

Livscafé 8 Tema Alkohol och äldre



- Välkommen
- Återkoppla förbättringar gjorda utifrån förra tillfället
- Tema Alkohol och äldre
- Samtala om och planera förändringar
- Rörelsepaus

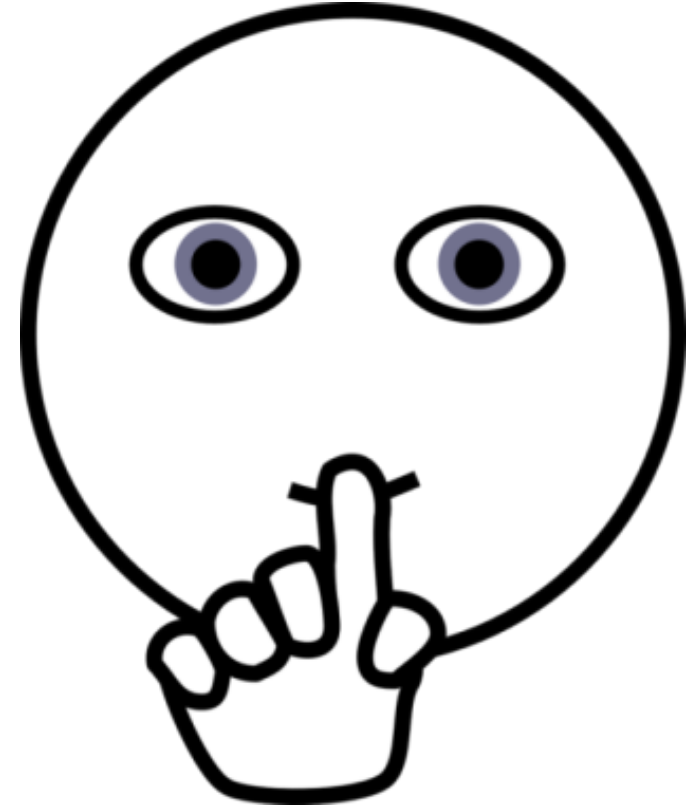
Tema: Alkohol och äldre



Mål:

öka kännedomen om den åldrande kroppens känslighet för alkoholens skadeverkningar.

Ömtåligt ämne?



Film Alkohol och äldre | Systembolaget (omsystembolaget.se)

Sven Andréasson läkare Riddargatan 1 Stockholm



Hur ser
alkoholkonsumtionen
bland äldre ut?

Varför ökar konsumtionen bland äldre?



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.

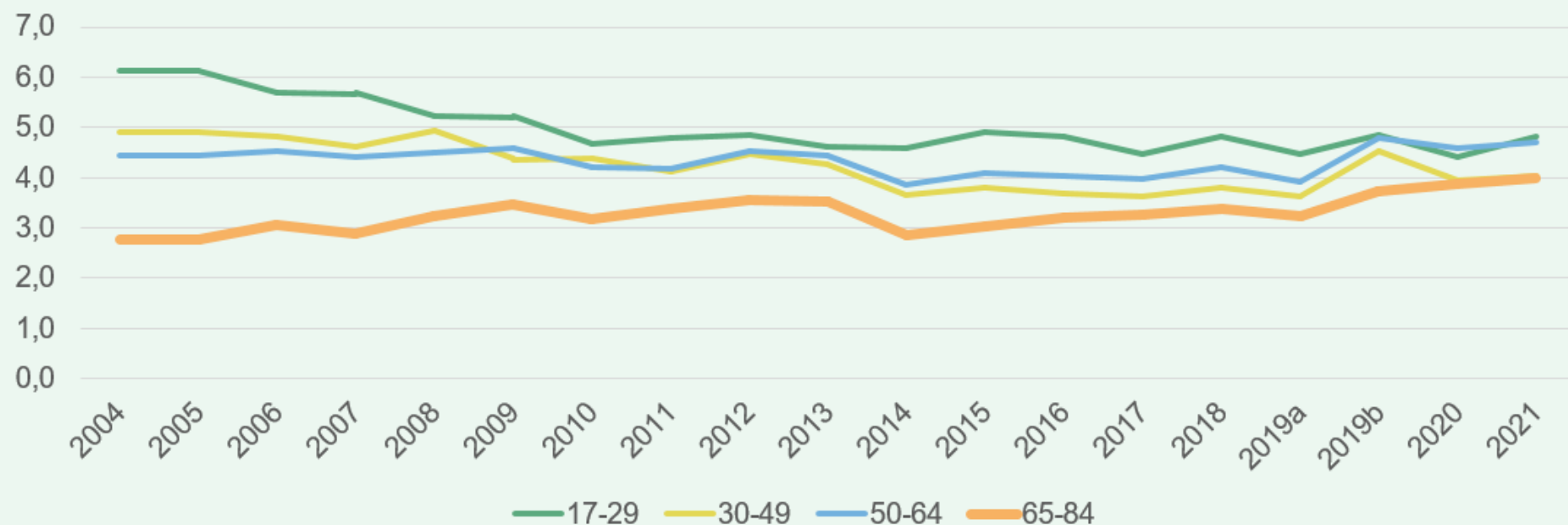


Mer tillåtande

Samhällets syn på alkoholkonsumtion bland äldre har blivit mer accepterande.

