



Tema 8 – Alkohol och äldre

Mål:

Öka kännedomen om den åldrande kroppens känslighet för alkoholens skadeverkningar.

Kan vara ett ömtåligt ämne



Äldre och alkohol

En film om äldre och alkohol:
[Äldre och alkohol | Systembolaget](#)



Hur ser
alkoholkonsumtionen
bland äldre ut?



Varför ökar konsumtionen bland äldre? Alkoholkonsumtionens utveckling



Generationseffekt

De som blir äldre idag har med sig en högre konsumtion än tidigare generationer.



Ekonomi och hälsa

Dagens äldre har bättre ekonomi och hälsa och lever ett mer aktivt och socialt liv.



Mer tillåtande

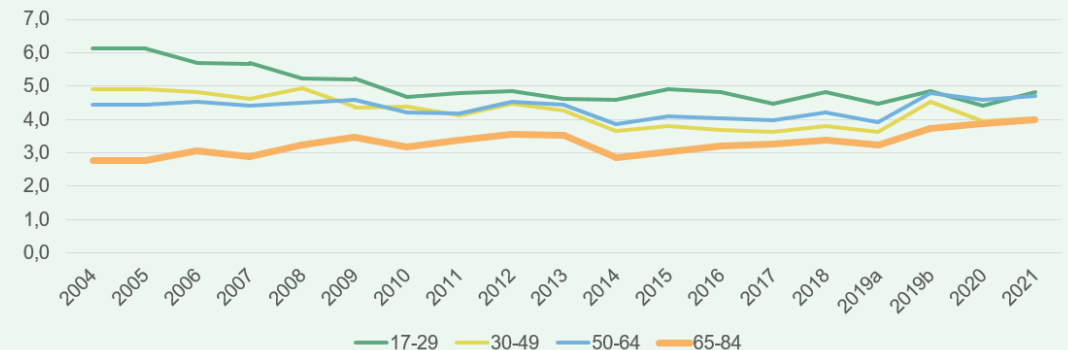
Samhällets syn på alkoholkonsumtion bland äldre har blivit mer accepterande.



5

Alkoholkonsumtionens utveckling

Antal liter ren alkohol i olika åldersgrupper. Monitormätningarna.



2023-03-27

3

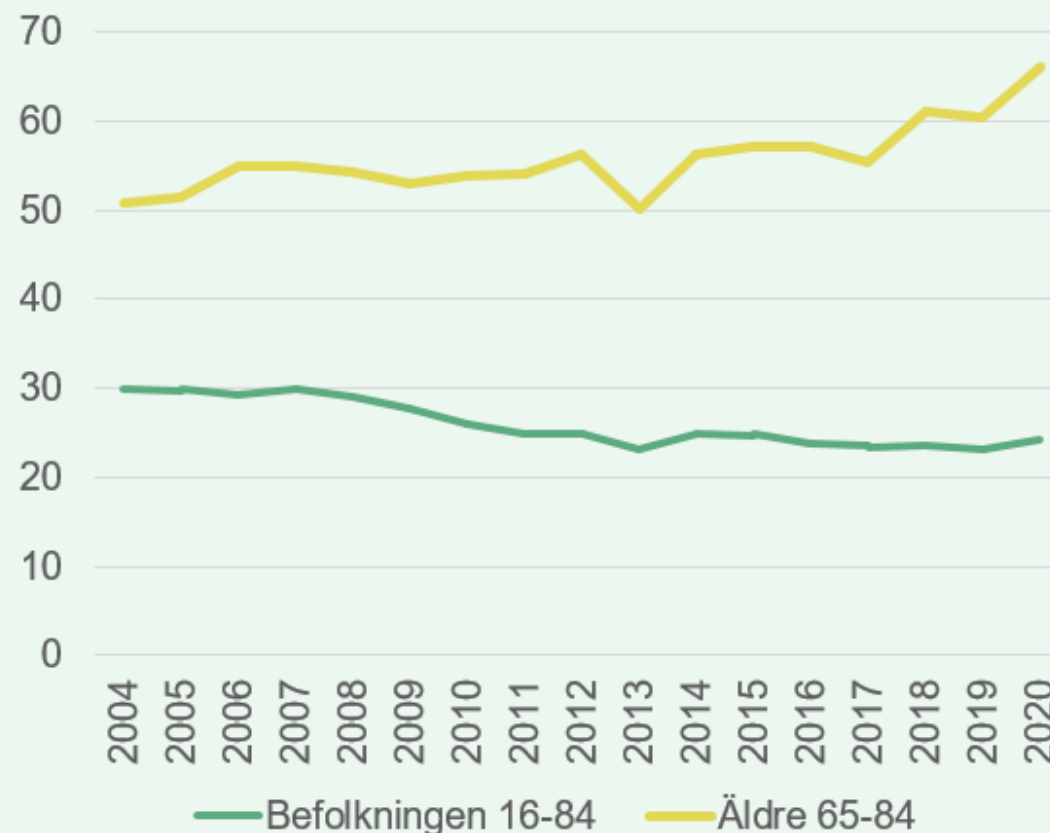




Vilka konsekvenser får alkoholkonsumtionen för äldre?

- Vi tål mindre alkohol när vi blir äldre, främst på grund av mindre vätska i kroppen, vilket gör att vi löper större risk att få skador.
- Äldre personer har i högre grad hälso- och sjukdomstillstånd som gör att de tar läkemedel som kan vara farliga att blanda med alkohol.
- Vi kan också se att ökningen i alkoholkonsumtionen bland äldre samvarierar med utvecklingen av alkoholrelaterade skador och dödlighet.

Dödlighet enligt alkoholindex per 100 000 invånare, 15 år och äldre





Rekommendationer för äldre

- ≤ 1 standardglas/dag i genomsnitt (=7 glas/vecka)
- 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, dålig balans, vid intag av vissa läkemedel mm.



Äldre och alkohol inom tex. hemtjänsten

Det är tillåtet att servera alkohol på äldreboenden där man erbjuder måltidsservice.

Personalen vittnar om hur flera äldre på boendena har svårt att hantera alkoholen.

Det skadliga bruket av alkohol bland äldre personer med hemtjänst i Sverige, har ökat kraftigt de senaste tio åren.

Länk: [Hemtjänsten utmanas när äldre personer dricker alltmer - Socialstyrelsen](#)



Länk: [Äldre och alkohol](#)



Tips på material

Alkoholvanor hos äldre 2004–2021

<https://www.can.se/publikationer/alkoholvanor-hos-aldre-2004-2021/>

Studiehäfte - Äldres hälsa och alkohol – guldkant eller riskbruk?

<https://rpg.org.se/documents/622/Studieh%C3%A4fte-%C3%84ldres-h%C3%A4lsa-och-alkohol-september-2018.pdf>





Passion för livet

– Tips



Samtala om Läkemedel och alkohol

Tips på alkoholfria produkter

Bjud in sommelier

Bjud in Systembolaget

Hänvisa till organisationer, vård, omsorg
(om riskbruk/missbruk)