

# Mer alkohol og medisiner blant eldre

Eldre drikker mer enn før og de bruker mer medisiner enn yngre mennesker, viser nordisk forskning. Det er grunn til å tro at antall risikokonsumenter av rusmidler vil øke i denne gruppen i framtiden, og det må helsevesenet ta på alvor.

Foto: CT Meschenberg  
Kompetansesenter rus



Av Runa Frydenlund, spesialkonsulent ved Kompetansesenter rus - Oslo.

**E**ldre mennesker, definert som de over 65 år, er en av målgruppene til Kompetansesenter rus - Oslos satsing på tidlig intervensjon. I forbindelse med dette så vi at det manglet kunnskap om eldre menneskers bruk av rusmidler og spesielt deres bruk av alkohol og legemidler. Denne kunnskapsoppsummeringen er skrevet på oppdrag av Helsedirektoratet og gir en oversikt over hva nordisk forskning i perioden 2000- 2011 har funnet av kompetanse på området.

Eldrebefolkningen øker og denne befolkningsgruppen rapporterer bedre helse og funksjon enn tidligere generasjoner. Lengre levealder og lavere fødselstall gjør at hver femte nordmann om et par tiår vil være over 65 år. Barna født rett etter 2. verdenskrig benevnes som født under en «babyboom», og er nå blitt pensjonister. Dagens eldre har et annerledes leveste og et mer alkoholpositivt syn enn deres foreldre. Det er grunn til å tro at antall risikokonsumenter vil øke blant den eldre befolkningen i framtida. Deres økte alkoholforbruk gjør at finske forskere kaller denne generasjonen for «den våte generasjonen». Deres alkoholforbruk er et underrapportert og lite utforsket tema både innenfor EU og Norden. Vi ser at alkoholrelaterte dødsfall blant eldre stiger, og at aldersrelaterte fysiske, psykiske og sosiale endringer øker de eldres sårbarhet for de negative virkningene av alkohol.

Ikke alle er klar over at kroppens evne til å håndtere alkohol endres med alderen. Samme mengde alkohol har mer skadelig effekt på eldre enn yngre mennesker, eldre har en betydelig lavere toleranse for alkohol.

Det er grunn til å tro at antall risikokonsumenter vil øke blant den eldre befolk-

ningen i framtida. Hvor forberedt er helsevesenet på å møte denne gruppens behov?

Alkohol er i dag mer tilgjengelig enn tidligere. De eldre har bedre økonomi, arbeider og lever lengre enn for noen tiår tilbake. Pensjonisttilværelsen vil for mange være en overgang til mer frihet, fritid og rekreasjon med reiser og kvalitetstid med venner og familie. En bredere fritidsarena med verden tettere inn på oss kan bidra til at vi tilegner oss andre drikkevaner enn tidligere generasjoner. Men denne delen av livet vil også for mange medføre tap av ektefelle og venner, endrete rutiner i hverdagen, sosial isolasjon og ensomhet.

Befolkningsmessig drikker vi i dag nesten dobbelt så mye per person som i 1969. I dag er færre eldre avholdende enn på 80-tallet. Mens flere over 65 år drikker hyppigere ukentlig enn på slutten av 90-tallet. Forbruket reduseres med alderen, men det drikkes også alkohol blant de eldste aldersgruppene. Flere kvinner enn menn slutter å drikke, særlig etter fylte 90 år.

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT 1,2 og 3) viser at alkoholbruken hos dagens 60-åring er doblet de siste tiårene. Særlig øker vinforbruket hos begge kjønn. Kvinner i alderen 50-70 år drikker mer enn kvinner i 30-40 års alderen, særlig øker deres vinforbruk. 11 prosent av menn over 60 år og 6 prosent av menn over 70 år antas å ha et problematisk alkoholbruk i henhold til kartleggingsverktøyet CAGE. Undersøkelsen fant også at alkoholkonsum og drikkehyppighet øker med utdanningsnivå og inntekt, at problematisk drikking har økt i alle utdanningsgrupper, og at man finner størst omfang av problematisk drikkeatferd blant folk med høyere utdanning.

Alkohol påvirker over 60 ulike helsemessige tilstan-





der, og bidrar i tillegg til skader, fall og andre ulykker forårsaket av blant annet dårlig balanse. Antall alkoholrelaterte dødsfall blant den eldre norske befolkningen stiger, og er høyest blant menn i alderen 60-74 år, og blant kvinner i 50-64 års alderen.

