



Frågor och svar

om åldrande,
alkohol och
läkemedel

Frågor och svar om åldrande, alkohol och läkemedel

Stigande ålder innebär förändringar i livet och hälsan. Många behöver medicinering för att hålla sig vid vigör. Också alkoholen kan te sig som ett botemedel mot olika krämpor och besvär.

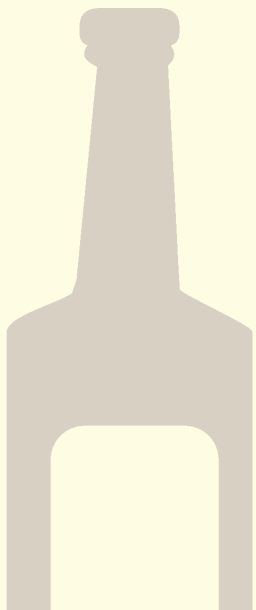
Vid högre ålder reagerar kroppen emellertid annorlunda än förr på läkemedel och alkohol. Det är viktigt att minnas att **alkohol och läkemedel är en dålig, i vissa fall direkt skadlig kombination.**

Vi behöver inte nödvändigtvis helt avstå från alkohol, bara vi har kontroll över vårt drickande och vet var gränsen går.

Åldrandet påverkar var och en av oss på olika sätt, och därför måste också alkoholvanorna ställas i relation till hela vår person, vår hälsa och vår livssituation.

Ofta kan också måttligt drickande ha oförutsedda skadliga effekter. Den här broschyren ställer vissa frågor som **hjälper dig att själv bedöma om dina alkoholvanor eventuellt är skadliga.**

Du kan fundera över frågorna för dig själv eller tillsammans med t.ex. din läkare, hälsovårdare eller någon från hemvården.





Hur ofta dricker du öl, cider, vin eller starksprit?

Räkna med också de gånger då du tar mer än en matsked alkohol "bara som medicin".

Ungefär en gång i månaden eller mer sällan

Ingenting att oroa sig för.

2–4 gånger i månaden

Ingenting att oroa sig för, om du inte dricker mer än två standardglas per gång.

2–3 gånger i veckan

Se till att du inte börjar dricka ännu mer.

4 gånger i veckan eller oftare

Överväg att minska på drickandet.

De följande sidorna ger mer information om alkoholmängder.

Regelbundet drickande är inte hälsosamt, inte ens i medicinerande syfte.

Drickandet kan börja öka utan att du ens märker det. Undvik att dagligen dricka alkohol.





Hur många standardmätt har du normalt tagit de dagar då du har druckit alkohol?

Mindre än ett standardmätt

Ingenting att oroa sig för.

Ett standardmätt

Ingenting att oroa sig för, om det inte sker dagligen.

Två standardmätt

Se till att det inte blir mer.

Tre eller fler standardmätt

För mycket.



Med åldern förändras kroppens funktioner även om hälsan i övrigt är god. Alkoholen får en kraftigare verkan, eftersom kroppens vätskehalt minskar och ämnesomsättningen blir långsammare. Dina alkoholvanor kan därför bli skadliga trots att du inte dricker mer än förr.

Personer som fyllt 65 borde inte dricka mer än två standardmätt per gång. Regelbunden veckokonsumtion borde inte överstiga sju standardmätt.*

Vid många sjukdomar och medicineringar är också detta för mycket.

*Källa: Förenta staternas geriatriska sällskaps anvisningar för förebyggande av alkoholskador hos personer som fyllt 65.

www.americangeriatrics.org/products/positionpapers/alcohol.shtml

Hur mycket är ett standardmått?

En **flaska** (33 cl) **öl, cider eller long drink** från matbutiken.

Ett **glas** (12 cl) **röd- eller vitvin.**

Ett litet glas (8 cl) sherry, madeira eller vermouth eller annat **starkvin.**

Ett **snapsglas** (4 cl) **brännvin,** konjak, whisky, rom eller likör.

**Ett
standard-
mått =**



en liten flaska mellanöl



ett glas vin



en snaps

Hur mycket?

Ett stort stop eller en burk (50 cl) mellanöl = **1,5** standardmått

En flaska (33 cl) öl eller motsvarande från Alko = 1,3 standardmått

Trekvartsflaska (75 cl) röd- eller vitvin = cirka **6** standardmått

Liten låda (2 l) röd- eller vitvin = cirka 16 standardmått

Trekvartsflaska (75 cl) starkvin = cirka 9 standardmått

Halvliters flaska (50 cl) starksprit = cirka **12** standardmått



Hur ofta dricker du tre standardmått eller mer per gång?

Aldrig

Ingenting att oroa sig för.

En gång i månaden eller mer sällan

Var särskilt försiktig då du gör det.

En gång i veckan

Försök dricka mer sällan och var försiktig.

Flera gånger i veckan

För mycket.



Åldrandet förstärker alkoholens berusande effekt, liksom också många läkemedel. Redan ett standardmått ökar risken för fall eller andra olyckor.

Efter tre standardmått växer risken avsevärt.



Har du fallit eller skadat dig på något annat sätt då du druckit?

Aldrig

Ingenting att oroa sig för.

Ibland

Fundera vad det har berott på, så att det inte sker igen.



Alkohol försvagar balanssinnet, uppmärksamheten och reaktionsförmågan. Vissa läkemedel har en liknande effekt, i synnerhet i kombination med alkohol.

Om du har fallit eller skadat dig, ta reda på orsaken och fundera på vilket sätt du kunde minska risken för olyckor.



Om du har tagit alkohol som medicin, vilka slags besvär har du då försökt lindra?

