

Äldres hälsa & alkohol



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND



Guldkant eller riskbruk?

Om alkoholens
plats i åldrandet



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Synen på alkohol – och problem?

Scen från Operakällaren.



Kolingen: Putäll på er, grefvar å baroner!



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Muffins – förr



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Muffins – idag



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Muffins då & nu



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Dricksglas

då & nu



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vinglas

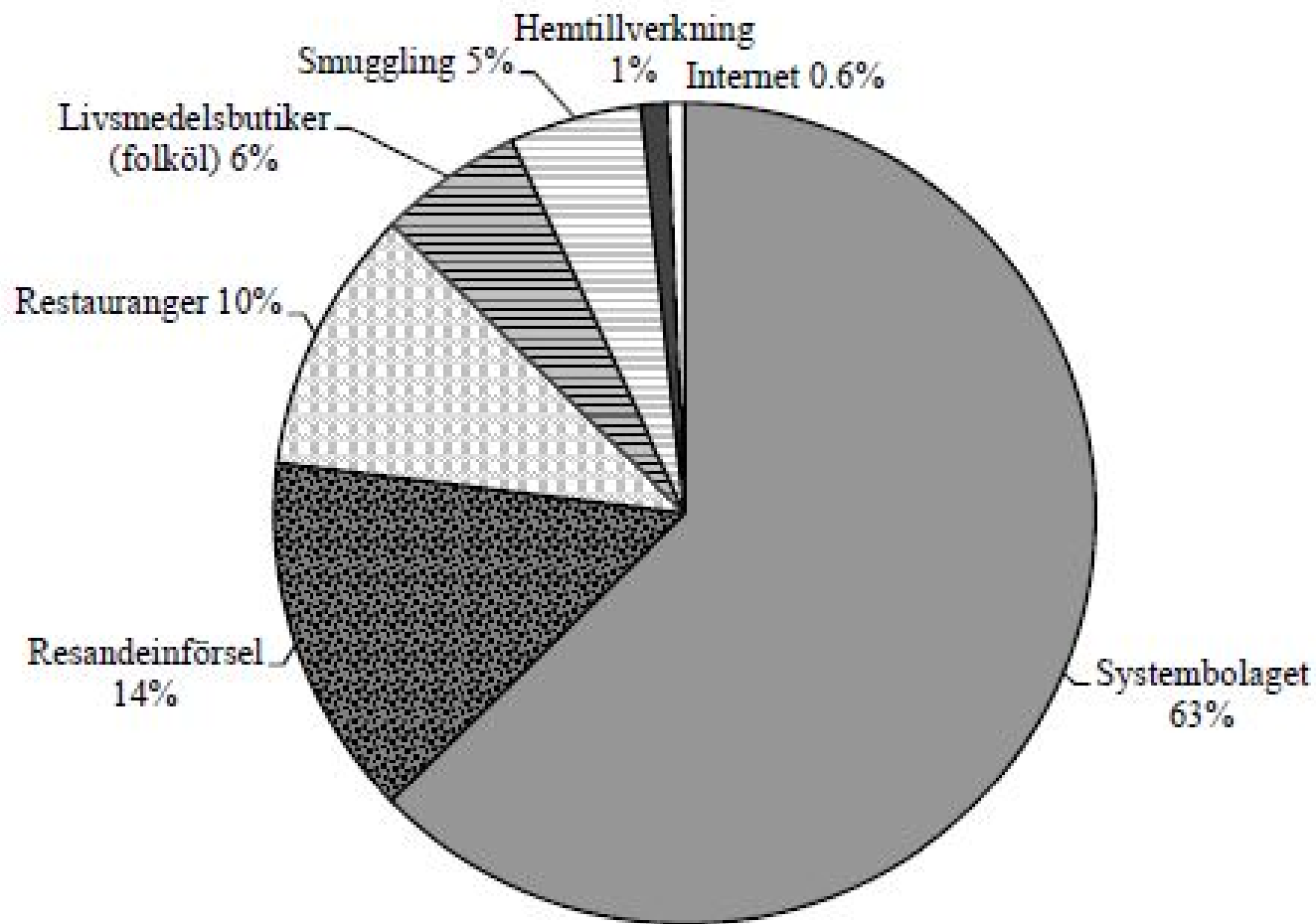
då & nu



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Alkoholbruk i Sverige

- Nio liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre
- Tidigare mer sprit, nu vin vanligast
- Sjunkande konsumtion bland tonåringar under 2000-talet
- Fördelning i befolkning = några få dricker mycket
- Män dricker dubbelt så mycket som kvinnor
- Unga vuxna berusar sig mer än äldre
- Konsumtionen förhöjd i storstadsregioner



