



Alkohol og alderdom

Ældre er følsomme over for alkohols negative helbredseffekter. Det skyldes, at kroppens væskemængde reduceres med alderen, og at den samme mængde alkohol derfor fordeles i mindre væskemængde med en højere promille som konsekvens.

Samtidig nedsættes kroppens evne til at omsætte alkoholen. Desuden viser skader på organerne sig hurtigere, fordi ældres organer har en mindre reservekapacitet.

Ældre, der får medicin, skal være særligt forsigtige med alkohol, da kombinationen af alkohol og medicin kan forøge medicinens bivirkninger eller forringe medicinens effekt.

Ofte er det pårørende, der henvender sig med behov for rådgivning. De er måske blevet bekymret over, at deres ældre familiemedlem:

- er kommet i en dårlig ernæringsmæssig tilstand
- har nedsat den personlige hygiejne
- har hyppig diarré / ændret afføringsmønster
- ofte falder
- har søvnproblemer
- er trist / nedtrykt
- udviser demenslignende symptomer

Disse symptomer behøver ikke at have noget med alkoholmisbrug at gøre, men som pårørende bør man være opmærksom på det.

Det kan være svært at forstå at der kan være tale om et alkoholproblem, da man ikke drikker voldsomt eller meget anderledes end tidligere. Men fra omkring de 60 år er der en større følsomhed i forhold til alkoholens skadevirkninger.