.....

.....

.....



Många testar alkohol som medicin mot magbesvär, aptitlöshet, sömnlöshet, värk, ångest eller nedstämdhet. Faktum är dock att alkohol är en dålig medicin mot vilket som helst besvär. Den behagliga effekt som alkoholen till en början tycks skänka avtar småningom, och därför börjar man lätt dricka allt oftare eller i större mängder. Detta i sin tur kan leda till nya besvär.

Alkohol rekommenderas inte som ett sätt att sköta hälsan.

Det lönar sig alltid att överväga andra alternativ.

Alkohol och hälsa vid hög ålder

- Alkoholdrycker är desto mer **kaloririka** ju starkare och sötare de är. De som dricker mycket alkohol **äter** ofta ensidigt eller för lite.
- Rikligt drickande är ofta förknippat med **misskötsel av munhygien och den allmänna hygien.**
- Många mediciner minskar salivutsöndringen. Alkoholen kan ytterligare göra **slemhinnorna i munnen torrare.**
- Syrliga och söta alkoholdrycker utsätter tänderna för slitage och **hålbildning.**
- Rikligt alkoholbruk försvagar motståndskraften och **ökar risken för inflammationer.**
- Alkohol kan **försvåra behandling** av diabetes och blodförtunnande behandling.
- Alkohol kan **ge upphov till eller försvåra många sjukdomar** – till exempel:
 - aptitlöshet, magbesvär,
 - högt blodtryck, rytmstörningar,
 - sömnbesvär, minnesstörningar,
 - nedstämdhet, ångest
- Berusning kan orsaka **tvära kast i humöret**, rentav plötslig våldsamhet.
- Rikligt drickande kan **försämra de mänskliga relationerna** och leda till **ekonomiska problem.**





Vet du om de mediciner du använder har skadliga verkningar i kombination med alkohol?



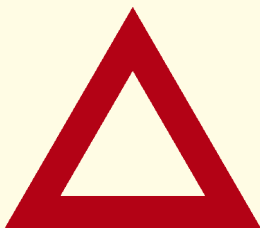
Alkohol förstärker eller försvagar effekten av vissa läkemedel. Den kombinerade effekten kan vara överraskande och mycket allvarlig.

Många läkemedel stannar kvar i kroppen under en lång tid, i synnerhet hos äldre.

Alkoholen försvinner ur kroppen i en takt av ett standardmått per två timmar.

Skadlig samverkan kan förekomma även om alkohol och läkemedel inte intas samtidigt, utan efter varandra.





Undvik alkohol då du tagit triangelmärkta läkemedel!

Om du tagit dessa mediciner bör du undvika alkohol:

- sömnmedel
- lugnande medel
- vissa värkmediciner
- epilepsimedliciner
- vissa antidepressiva medel
- allergimedliciner
- tabletter mot åksjuka

Var försiktigt med alkoholen om du tagit något av dessa läkemedel:

- diabetesmedliciner
- antiinflammatoriska värkmedliciner
- vätskeutdrivande medel
- hjärt- och blodtrycksmedliciner
- läkemedel mot prostataförstoring samt potensmedel
- blodförtunnande medel



Har det hänt att du glömt att ta din medicin för att du har druckit?

Aldrig

Ingenting att oroa sig för.

Ibland

Se till att du alltid tar dina mediciner.

Ofta

Drick mindre.



Den bästa experten i medicineringsfrågor är **din egen läkare**. Fråga därför just din läkare om hur dina mediciner går att kombinera med alkohol. Också **apoteken*** svarar på frågor om läkemedel och alkohol.

Om du låter bli någonting, låt det hellre vara alkoholen än medicinerna.

* www.apteekit.net
(information på
finska)



Har du diskuterat dina alkoholvanor och deras eventuella biverkningar med någon?

Har du övervägt att minska på ditt drickande?



Om du är bekymrad över dina alkoholvanor, stanna upp och ta dig en funderare. Alkohol kan orsaka skador också då inget egentligt alkoholproblem föreligger.

Du kan under några veckors tid föra bok över all alkohol du druckit. Det blir lättare att följa alkoholkonsumtionen i hemmet om du mäter hur mycket dina vanligaste dricksglas rymmer. På flaskan eller vinförpackningen kan du anteckna datum då du öppnade den och sedan följa hur länge de dröjer innan den är tömd.

Diskutera dina alkoholvanor med andra – isolera dig inte

Diskutera dina alkoholvanor med någon som du har förtroende för. Det kan vara en vän, en bekant eller en sakkunnig, t.ex. din läkare eller hälsovårdare.

Om du dricker för att söka lindring mot ensamhet eller sysslolöshet kan du diskutera med en sakkunnig person om vilka slags aktiviteter du kunde delta i. Kommunerna, olika organisationer och församlingarna erbjuder ett brett sortiment av sådana aktiviteter.

Ett måttfullt och försiktigt alkoholbruk är inte nödvändigtvis skadligt ens vid hög ålder. Kom dock ihåg att du på många sätt är bräckligare som gammal än som ung.

Fundera över dina egna alkoholvanor. Om där finns någonting som bekymrar dig, diskutera det med någon.

Det viktiga att du själv mår bra.



Anteckningar

Närmaste tidens mål:

Praktiska vinkar:

Annat att minnas:



**SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET
ALKOHOLPROGRAMMET**

PB 33

00023 STATSRÅDET

www.alkoholihjelma.fi

**Beställ broschyren från:
alkoholihjelma@stm.fi**

ISBN 952-00-1994-4 (inh.)

ISBN 952-00-1995-2 (PDF)

ISSN 1236-2123