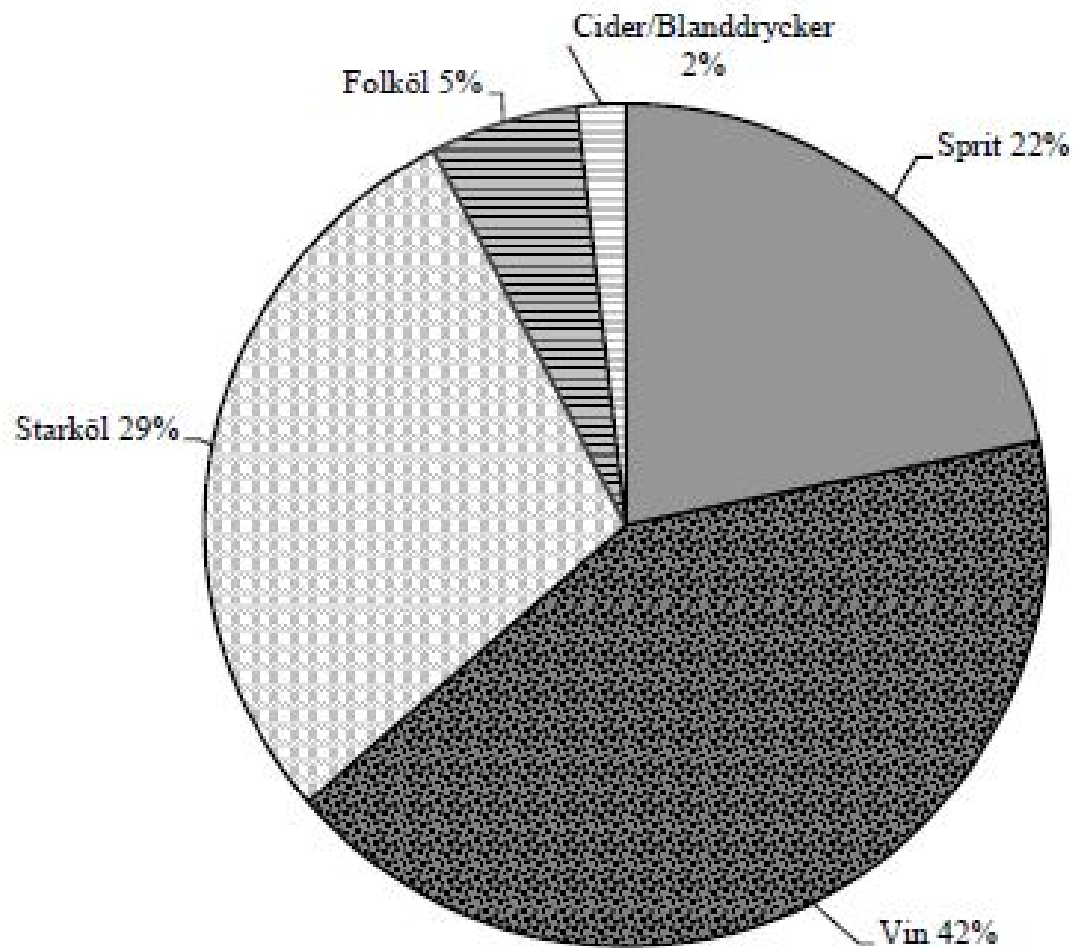
Fördelning anskaffningssätt



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Alkoholbruk i Sverige

- Nio liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre
- Tidigare mer sprit, nu vin vanligast
- Sjunkande konsumtion bland tonåringar under 2000-talet
- Fördelning i befolkning = några få dricker mycket
- Män dricker dubbelt så mycket som kvinnor
- Unga vuxna berusar sig mer än äldre
- Konsumtionen förhöjd i storstadsregioner



Fördelning dryckestyper



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Alkoholbruk i Sverige

- Nio liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre
- Tidigare mer sprit, nu vin vanligast
- Sjunkande konsumtion bland tonåringar under 2000-talet
- Fördelning i befolkning = några få dricker mycket
- Män dricker dubbelt så mycket som kvinnor
- Unga vuxna berusar sig mer än äldre
- Konsumtionen förhöjd i storstadsregioner

Äldres drickande ökar.