Alkoholkonsumtionens utveckling

Antal liter ren alkohol i olika åldersgrupper. Monitormätningarna.



2023-03-27

3



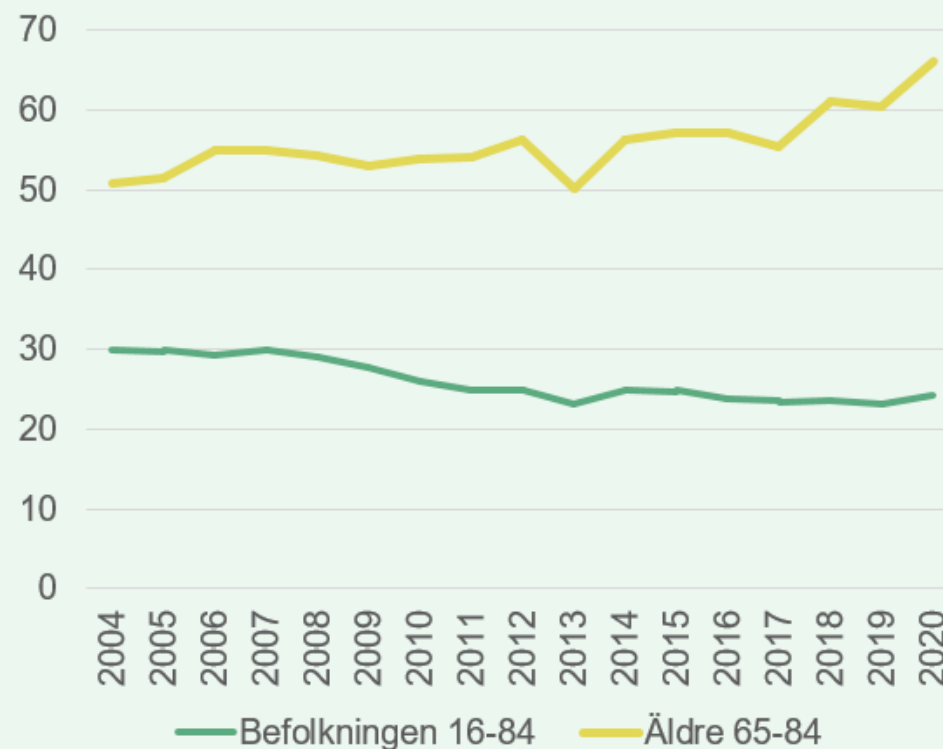
[Alkohol och äldre | Systembolaget \(omsystembolaget.se\)](https://omsystembolaget.se)



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



2023-03-27

[Alkohol och äldre | Systembolaget \(omsystembolaget.se\)](https://omsystembolaget.se)

8



Rekommendation 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.

Källa: [Alkohol och äldre | Systembolaget \(omsystembolaget.se\)](https://omsystembolaget.se)
[Studiehäfte-Äldres-hälsa-och-alkohol-september-2018.pdf](#)

Läs mer

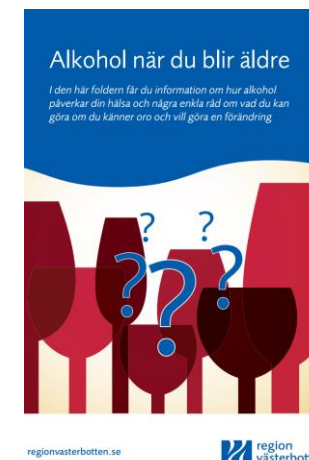
Alkoholvanor hos äldre 2004-2021:

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

Broschyr från Region Västerbotten.
Sök på "Alkohol när du blir äldre" HFSnätverket

Studiecirkel 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>



Tips på diskussionsfrågor i livscaféet

Reflektera om/samtala om:

- Har det blivit "fredag hela veckan"?
- Vad innebär alkohol för dig?
- Ensamhet och alkohol - hänger det ihop?
- Smärta och alkohol – hänger det ihop?
- Andra alternativ till alkoholhaltiga drycker
- Vara ett gott exempel för kommande generationer
- Alkohol som ersättning för något annat?

Tips på aktiviteter

- Samtala om Läkemedel och alkohol
- Tips på alkoholfria produkter
- Bjud in sommelier
- Bjud in Systembolaget
- Hänvisa till organisationer, vård, omsorg (om riskbruk/missbruk)

Tips

- SR-play. Studio 65 [Studio 65 - UR - alla avsnitt | Sveriges Radio](#)
- Kunskapskanalen Studie 65 <https://www.svtplay.se/studio-65>

Temaprogram om Alkohol och annat intressant.