I tillegg til økt alkoholkonsum blant middelaldrende, står personer over 65 år for det høyeste forbruket av legemidler. Hver femte person over 70 år bruker mer enn 10 reseptbelagte legemidler. Spesielt benytter mange kvinner i denne alderen psykoaktive midler som i stor grad påvirker deres helse ved samtidig bruk av alkohol. Tilsynelatende uskyldige ikke-reseptbelagte medikamenter kan i sammenheng med alkohol få en sterkere sedativ effekt, og øke risikoen for ulykker og skader både i hjemmet og i trafikken.

Norske undersøkelser viser en høy forekomst av alkohol og andre psykoaktive substanser hos eldre pasienter som er innlagt på sykehus med akutte skader. Nedsatt bevegelighet, dårligere syn, kroniske lidelser, svikt i kognitive funksjoner og pustevansker er noen viktige risikofaktorer for eldre som inntar alkohol i en uheldig kombinasjon med legemidler. Omtrent hver tredje eldre hjemmeboende faller minst en gang årlig. Kan dette skyldes alkohol – eller legemiddelbruk, eller et resultat av samtidig bruk?

Forskning viser i noen tilfeller at måteholdent alkoholbruk kan ha en helsefremmende gevinst ved

blant annet å redusere risikoen for å utvikle demens og Alzheimers sykdom, men ikke vaskulær demens eller kognitiv svikt. Flere funn fra forskning viser at et måteholdent alkoholforbruk (1-2 alkoholenheter daglig) kan bidra til lengre levetid sammenliknet med dem som er avholdende eller som lever med et risikofylt alkoholforbruk. Det er imidlertid tvil om det vitenskapelige funn i disse undersøkelsene.

En standard alkoholenhet AE er 15 ml og tilsvarer 12,8 gram rein alkohol. 1 AE er alkoholemengden i 1/2 flaske pils, 1 glass bordvin (12cl) eller en drink brennevin (4cl) daglig.

#### Ulikt drikkemønster blant kvinner og menn?

Eldre kvinner drikker i dag mer enn sine forgjengere. Kvinner med moderat alkoholbruk reduserer sitt forbruk med alderen, mens antall kvinner med et stort

**VIN TIL HVERDAGS:** Dagens eldre har et mer positivt syn på alkohol enn sine foreldre - og mange drikker mer vin enn yngre mennesker. Illustrasjonsfoto: Colourbox

## «Alkoholrelaterte dødsfall blant eldre stiger.»

alkoholbruk er stabilt. Svenske undersøkelser viser at antall totalavholdende stiger med alderen. Flest ikke-drikkere finnes blant eldre kvinner, mens det ser ut til at menn, spesielt over 80 år, drikker mer enn kvinner. Eldre kvinner som lever med et risikofylt alkoholkon-

sum har også en tendens til risikofylte levevaner som daglig røyking eller bruk av snus, inntak av sove- eller beroligende midler og fysisk inaktivitet. Flere eldre kvinner over 75 år var involvert i ulykker.

Eldre ensomme kvinner har høyere risiko for å utvikle problem relatert til misbruk av legemidler. Engelske funn viser at risikoen for avhengighet hos denne befolkningsgruppen øker blant enker, kvinner med lav utdan-

## «Eldre kvinner drikker i dag mer enn sine forgjengere.»

ning og inntekt, dårlig helse og lite eller manglende sosialt nettverk.

Menn viser en motsatt tendens, de drikker jevnlig mer moderat, men antall stordrikkere avtar med alderen. Eldre, ensomme menn med lite sosialt nettverk kan ha en større risiko for å utvikle et alkoholproblem enn eldre kvinner.

### Utfordringer i framtida

Hvilken rolle får alkoholen hos de eldre i framtida? Vil dette medføre utfordringer for de tjenester som arbeider med eldre, og i så fall hvilke utfordringer vil dette være?

Problematisk alkoholbruk blant eldre omtales ofte som et skjult eller ikke-eksisterende problem. Hva kartlegger helseapparatet i møtet med brukeren? Mange eldre, og deres nærmeste familie, unngår å snakke om sitt alkoholproblem på grunn av skam og skyldfølelse eller på grunn av for liten kunnskap om hvilken risiko samtidig bruk av alkohol og legemidler kan medføre. Er det noen som ser deg og bryr seg? Mangler på sosialt nettverk kan føre til at ingen bekymrer seg over dine drikkvaner. Alkoholbruk hos eldre skjules ofte av symptomer på annen sykdom som for eksempel fallulykker, søvnløshet og kognitiv svikt. Sykdomssymptomene settes ikke i sammenheng med den Eldres alkohol – og legemiddelbruk. Denne maskeringen kan videre bidra til en underrapportering av problemomfanget. Endringer i livet som tap av ektefelle, venner og endret sosial status kan også forårsake et økt alkoholkonsum. Mangel på kunnskap om hvilken risiko samtidig bruk av alkohol og legemidler kan påføre eldre vil kunne

**FRISTER MANGE:** Alkoholbruken hos dagens 60-åringer er doblet de siste tiårene. Særlig øker vinforbruket hos begge kjønn. Illustrasjonsfoto: Colourbox.



føre til en utvikling av et problemomfang som kunne vært redusert.