Ökningen är störst hos 75-åriga kvinnor.

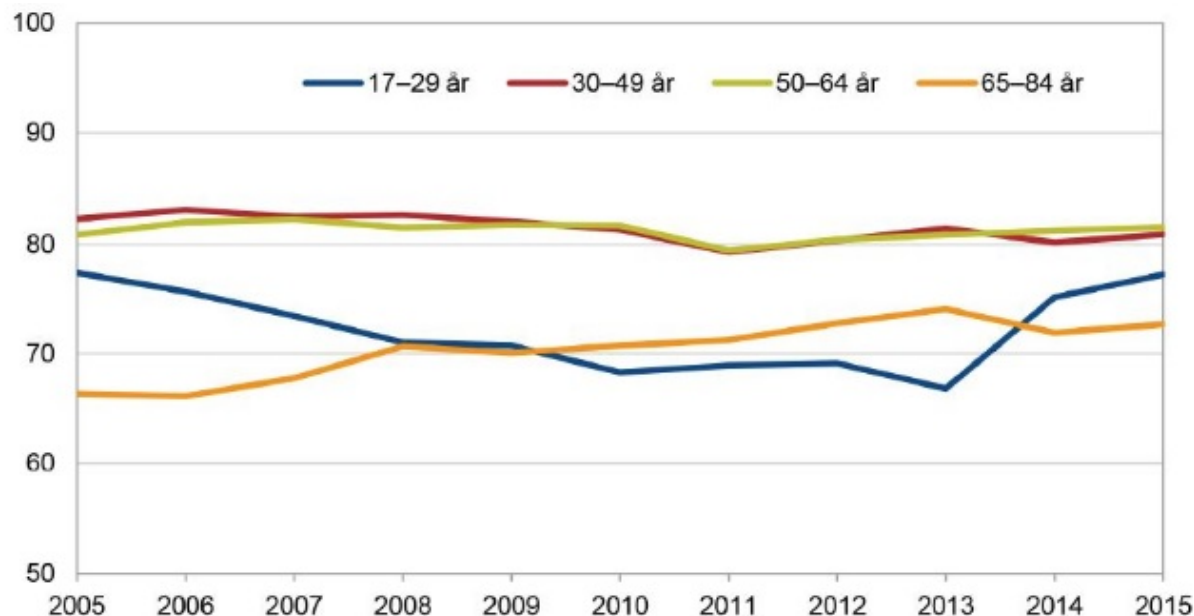


Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Alkoholbruk – bland äldre

Figuren till höger visar hur alkoholkonsumtionen utvecklats i olika åldersgrupper under åren 2005-2015, i andel procent som druckit alkohol de senaste 30 dagarna.

(Källa: CAN-rapport 160, Alkoholkonsumtionen i Sverige 2015)



