



**K**

**R**

**Alkohol og stoffer**

**M**

**Hjælp til at ændre  
vaner**



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL  
- i gode hænder

## Alkohol og stoffer

En række stoffer og alkohol kan medføre både psykisk og fysisk afhængighed. Stoffer kan fx være: Hash, kokain, heroin, amfetamin og ecstasy. Stofmisbrug kan medføre mange skadevirkninger i forhold til arbejde, uddannelse, psyke, krop, helbred og familien.

### Indtag af alkohol øger risikoen for blandt andet:

- Demens
- Fedtlever
- Forhøjet blodtryk
- Hjerneblødning
- Knogleskørhed
- Kræft, fx brystkræft og kræft i mund og hals
- Mavesår
- Muskelsvækkelse
- Nedsat evne til at få børn
- Svækkelse af hjertemusklens
- Søvnforstyrrelser

Beslutter du dig for at komme ud af misbruget, er det vigtigt at få støtte fra egen læge og/eller et kommunalt misbrugscenter.

### Hvornår er alkohol/stoffer et problem i familiesammenhænge?

Når brugen af alkohol/stoffer virker forstyrrende på de opgaver og funktioner, der skal varetages i familien, eller hvis bare én i familien eller i den nærmeste relation er ked af måden, du bruger alkohol/stoffer på, så er der et problem. Spørg dine nærmeste, herunder dine børn, hvordan de opfatter dig, når du drikker alkohol, ryger hash mv.

### Hjælp under indlæggelse

Hvis du taler med hospitalspersonalet om dine alkohol- og/eller stofvaner, mens du er indlagt, kan de også hjælpe dig i forhold til behandling af dine eventuelle abstinenser. Personalet kan også oplyse om behandlingsmuligheder uden for hospitalet og henvise hertil.

### Hjælp til at ændre vaner

For nogle vil det ikke være svært at nedsætte deres forbrug af alkohol. For andre kan det være en rigtig svær og langvarig proces, da der måske er nogle gamle vaner, der skal laves om. Familie, venner og kolleger vil sikkert støtte op om beslutningen, og desuden findes der en række professionelle, der tilbyder at hjælpe gratis og eventuelt anonymt. Det kan være hos lægen, kommunen, misbrugscentre m.m.

Hvis du beslutter dig for at ændre alkoholvaner, når du kommer hjem efter indlæggelsen, kan du søge støtte og hjælp fra din kommune. Afdelingen, du er indlagt på, eller Sund Info kan hjælpe med kontaktoplysninger.

## **Gevinster ved at ændre alkoholvaner**

### **Fysiske fordele**

De fleste organfunktioner i kroppen bedres og adskillige normaliseres efter en periode med afholdenhed. Selv kortvarig afholdenhed har effekt på dit helbred. Nogle sygdomme, fx kræftsygdomme, kan få et bedre forløb, hvis du ophører med at drikke, og ved andre sygdomme kan der opnås hel eller delvis helbredelse. En reduktion af alkoholforbruget har også en positiv effekt. Din hospitalsbehandling kan bedres, hvis du nedsætter eller stopper dit alkoholforbrug.

Læs mere i Sundhedsstyrelsens pjece ”Alkohol og operation”.

### **Sociale og psykiske fordele**

Når du stopper dit misbrug, vil du opleve, at alt bliver anderledes. Du kommer til at lære dig selv at kende igen, og derudover lærer du at leve dit liv med de op- og nedture der er, uden at ty til alkohol/stoffer. Dine sanser vil blive skærpet, og din evne til at være til stede vil vokse til gavn for dig og dine nærmeste.

## **Kontaktoplysninger på kommunale misbrugscentre**

På [www.sundhed.dk/soft](http://www.sundhed.dk/soft) kan du se, hvad din bopælskommune tilbyder af hjælp inden for alkohol/stoffer. Du kan også kontakte din bopælskommune på telefon.

Som alternativ til kommunale misbrugscentre kan du ringe til Alkolinjens telefonrådgivning på **tlf. 80 200 500**.

## **Hjemmesider med oplysninger om alkohol**

[www.alkolinjen.dk](http://www.alkolinjen.dk)

[www.dkaa.dk](http://www.dkaa.dk) (Anonyme Alkoholikere)

[www.fuldafliv.dk](http://www.fuldafliv.dk)

[www.tuba.dk](http://www.tuba.dk)

# 10-4

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

### Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

#### Er du 18 år eller over?

Højst 10 genstande om ugen

Højst 4 genstande på samme dag

#### Er du under 18 år?

Lad være med at drikke alkohol

#### Er du mellem 18 og 25 år?

Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

#### Er du gravid eller prøver du at blive det?

Lad være med at drikke alkohol

#### Ammer du?

Vær forsigtig med at drikke alkohol

