. Effekten av medisinarane kan bli både sterkare og svakare, og biverknadene kan bli større.

Er du sjuk, går på medisinar eller er bekymra for din eigen alkoholbruk? Snakk med fastlegen din.



”

Alkohol kan vere ein positiv faktor i kvardag og fest, men bidreg òg til svekt helse og dårlegare funksjon for mange. Når du blir eldre, når du er sjuk, og når du bruker medisinar, toler du mindre enn før. Derfor er det fornuftig å tenkje gjennom eigne vanar. Drikk mindre og sjeldnare i takt med at du blir eldre.

– Torgeir Gilje Lid, lege og forskar

Av-og-til er ein ideell organisasjon som jobbar for betre alkovett. Gjennom førebyggjande arbeid skal vi bidra til å redusere dei negative konsekvensane alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha eit bevisst forhold til eiga drikking. Det vil seie at du på førehand tenkjer over om du skal drikke, og når du skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og for alle.



Pensjonistforbundet er ein livssynsnøytral og partipolitisk uavhengig interesseorganisasjon for pensjonistar og uføre. Vi jobbar for at alle som lever av pensjon, skal bli sett og høyrde – og for at dei skal kunne leve eit godt, trygt og aktivt liv.



Pensjonistforbundet



Av.og.til