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

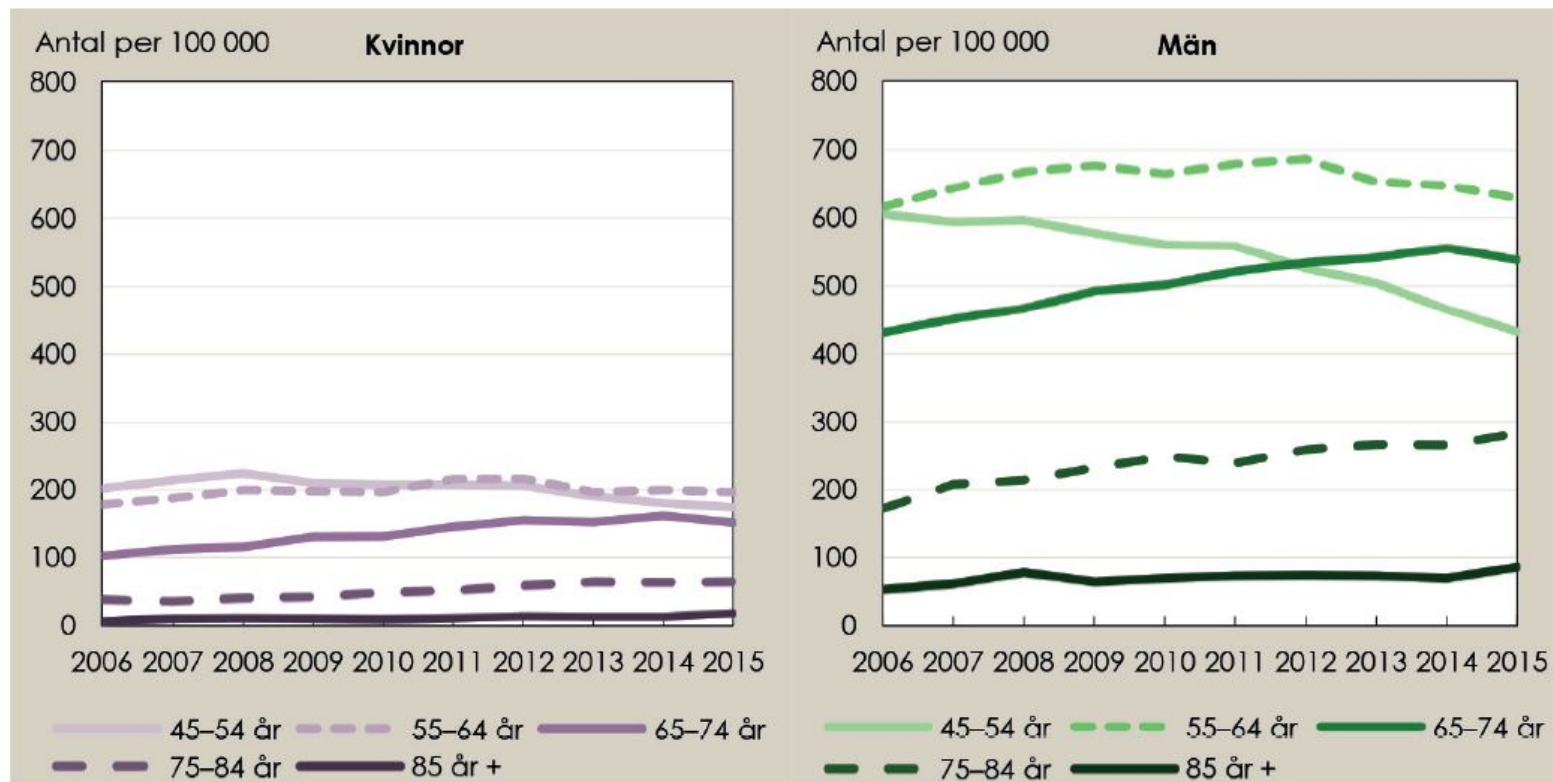
Alkoholbruk – bland äldre

	2000	2004	2011
Kvinnor totalt	1108	1164	1439
Kvinnor 60+	48 (4%)	86 (7%)	177 (12%)
Män totalt	10 415	10 903	11 625
Män 60+	647 (6%)	1087 (10%)	1760 (15%)



