

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ:

- Ασφαλή επίπεδα κατανάλωσης αλκοόλ.
- Σημάδια προβλήματος με το ποτό.
- Στρατηγικές για τη μείωση της χρήσης αλκοόλ.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

Στον Καναδά, περίπου το 80% των ενηλίκων καταναλώνει αλκοόλ. Για πολλούς, το "ποτό" είναι μέρος της κοινωνικής ζωής. Το αλκοόλ στην αρχή είναι διεγερτικό του εγκεφάλου προτού γίνει κατασταλτικό, επομένως για πολλούς ανθρώπους, η κατανάλωση μιας μπίρας, ενός ποτηριού κρασιού ή ενός κοκτέιλ είναι μια ευχάριστη προσθήκη στο γεύμα ή μια συγκέντρωση, δημιουργώντας ένα αίσθημα χαλάρωσης και εντατικοποιώντας τις κοινωνικές και συναισθηματικές αντιδράσεις.

Για μερικούς ανθρώπους, το αλκοόλ μπορεί να γίνει εθισμός.

Όταν πίνετε αυξημένες ποσότητες αλκοόλ, εμφανίζεται η κατασταλτική του δράση. Η ανεξέλεγκτη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να βλάψει όχι μόνο την υγεία σας, αλλά και την ιδιωτική, κοινωνική και μερικές φορές επαγγελματική σας ζωή.



Ακόμη και όταν δεν είναι εθισμός, το αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε πρόβλημα με το ποτό.

Επιπλέον, τόσο για τους κοινωνικούς πότες όσο και για τους αλκοολικούς, η χρήση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει ή να συμβάλει σε μια σειρά από ασθένειες όπως ο καρκίνος, οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και άλλες χρόνιες παθήσεις. Και για κάποιους, είναι θανατηφόρα, αντιπροσωπεύοντας σχεδόν το 2% των θανάτων στον Καναδά.



ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ;

Η κατανάλωση αλκοόλ ενέχει κινδύνους για την υγεία και το προσδόκιμο ζωής. Στο Οντάριο, πάνω από το 20% των ενηλίκων κινδυνεύουν από αρνητικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του αλκοόλ.









ΠΟΣΟ ΠΟΛΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ;

Η ασφαλής ποσότητα αλκοόλ εξαρτάται από το σωματικό βάρος, το μέγεθος, την ηλικία και το αν το άτομο είναι άνδρας ή γυναίκα. Οι γυναίκες απορροφούν περισσότερο αλκοόλ από τους άνδρες, επομένως ο κίνδυνος ηπατικής βλάβης από το αλκοόλ είναι υψηλότερος.



Οι μεγαλύτερες γυναίκες με υγιές συκώτι δεν πρέπει να πίνουν περισσότερο από ένα αλκοολούχα ποτά την ημέρα (ή πέντε ποτά σε μια εβδομάδα). Οι μεγαλύτεροι άντρες με υγιές συκώτι δεν πρέπει να πίνουν περισσότερο από ένα με δύο αλκοολούχα ποτά την ημέρα (ή 7 ποτά σε μια εβδομάδα.) Η κατανάλωση δύο έως τριών αλκοολούχων ποτών κάθε μέρα και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να βλάψει το συκώτι σας. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι όταν πίνετε περισσότερα από πέντε ποτά μονομιάς. Εάν έχετε ήδη ηπατική νόσο, θα πρέπει να σταματήσετε να πίνετε αλκοόλ.

Συνιστώμενη κατανάλωση αλκοολούχου ποτού σε μία εβδομάδα

Τύποι αλκοόλ	Γυναίκες	Άντρες
ΜΠΙΡΑ 12 ουγγιές (341 ml) από μπίρα (μικρό κουτάκι μπίρας)	 5 κουτάκια την εβδομάδα	 7 κουτάκια την εβδομάδα
ΚΡΑΣΙ 5 ουγγιές (142 ml) από κρασί	 5 ποτήρια την εβδομάδα	 7 ποτήρια την εβδομάδα
ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ 1½ ουγγιές (43 ml) από οινοπνευματώδη ποτά ή δυνατά ποτά (τζιν, ρούμι, ουίσκι, άλλα)	  5 σφηνάκια την εβδομάδα	  7 σφηνάκια την εβδομάδα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΕΝΑ ΠΟΤΟ;

Ένα από τα προβλήματα με τον υπολογισμό του επιπέδου του ποτού σας έχει να κάνει με τη μέτρηση. Το κρασί, η μπίρα, τα οινοπνευματώδη ποτά και ο μηλίτης περιέχουν διαφορετικά ποσοστά αλκοόλ - όσο υψηλότερο είναι το ποσοστό, τόσο περισσότερο αλκοόλ. Ο οργανισμός χρειάζεται μια ώρα για να επεξεργαστεί 10 ml αλκοόλ. Τίποτα δεν μπορεί να επιταχύνει αυτήν τη διαδικασία. Το είδος του αλκοολούχου ποτού και το μέγεθος και το βάρος σας είναι παράγοντες για τον καθορισμό των ημερήσιων ορίων.

