

# Alkohol och Äldre

NÄR BLIR ALKOHOLEN ETT PROBLEM? OCH FÖR VEM?

- ▶ Östersund 220127
- ▶ Sofia Leje Specialist Allmänmedicin och Psykiatri.MLA Åre NVO/MLU ÅRE HC

# Alkohol och äldre

- ▶ Rapport ”Alkohol och Äldre”2019
- ▶ Individer äldre än 65 år
- ▶ Ökad känslighet i kombination med åldrandet: fysiologiska, kroppsliga och medicinska faktorer.
- ▶ Ökad risk för sjukdomar och olyckor även vid låg konsumtion.
- ▶ Konsumtion över tid och vid ett och samma tillfälle
- ▶ Riskbruk 4 standardglas vid ett tillfälle eller 10 under en vecka

## Vad är normalt drickande?

- ▶ Män- 14 standardglas i veckan
- ▶ Kvinnor- 9 standardglas i veckan

## Berusningsdrickande

5 eller fler standardglas Män

4 eller fler standardglas Kvinna



- ▶ Riskbruk kvinnor över 75 år 1%-10% 1977-2006, män 19%-27% samma period
- ▶ Riskbruk 4 glas vid ett och samma tillfälle eller 10 glas på en vecka
- ▶ Kontinentalt drickande och bättre ekonomi
- ▶ Andelen äldre ökar i Sverige och andra länder: Hälsoproblem och försämrad livskvalitet. Ökat behov av hjälp från sjukvården.
- ▶ Statens kostnader för alkohol 103 miljarder 2017 att jämföra med intäkter(skatt) ca 16,3 miljarder 2020

# Faktorer som påverkar alkoholprocenten i blodet



KROPPSVIKT



KÖN



FÖDOINTAG



HUR SNABBT



HUR STARKT



HUR VAN



FYSISKA  
EGENSKAPER



# Hur påverkas man av alkohol



Blir glad



Blir trött



Blir deppig



Blir aggressiv



Blir kelig



Blir våldsam



Blir alkoholist

# Alkoholens målorgan i kroppen

- ▶ Hjärnan: EP, demens, sömn
- ▶ Hormonella systemet: Binjuror, könshormoner, kortisol
- ▶ Levern: Hepatit, fettlever
- ▶ Magsäck och matstrupe
- ▶ Blodet: Anemi
- ▶ Infektioner: Vita blodkropparna
- ▶ Ögon
- ▶ Cancer: mun, svalg, bröst, tarm
- ▶ Hjärta och kärl: puls, blodtryck, rytm
- ▶ Huden: eksem, psoriasis

# Varför fokus alkohol och äldre?

## EFTERSATT OMRÅDE I VÅRD OCH OMSORG

- ▶ Andelen äldre ökar och äldre är mer känsliga för alkoholens effekter: Förändringar i omsättningen av alkohol, samsjuklighet och läkemedelsinteraktioner
- ▶ Höga kostnader för samhället samt lidande för individ och anhöriga
- ▶ Dagens äldre dricker mer än tidigare generationer: Riskbruk ökar hos ffa kvinnor
- ▶ Ökad risk för självmord och självmordsförsök hos äldre med alkoholproblem
- ▶ Riskbruk hos äldre: Behov av åldersanpassade gränsvärden. Lägst risk att dricka ett glas/vecka eller högst 2 glas vid samma tillfälle.
- ▶ Ökad risk för fall samt våldsutsatthet
- ▶ Koppling till psykisk ohälsa



## Men hjälp finns att få....

- ▶ Prata med de äldre om deras konsumtion. Prata med anhöriga: Minska stigmata kopplat till alkoholproblem. Primärvården (Regionen och Kommunen) har en central roll i detta. Korta psykoedukativa insatser har bra effekt. Stödterapi för att öka individens sociala stöd och självkänsla.
- ▶ Vård och omsorg behöver öka uppmärksamheten för problemet och använda personcentrerade insatser. Utbildningsinsatser för personal. Våga fråga!
- ▶ Äldre svarar lika bra eller bättre på behandling jämfört med yngre

## ATT TA MED SIG:

- Arbeta med egna fördomar/föreställningar
- Skaffa kunskap om alkoholens skadliga effekter
- Prata om alkohol på ett icke värderande sätt
- Tänk ”Alkohol?”

TACK FÖR ER UPPMÄRKSAMHET!