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Alkoholbruk – bland äldre



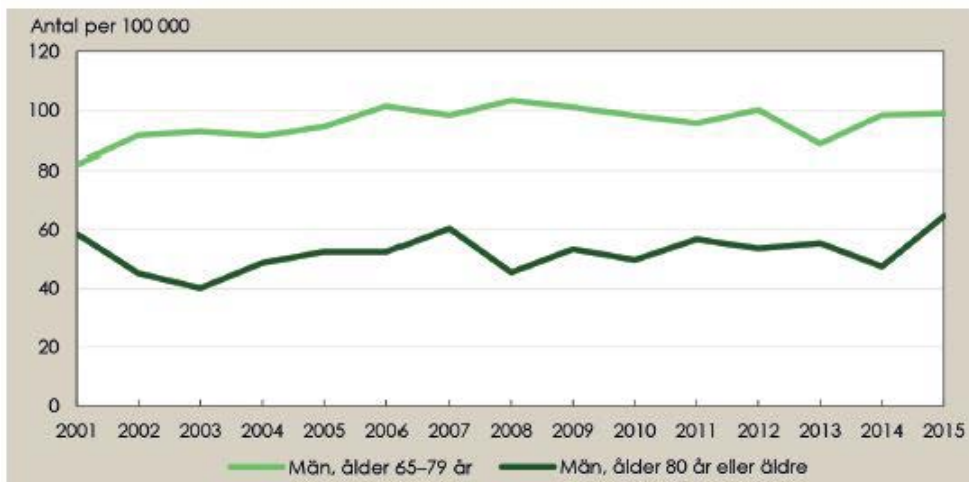
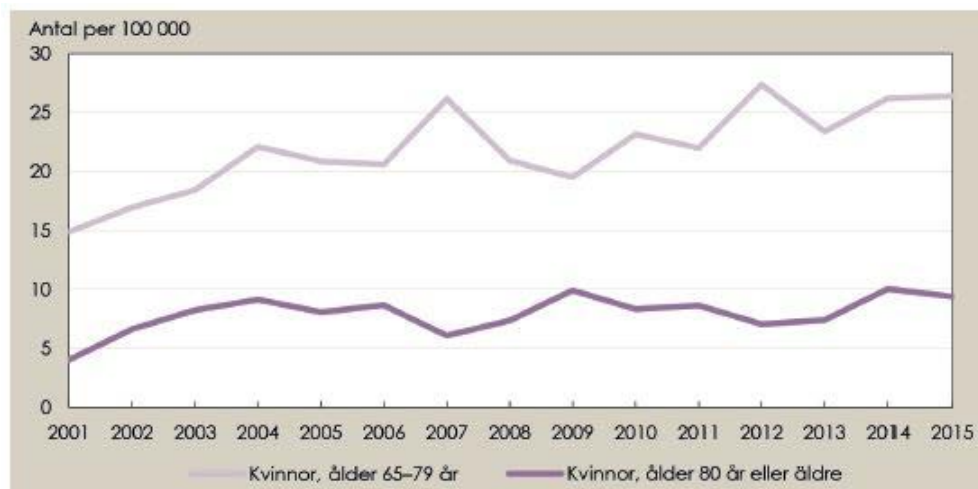
Vård inom slutenvård, antal per 100 000 invånare med diagnoser relaterade till alkoholberoende. Kvinnor och män 45 år och äldre under åren 2006-2015.

(Källa: Vård och omsorg om äldre. Lägesrapport 2017. Socialstyrelsen)



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Alkoholbruk – bland äldre



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Gemensam reflektion



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Riskbruk

= risk för skador



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

MED ETT GLAS MENAS:



Standardglas = 12 gram ren alkohol



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vinmängd

1 standardglas

= 12 g alkohol



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

VAD ANSÅGS RISKABELT? fram till våren 2018

NU föreslås:

Med **riskabla alkoholvanor** menades att per vecka dricka fler än...

14 standardglas för män

9 standardglas för kvinnor

För både män o kvinnor:

"Ju mindre ju bättre" <10 glas/v

Att dricka sig berusad innebär alltid en risk.

Berusningsdrickande innebär att vid ett och samma tillfälle dricka fler än...

4 standardglas för män

3 standardglas för kvinnor

För både män o kvinnor:

<4 glas/tillfälle



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Behövs andra riktlinjer för äldre?

Torrare med åren – även om man dricker mer

Minskad muskelmassa → lägre vätskehalt → högre alkoholhalt i blodet

Sjukdomarna fler med åren – majoriteten har någon

Alkohol förvärrar många sjukdomssymptom (och prognos?)

Läkemedel tas av många äldre – många tar många

Alkohol påverkar läkemedelseffekten redan vid måttlig konsumtion

**Riskabla alkoholvanor för äldre –
behov av lägre rekommendation?**

JA!

Rekommendationer för alkoholkonsumtion för äldre – rapport 2019

- ≤ 1 standardglas/dag i genomsnitt (=7 glas/v)
- Max 2 standardglas på en och samma dag
- Den som inte dricker bör inte börja
- Den som dricker sällan bör inte dricka oftare i syfte att förbättra hälsan
- Ingen alkoholkonsumtion alls är att föredra vid vissa sjukdomar, bilkörande, kognitiva problem, dålig balans, fallrisk eller psykofarmaka/lugnande medicin



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Ett växande problem



Andelen äldre >80 år ökar snabbt: 500 000 år 2014
800 000 år 2034

Antal i ålder 75-84 år vårdade på sjukhus med alkoholdiagnos
har ökat under de senaste 10 åren med: 55% bland män
65% bland kvinnor