Γενικά, ένα ποτό είναι:



12 ουγγιές (330 ml)
μπύρας (μικρό κουτάκι
μπύρας)



5 ουγγιές (142 ml)
από κρασί



1,5 ουγγιές (43 ml) από
οινοπνευματώδη ποτά ή
δυνατά ποτά
(τζιν, ρούμι, ουίσκι, άλλα)

ΜΠΙΡΑ

Το τυπικό μέγεθος ενός κουτιού μπίρας στη Βόρεια Αμερική είναι 12 ουγγιές (330 ml) και στον Καναδά, η περιεκτικότητα σε αλκοόλ της μπίρας κυμαίνεται από 4% έως 6%.



ΚΡΑΣΙ

Η τυπική μερίδα ενός κρασιού στο εστιατόριο είναι ένα ποτήρι 5 ουγγιών (142 ml), και στον Καναδά, η περιεκτικότητα σε αλκοόλ του κρασιού είναι 12% κατά μέσο όρο.



ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

Πολλά οινοπνευματώδη ποτά περιέχουν έως και 40% αλκοόλ. Μια τυπική μέτρηση είναι 1,5 ουγγιές (43 ml).



ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ;

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με πολλές χρόνιες παθήσεις υγείας, ιδιαίτερα με τον καρκίνο. Ενώ το αλκοόλ παρουσιάζει πολλούς κινδύνους για την υγεία, δεν έχει κανένα όφελος για την υγεία σας. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την κοινή εσφαλμένη αντίληψη ότι το κόκκινο κρασί, για παράδειγμα, έχει οφέλη για την υγεία της καρδιάς.



Η ποσότητα του αλκοόλ που πίνετε είναι σημαντική, όχι το είδος του αλκοόλ που πίνετε. Μερικές από τις συγκεκριμένες επιπτώσεις στην υγεία και τους κινδύνους της κατάχρησης αλκοόλ περιλαμβάνουν:



- Υψηλή αρτηριακή πίεση, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, νεφρικής βλάβης, εγκεφαλικής βλάβης και εγκεφαλικού
- Κατάθλιψη
- Ηπατική βλάβη
- Αναιμία
- Νευρολογική βλάβη
- Υγρό εγκέφαλο, που είναι μια σοβαρή μορφή εγκεφαλικής βλάβης που προκαλεί έλλειψη συντονισμού των μυών, μεγάλα προβλήματα μνήμης, παραισθήσεις και εξασθένηση της όρασης
- Πολλαπλούς τύπους καρκίνου



ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΤΟ ΠΡΟΣΔΟΚΙΜΟ ΖΩΗΣ;

Η κατανάλωση αλκοόλ γενικά και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ειδικότερα - μειώνει το προσδόκιμο ζωής. Ο σοβαρός αλκοολισμός μπορεί να αφαιρέσει 10 έως 12 χρόνια από τη ζωή σας.

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ;

Είναι επικίνδυνο να πίνετε αλκοόλ με συνταγογραφούμενα και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, όπως:

- Αντιβιοτικά
- Αντιπηκτικά
- Αντικαταθλιπτικά
- Ηρεμιστικά
- Πασίλινα
- Μυοχαλαρωτικά



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ;

Αλκοολισμός, ή Διαταραχή λόγω χρήσης αλκοόλ (AUD), είναι η ανεξέλεγκτη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών σε σημείο που βλάπτεται η υγεία και η κοινωνική ζωή ενός ατόμου. Συχνά ακούμε τον όρο προβληματικός πότης, που σημαίνει ένα άτομο που δεν είναι απαραίτητα εθισμένο στο αλκοόλ, αλλά μπορεί να έχει προβλήματα με την υγεία του ή συγκρούσεις στην κοινωνική ή επαγγελματική του ζωή λόγω τακτικής ή υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ. Η γραμμή μεταξύ της προβληματικής κατανάλωσης αλκοόλ και της διαταραχής λόγω χρήσης αλκοόλ μπορεί να είναι θολή.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ;