Hva kartlegger helseapparatet i møtet med brukeren? Hva har vi som ansatte med oss av tabu, fordommer og usikkerhet? Tror vi at eldre ikke drikker alkohol? Om vi blir bedre i stand til tidligere å oppdage eldre personer som er i ferd med å utvikle problemer forårsaket av samtidig alkohol- og legemiddelbruk, vil vi kunne målrette innsatsen bedre for denne befolkningsgruppen. Dette kan redusere risikoen for framtidige helseproblemer.

Helsetjenestene møter i sitt daglige arbeid utfordringer som kan være til hinder for å identifisere eldre menneskers alkoholbruk og – problem. Uten å kunne identifisere og avdekke vil det også være vanskelig å møte denne gruppens behov på en faglig forsvarlig måte. Erfaringer fra praksisfeltet tilsier at slike utfordringer kan være:

**Ettikk og moral:** Å ta opp alkoholbruk på hjemmebesøk kan for pleie- og omsorgstjenesten føles som en krenkelse av deres brukere.

**Tidspress:** Skepsis, tidspress og frykt for merarbeid i en stram arbeidsdag med mange rutiner er noe av de ansattes bekymringer i pleie- og omsorgstjenestene.

**Taushet:** Problematiske alkoholbruk er noe mange eldre unngår å snakke om på grunn av skam og skyldfølelse, særlig blant eldre kvinner.

**Alkoholens gevinst:** Antakelser om at alkohol er bra for ulike helsetilstander tillegges mer vekt enn det er vitenskapelig tilleggs for.

**Kunnskapshull i helsetjenestene:** Manglende kunnskap om hvilken risiko samtidig bruk av alkohol og legemidler kan medføre, spesielt om eldre menneskers sensitivitet for alkohol og vanedannende legemidler.

**Maskering:** Likheter mellom alkoholsymptomer og andre lidelser gjør at plager som søvnløshet, kognitiv svikt eller fallulykker ikke settes i sammenheng med alkohol- eller legemiddelbruk.

Erfaringer fra praksisfeltet viser at hjelpeapparatet kan være unnvikende med å spørre eldre om deres alkoholvaner og hvilke legemidler de benytter. Undersøkelser viser kunnskapshull og usikkerhet hos ansatte i pleie- og omsorgsfeltet vedrørende de eldre sensitivitet for virkningen av alkohol og vanedannende legemidler. Lite formell kunnskap om og fordommer mot eldre alkohol- og legemiddelbruk gjør det vanskelig for tjenesteapparatet å avdekke helseskader ved overforbruk av alkohol

og legemidler. Om vi blir bedre i stand til å oppdage personer som er i ferd med å utvikle problemer med samtidig alkohol- og legemiddelbruk, vil vi kunne tilpasse innsatsen i helseapparatet på en mer faglig forsvarlig måte i deres møte med den eldre befolkningen.

Gode relasjoner, økt gerontologisk forståelse, tidlig intervensjon, økt og mer bevisst bruk av kartleggingsverktøy og korte intervensjoner basert på motiverende samtaleteknikk (Motiverende Intervju) ser ut til å ha en effekt i arbeidet med eldre i alle tjenestetilbud. Fastlegene bør bli mer aktive med bruk av kartlegging av deres eldre pasienter og se konsekvensene mellom alkohol – og legemiddelbruk.

Enkel og brukervennlig informasjon som for eksempel brosjyremateriell bør utvikles til den eldre befolkningen. Temahefter og håndbøker kan bidra til kunnskapsheving av praksisfeltet.

Europeiske eksperter hevder at det i framtida må satses mer på forskning som beskriver de eldre alkoholbruk, alkoholrelaterte skader, aldersstrukturelle endringer og hvilke forebyggende metoder som er egnet for å møte denne delen av befolkningen. De eldre alkoholbruk har kommet i skyggen av annen alkoholforskning. Vi trenger å vite mer om hvorvidt og på hvilken måte de eldre tilpasser sitt alkoholbruk til sin helsestatus.

Det finnes en gråsoner ute av eldre mennesker med et lite alkoholforbruk. Men ingen, hverken de ansatte i hjemmetjenesten eller den eldre selv anser dette alkoholforbruket som problematisk. Denne personen spiser mest sannsynlig flere legemidler i tillegg til å nyte alkohol. Hva dette samtidige forbruket

## «De eldre alkoholbruk må komme på den politiske agendaen.»

innebærer av risiko for de eldre helse er en tematikk som tjenesteapparatet og fagfeltet bør kjenne bedre til i framtida. Vi må tørre å spørre våre brukere!