Antal döda 65+ på grund av alkoholrelaterad orsak
har ökat under de senaste 15 åren med: 41% bland män
125% bland kvinnor

Antal i ålder 65-84 år med riskkonsumtion
har ökat under de senaste 10 åren med: 8 → 10% bland män
3 → 6% bland kvinnor

Konsekvensområden av alkoholbruk

- **Fallskador**

- Oftast 65+. Ingen vet hur många som är alkoholrelaterade.
- 70 000/år behöver inläggning på sjukhus
- > 1 000 dör (fördubbling sedan år 2000)

- **Läkemedelseffekter**

- Läkemedel och alkohol kan interagera, oftast med kraftigare biverkningar av läkemedlet och ökad berusningseffekt av alkoholen.

- **Psykisk ohälsa**

- Exempelvis depression och ensamhet. Hönan eller ägget? Både och!

- **Ekonomi**

- Både enskilt, familjärt och samhälleligt

- **Våld**

- I nära relationer, även efter 65

- **Fysisk ohälsa**

- Film ”Vilka hälsorisker finns med alkohol?”

Och våld då?

Alkoholen och samhället 2017/2018

tema:

Alkohol och våld

En översikt av internationell och svensk forskning



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Konsekvensområden av alkoholbruk

- **Fallskador**

- Oftast 65+. Ingen vet hur många som är alkoholrelaterade.
- 70 000/år behöver inläggning på sjukhus
- > 1 000 dör (fördubbling sedan år 2000)

- **Läkemedelseffekter**

- Läkemedel och alkohol kan interagera, oftast med kraftigare biverkningar av läkemedlet och ökad berusningseffekt av alkoholen.

- **Psykisk ohälsa**

- Exempelvis depression och ensamhet. Hönan eller ägget? Både och!

- **Ekonomi**

- Både enskilt, familjärt och samhälleligt

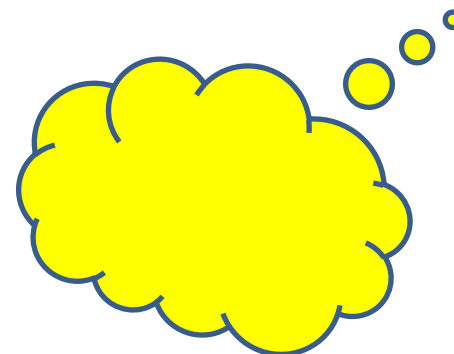
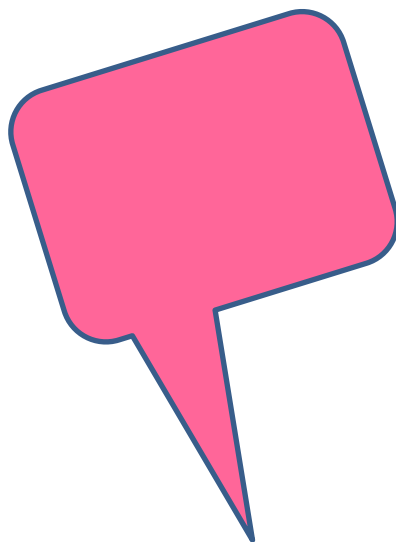
- **Våld**

- I nära relationer, även efter 65

- **Fysisk ohälsa**

- Film ”Vilka hälsorisker finns med alkohol?”

Prata med varandra!



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Växande problem...

Fler äldre i befolkningen ger

- fler med riskbruk
- fler vårdade
- fler döda



**Starka skäl för
förebyggande
insatser**

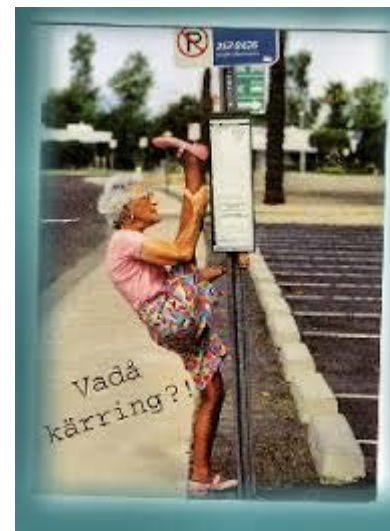


Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Rörelsepaus!