Το να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση αλκοόλ σας μπορεί να σας βοηθήσει να σκεφτείτε τον ρόλο που παίζει το αλκοόλ στη ζωή σας. Κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Το να κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση αλκοόλ σας μπορεί να σας βοηθήσει να σκεφτείτε τον ρόλο που παίζει το αλκοόλ στη ζωή σας. Κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πίνετε ποτέ μόνοι;
2. Μπορείτε να σταματήσετε να πίνετε μόλις ξεκινήσετε;
3. Πιστεύετε ότι μπορεί να έχετε πρόβλημα με το αλκοόλ;
4. Χρησιμοποιείτε το αλκοόλ ως φάρμακο για να λύσετε προβλήματα στη ζωή σας;
5. Προτιμάτε να περνάτε χρόνο με φίλους ή συναδέλφους που πίνουν αλκοόλ;
6. Το ποτό σας έκανε ποτέ να χάσετε τη δουλειά ή τις κοινωνικές εκδηλώσεις;

Μερικά συμπτώματα πιο σοβαρής χρήσης αλκοόλ περιλαμβάνουν:

- Υπερβολική εφίδρωση
- Εναλλαγές διάθεσης ή κατάθλιψη
- Απώλεια μνήμης μετά το ποτό
- Στυτική δυσλειτουργία
- Αϋπνία
- Παισιθήσεις



Εάν απαντήσετε ναι σε ορισμένες από τις παραπάνω ερωτήσεις ή εμφανίσετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα, μπορεί να ωφεληθείτε από την εξέταση της σχέσης σας με το αλκοόλ.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΠΟΥ ΠΙΝΕΤΕ;

Εάν θέλετε να μειώσετε την κατανάλωση αλκοόλ, χρησιμοποιήστε μερικές από αυτές τις στρατηγικές:



- Σημειώστε έναν στόχο για το πόσα ποτά την εβδομάδα θα θέλατε να πίνετε και μετρήστε τα ποτά σας όλη την εβδομάδα. Πείτε σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας ποιος είναι ο στόχος σας.
- Μετρήστε τα ποτά σας για να βεβαιωθείτε ότι πίνετε πάντα ένα συνηθισμένο ποτό.
- Αραιώστε τα ποτά με σόδα ή αναψυκτικά, νερό ή άλλο ρόφημα.
- Αποφύγετε τους "ενεργοποιητές"—τις καταστάσεις κάτω από τις οποίες πιστεύετε ότι πίνετε πολύ. Για παράδειγμα, συναντήστε φίλους σε μια καφετέρια αντί για ένα μπαρ.
- Χρησιμοποιήστε άλλες δραστηριότητες εκτός από το ποτό για να χαλαρώσετε.
- Φάτε. Μη βασίζεστε στο αλκοόλ για τις θερμίδες σας.
- Ορίστε ημέρες, εβδομάδες, μήνες ή χρόνια χωρίς αλκοόλ.
- Μάθετε συνταγές για μη αλκοολούχα ποτά.
- Προτιμήστε μπίρα ή κρασί με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ.



Μερικοί τρόποι για να ενημερώσετε τους άλλους ότι προσπαθείτε να μειώσετε το ποτό είναι να πείτε:



1. Έχω οριστεί ως οδηγός
2. Ευχαριστώ, δεν έχω τη διάθεση για ποτό τώρα
3. Έχω φτάσει στα όριά μου
4. Δουλεύω αργότερα
5. Θα σηκωθώ νωρίς

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΡΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ;

ΚΑΝΑΔΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Παρέχει πόρους και εργαλεία για τη χρήση ουσιών, τον εθισμό και την ψυχική υγεία.



www.toronto.cmha.ca

ΚΑΝΑΔΙΚΟΣ ΣΥΝΑΣΠΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Ο Καναδικός Σύλλογος Ψυχικής Υγείας παρέχει πληροφορίες και υπηρεσίες για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και θα επωφελούνταν από την υποστήριξη.



