

Skab gode vaner

Korrekt håndtering af alkohol



Indhold

- **De vigtigste fakta**
- **Hvad er alkoholmisbrug**
På hvilket tidspunkt er alkoholforbrug skadeligt
- **Kort- og langsigtede effekter af alkohol**
Hvorfor er der behov for handling?
- **Tips til at undgå alkoholmisbrug**

De vigtigste fakta ⁽¹⁾



- Overdreven alkoholforbrug forårsager sygdom
- Alkohol dræber 3 millioner mennesker på verdensplan hvert år
- Overdreven alkoholforbrug forårsager sociale og økonomiske tab for de berørte og for samfundet som helhed
- De seneste 10 år er alkoholmisbruget blandt unge steget kraftigt



- I gruppen af 20-39-årige er omkring 13,5 % af dødsfaldene forårsaget af alkohol
- Der er en direkte sammenhæng mellem alkoholmisbrug og psykisk sygdom eller adfærdsforstyrrelser
- Hver tredje voksen i EU indrømmer at have drukket store mængder alkohol (mere end 5 genstande) mindst en gang om måneden



Hvad er alkoholmisbrug ⁽³⁾



- Alkoholmisbrug er indtagelse af alkoholholdige drikkevarer i mængder, der er sundhedsskadelige
- Alkoholforbrug måles i genstande

1 genstand = 8 til 9 g ren alkohol

1 genstand = ca. 1 glas vin (10cl)

1 genstand = ca. 2 glas øl (25cl)



Hvornår er alkoholforbrug skadelig

- Mere end 4 genstande om dagen for mænd eller mere end 2 genstande om dagen for kvinder anses for at være sundhedsskadelige
- For børn og unge er der ingen uskadelig mængde
- Under graviditeten er selv små mængder alkohol skadeligt for det ufødte barn



Kort- og langsigtede effekter af alkohol ^(3,5)



Kortsigtet helbredseffekter af alkohol



Kortsigtede helbredsrisici :

Skader, færdselsulykker, fald, drukning

Vold:

Drab, selvmord, seksuelle overgreb, partnervold

Alkohol forgiftning

Reproduktiv sundhed :

Risikofyldt seksuel adfærd, utilsigtet graviditet, seksuelt overført sygdomme, herunder HIV, abort .

Kort- og langsigtede effekter af alkohol



Langsigtede sundhedsrisici:

Kronisk sygdomme, højt blodtryk, hjertesygdomme, slagtilfælde, kræft

Indlærings- og hukommelsesproblemer:

Demens, dårlig akademisk ydeevne

Mentalt helbred:

Depression, angst

Sociale problemer:

Familieproblemer, arbejdsrelaterede problemer,

Arbejdsløshed, alkoholmisbrugsrelaterede lidelser

Hvorfor er handling nødvendig ?

Skadeligt alkoholforbrug har en betydelig indvirkning på folkesundheden og påfører meget høje omkostninger for sundhedspleje, sygesikring, retshåndhævelse, den offentlige orden og arbejdspladsen.

Nogle problemer er almindelige, såsom mindreårige, der drikker og alkoholrelaterede trafikulykker. Derfor er der brug for handling.



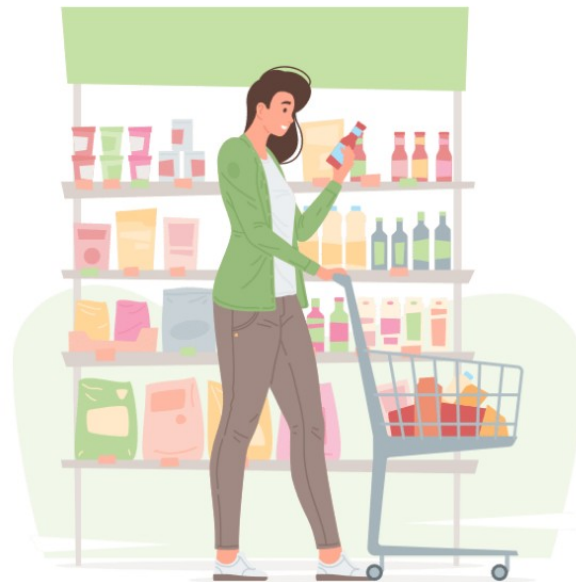
Tips til undgå alkoholmisbrug ⁽⁴⁾



- Det er vigtigt at forstå, at alkohol udgør en risiko for din sundhed og sikkerhed.
- Hvis du arbejder hjemmefra, skal du følge standardreglerne på arbejdspladsen og ikke drikke.
- Alkohol er ikke en nødvendig del af din kost og bør ikke stå øverst på din indkøbsliste.



- Undgå at hamstre alkohol derhjemme, da det kan øge dit eget og andres alkoholforbrug.
- Din tid, penge og andre ressourcer er bedre brugt på at købe sunde og nærende fødevarer, der vedligeholder dit helbred og styrker dit immunsystem .



Du tror måske, at alkohol hjælper med stresshåndtering, men det er faktisk ikke en god mestringsmekanisme, da det er kendt for at øge symptomer på panik- og angstlidelser, depression og andre psykiske lidelser samt risikoen for partnervold og vold i hjemmet .



- I stedet for at indtage alkohol for at fordrive tiden derhjemme, så prøv en indendørs træning.
- Fysisk aktivitet styrker immunforsvaret og er overordnet meget gavnligt – både på kort og lang sigt.





- Introducer ikke dine børn eller andre unge til alkohol eller bliv fulde i deres nærvær.
- Børnemishandling og omsorgssvigt kan forværres af alkoholmisbrug.
- Alkohol er tæt forbundet med vold, herunder vold i nære relationer. Mænd udøver mest vold mod kvinder, hvilket forværres af deres alkoholforbrug .

Kilder :

- (1) Verdenssundhedsorganisationen (2016 , 17. august). Alkohol brug [Faktaark om alkohol \(who.int\)](#)
- (2) Verdenssundhedsorganisationen (2016). Alkohols indvirkning på sundheden [Alkohols indvirkning på sundheden \(who.int\)](#)
- (3) Europæiske samfund (2017). Faktaark alkohol [FaktaarkAlkohol \(europa.eu\)](#)
- (4) World Health Organisation (2020, 31. august). Alkohol og Covid 19 – hvad du brug for til kmow [Alkohol-og-COVID-19-hvad-du-behøver-at-vidе.pdf \(who.int\)](#)
- (5) Centre for sygdom kontrol og forebyggelse (2022, 20. april). Alkohol brug og din sundhed [Alkoholbrug og dit helbred \(cdc.gov\)](#)

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfattere & Design : Lilli Elias, studerende af sundhed naturvidenskab ved TUM;
Eva Smeyers, Den Europæiske Skole i Haag

Redaktionel: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Oversættelse: Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.remote-health.eu



Co-funded by
the European Union