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

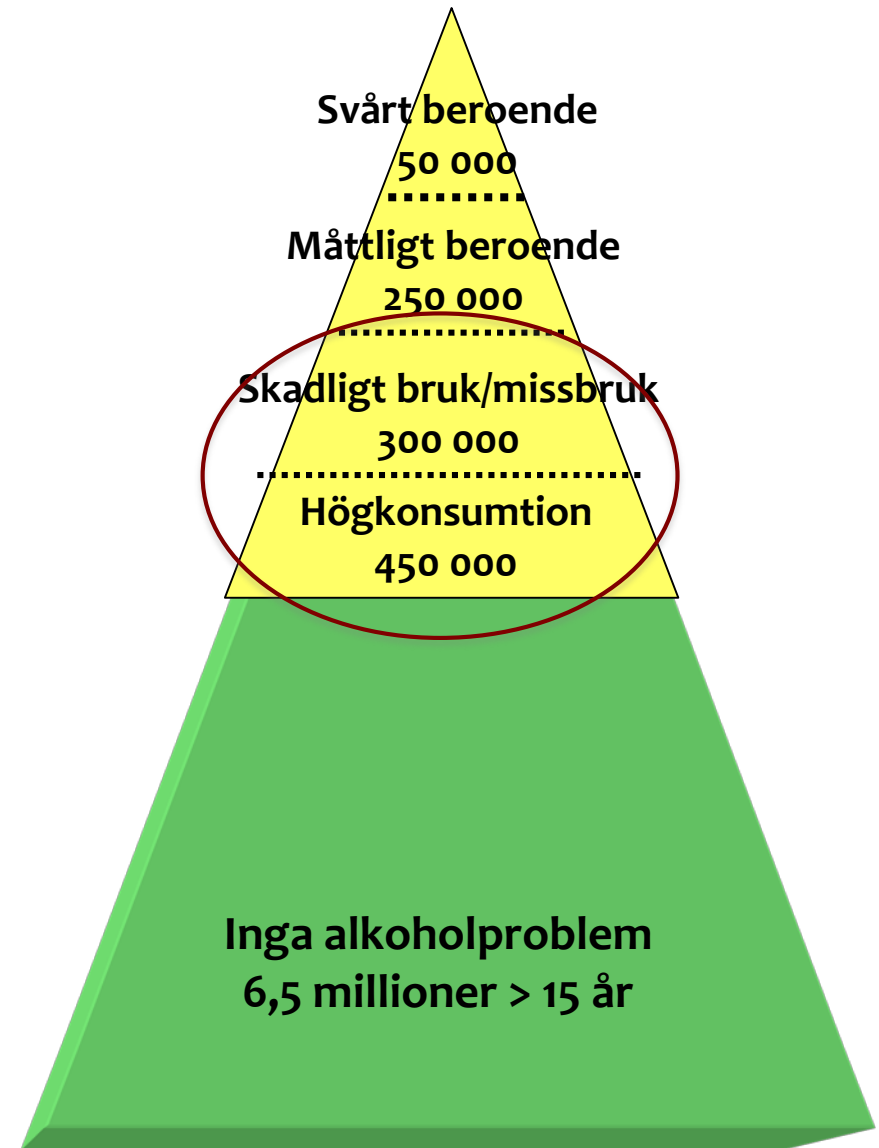
Guldkant
utan
riskbruk!



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Nu handlar det om prevention!

- Fokus på prevention – inte behandling
- **Riskbruk**
- Förebygga skador, beroende och hälsokonsekvenser



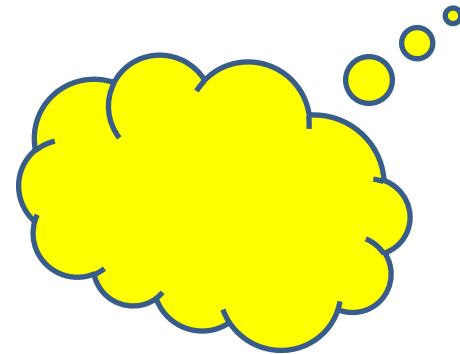
Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Så, vad kan man **göra**?



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Idéverkstad!



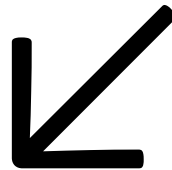
Vad kan man
göra?



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Så, vad kan man göra?

Vad **gör**...?



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vad bidrar vi med?