<https://ccsmh.ca/>



289-846-5383

επέκταση 223

CONNEXONTARIO

Το ConnexOntario παρέχει δωρεάν και εμπιστευτικές πληροφορίες για τις υπηρεσίες υγείας για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, ψυχικές ασθένειες ή/και τζόγο. Οι υπηρεσίες ενημέρωσης και παραπομπής είναι διαθέσιμες 24 ώρες την ημέρα.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΓΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥΣ (COPA)

Το πρόγραμμα COPA βοηθά τους ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν προβλήματα με εθισμούς που επηρεάζουν την καθημερινότητά τους. Οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν: θεραπεία με βάση την προσέγγιση, επίσκεψη πελατών στο σπίτι τους, μείωση βλάβης και πολλά άλλα.



<https://bit.ly/3QJbm9P>



416 248 2050

ΚΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Προσφέρει συμβουλευτικές υπηρεσίες σε άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα κατανάλωσης αλκοόλ και αλκοολισμού, και αποτελεί πηγή πληροφοριών σχετικά με τους εθισμούς, τις στρατηγικές διαχείρισης και άλλους πόρους.



www.camh.ca



1-800-463-2338

ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ

- Ζήστε περισσότερο, ζήστε καλά: Οδηγός για υγιή γηρατειά

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΟΡΟΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Προγραμματισμός μελλοντικής φροντίδας: Πώς να προσεγγίσετε τη συζήτηση
- Ασβέστιο, βιταμίνη D και υγεία των οστών
- Γενικές συμβουλές για τη διαχείριση προβλημάτων της μνήμης
- Βελτίωση διατροφής καθώς μεγαλώνετε
- Βελτίωση της ακράτειας ούρων
- Διαχείριση του στρες των φροντιστών
- Διαχείριση χρόνιου πόνου
- Διαχείριση κοινών καταστάσεων ψυχικής υγείας σε ηλικιωμένους
- Διαχείριση δυσκοιλιότητας
- Διαχείριση της ήπιας γνωστικής εξασθένησης, της νόσου Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας
- Διαχείριση πολλαπλών χρόνιων παθήσεων
- Διαχείριση χρήσης ηρεμιστικών-υπνωτικών από ηλικιωμένους
- Διαχείριση του ύπνου ηλικιωμένων
- Διαχείριση της χρήσης ουσιών και διαταραχών εθισμού με την πάροδο της ηλικίας
- Πρόληψη των πτώσεων στο σπίτι
- Αναγνώριση και διαχείριση του άγχους
- Αναγνώριση και διαχείριση του παραληρήματος
- Αναγνώριση και διαχείριση της κατάθλιψης
- Αναγνώριση και διαχείριση της απώλειας ακοής
- Ασφαλής χρήση φαρμάκων για ηλικιωμένους
- Αναπληρωτές υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων και πληρεξούσιοι
- Κατανοώντας τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ:

- Επιλογές κοινοτικής μεταφοράς
- Υπηρεσίες αξιολόγησης οδήγησης
- Κακοποίηση ηλικιωμένων
- Χρηματοδότηση για βοηθήματα μετακίνησης από το πρόγραμμα ιατροτεχνολογικών βοηθημάτων
- Επιλογές στέγασης για ηλικιωμένους
- Πώς να εγγραφείτε στο Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation για πρόσθετους πόρους για ηλικιωμένους, οικογένειες και φροντιστές.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν προορίζονται να αποτελέσουν υποκατάστατο επαγγελματικών ιατρικών συμβουλών, διάγνωσης ή θεραπείας. Συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για συμβουλές σχετικά με μια συγκεκριμένη πάθηση. Μπορεί να ανατυπωθεί ένα αντίγραφο αυτού του υλικού αποκλειστικά για μη εμπορική, προσωπική χρήση.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω φορείς για την υποστήριξη της Πρωτοβουλίας εκπαιδευτικών πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών:



**Το ίδρυμα
Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Τα ιδρύματα Mon Sheong Foundation και Ben and Hilda Katz Foundation έχουν γενναιόδωρα προσφέρει χρηματοδότηση για την υποστήριξη της εκτύπωσης και της μετάφρασης των εκπαιδευτικών μας πόρων για την υποστήριξη των υγιών γηρατειών.

Το Υπουργείο Ηλικιωμένων και Προσβασιμότητας υποστήριξε αυτήν την πρωτοβουλία παρέχοντας χρηματοδότηση μέσω του Προγράμματος κοινοτικών επιχορηγήσεων για ηλικιωμένους.

Συντάκτης: Πρόγραμμα υγιών γηρατειών και γηριατρικής, Sinai Health και UHN
Τροποποιήθηκε: 10/2022