Forskningsstudier

<http://helamanniskan.se/vad-gor-vi/nationella-projekt/aldres-halsa-och-alkohol/>



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Problemområden från studier och utbildningar

- Förändrade alkoholvanor
- Ökad alkoholkonsumtion bland äldre
- Kunskapsbrist om:
 - hur äldres hälsa och välfärd påverkas av riskbruk/högrekonsumtion.
 - vad hemtjänsten kan eller får göra för att främja äldres hälsa genom förändrade alkoholvanor, och hur man ger äldre med alkoholproblem en god omsorg.



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Problemområden från studier och utbildningar, *forts*

- Avsaknad av väl kända, förankrade och gemensamma tydliga riktlinjer och regelverk för hur äldres riskbruk ska hanteras (gäller alla tjänstenivåer)
- Saknas ordentliga rutiner för kontakt mellan hemtjänst och sjukvård (både primärvård och specialistvård) och fungerande samverkan mellan hemtjänst och sjukvård
- Behov av personalkompetens för området äldre och alkohol inom hemtjänsten



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Frågor inför framtiden, i relation till äldres ökade konsumtion och riskbruk av alkohol:

- Hur ska **vi** på bästa sätt möta problematiken?
- Hur tillhandahåller **vi** ett gott förebyggande och en god vård?



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Förslag för hemtjänsten

- Personalutbildning
- Gemensamma riktlinjer
- Att frågan prioriteras av både beslutsfattare och chefer med yttersta ansvar i kommunerna
- Att frågan lyfts på nationell nivå, med uppdrag till berörda myndigheter



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vad bidrar vi med?

Forskningsstudier

<http://helamanniskan.se/vad-gor-vi/nationella-projekt/aldres-halsa-och-alkohol/>



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vad bidrar vi med?

Forskningsstudier

Filmer

<http://helamanniskan.se/vad-gor-vi/nationella-projekt/aldres-halsa-och-alkohol/>



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vad bidrar vi med?

Forskningsstudier

Filmer

Studiehäfte – Studiecirkel

<http://helamanniskan.se/vad-gor-vi/nationella-projekt/aldres-halsa-och-alkohol/>



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

www.nestorfou.se



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Rubriker i Nestor-häftet

Normer och värderingar kring alkohol

Att leva ett värdigt liv och känna välbefinnande

Att bestämma själv

Trygghet för den äldre – och personalen

Roller och ansvar

Dokumentation och kommunikation



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Samtal i Nestor-häftet

Det här gör vi bra idag...

Det här behöver vi:

- prata vidare om...
- mer kunskap om...
- informera andra om...
- bli bättre på...

Dessa behöver vi samverka med...

Annat vi behöver göra...



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vad bidrar vi med?

Forskningsstudier

Filmer

Studiehäfte – Studiecirkel

Föreläsningar

<http://helamanniskan.se/vad-gor-vi/nationella-projekt/aldres-halsa-och-alkohol/>

Vad bidrar vi med?

Forskningsstudier

Filmer

Studiehäfte – Studiecirkel

Föreläsningar

Ambassadörer

<http://helamanniskan.se/vad-gor-vi/nationella-projekt/aldres-halsa-och-alkohol/>



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vad bidrar vi med?

Forskningsstudier

Filmer

Studiehäfte – Studiecirkel

Föreläsningar

Ambassadörer

Digitalisering på gång...

<http://helamanniskan.se/vad-gor-vi/nationella-projekt/aldres-halsa-och-alkohol/>



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vi fortsätter framåt → → → → → →

Vad vill vi åstadkomma?

- Uppmärksamhet
- Stimulera reflektion
- Sprida kunskap – utan pekpinnar

Vad önskar vi göra för äldre?

- Visa omsorg
- Uppmuntra medveten och klok livsstil
- Stimulera sammanhang med riskfri gemenskap



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Vi vill bidra till:

Guldkant

utan
riskbruk

hos äldre



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Ví hoppas på er!

Ta detta vidare –
för egen och andras skull!
Använd gärna vårt koncept!



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND

Tack för visat intresse!

Gunnel Lagerkvist

Engagerad & aktiv ambassadör
gunnel@mariehem.net

Äldres hälsa & alkohol

Hela Människan Sverige

annika.andreasson@helamanniskan.se



Hela människan
SOCIALT ARBETE PÅ KRISTEN GRUND