Hvilken strategi skal fagfeltet og tjenesteapparatet i framtida benytte for å fange opp denne hjemmeboende eldregruppen? De eldre alkoholbruk må komme på den politiske agendaen, og de eldre helse må i framtida inkluderes i det nasjonale og kommunale planverket. ■

### Referanser:

Ahlström, Salme & Mäkelä, Pia et al: Alkoholen och äldre i Finland, NAT 5/09, 427–438, Nordisk alkohol och narkotika-tidskrift Vol. 26. 2009–5

Ahlström, Salme: Alcohol use and problems among older women and men: A review. Nordic studies on alcohol and drugs vol. 25/2008–2. s. 154–161

Anderson Peter & Scafato, Emanuele: Alcohol and older people: a public health perspective. Vintage Project Report, Italy, Nov. 2010

Babor T et.al.: AUDIT. The alcohol Use Disorders Identification Test, Guidelines for Use in Primary Care. Second Edition, World Health Organization, 2001

Berglund, Mats: Alkohol og eldre Underlagsrapport til Missbruksutredningen. 2011

Bogstrand S.T. et.al.: Prevalence of alcohol and other substances of abuse among injured patients in a Norwegian emergency department. *Drug and Alcohol Depend.* (2011), doi:10.1016/j.drug-alcdep.2011.01.007

Dar, Karim: Alcohol use disorders in elderly people: fact or fiction? *Advances in Psychiatric Treatment* (2006), vol. 12, 173–181

Edland-Gryt, Marit et. al.: Rusmidler i Norge 2010, statistikk, SIRUS s. 17–40, 76–77, 108–114

EMCDDA: Stoffbruk blant eldre voksne; et oversett problem. Fokus på narkotika, 1 utg. 2008

Flesland, Liv: Rusmiddelbruk blant eldre som mottar kommunale pleie- og omsorgstjenester. Om erfaringer og læringsmuligheter blant ansatte i tjenestene, Høgskulen i Sogn og Fjordane, september 2010

Folkhelseinstituttet: Helsetilstanden i Norge:

Eldre - andelen eldre over 65 år i befolkningen. Elektronisk publisering 5.8.2011

Legemiddelbruk, elektronisk publisert 27.08.08, oppdatert 4.7.11

Eldres helse 65 år og oppover; elektronisk publisert, oppdatert 1.7.2011

Frøyland, Kjetil: Arbeidsliv og rus. Kunnskapsstatus anno 2005. Arbeidsforskningsinstituttet AS; Oslo, april 2005

Gjerde Hallvard et al.: TEST - for trafikksikkerhet og helse. Bruk av rusmiddel og legemiddel med ruspotensiale blant førerarer i normal trafikk, 2008:3: 17–26

Grøndalen, Einar: Prosjekt eldre og rusbruk, 2009–2010, prosjektrapport, Velferds- og helseavd. Bydel St. Hanshaugen, mars 2011, Oslo

Grønholt, Else-Karin red: Folkehelse rapport 2010. Helsetilstanden i Norge. Rapport 2010:2. Folkhelseinstituttet, Oslo

Hallgren Mats, Högberg Pia, Andréasson Sven: Alcohol consumption among elderly European Union citizens. Health effects, consumption trends and related issues. Expert Conference on Alcohol and Health, September 2009, Sweden

Hallgren, Mats & Högberg, Pi: Alcohol consumption and harm among elderly Europeans: falling between the cracks. *European Journal of Public Health*, Vol 20, No. 6, s. 616–618, 2010

Hoverak Øyvind, Bye, Elin K: Det norske drikkemønsteret. En studie basert på intervju data fra 1973–2004, SIRUS, rapport 2/2007, Oslo 2007

IAS Fact Sheet: Alcohol & the elderly; Institute of Alcohol Studies; UK, 2009; 1–6

Jyrkämä, Jyrki & Haapamäki, Laura: Åldrande och alkohol, nordisk forskning og diskusjon, NAD publikasjon 52, 2008, Nordiskt center for alcohol och drogforskning, Helsingfors, Finland NAD 52/: Willberg & Valtonen 2007, 42

Kalvatšvik, A.K: Rusen- eit tilleggsproblem? Ei undersøking om tilsette i kommunal heime teneste sine erfaringar og praksis ovanfor eldre brukarar som misbrukar rusmiddel. Masteroppgåve i helse- og sosialfag, meistring og myndiggjering. Høgskulen i Volda, desember 2010

Krokstad, S; Knudtsen Skjei M.: Folkehelse i endring. Helse-undersøkelsen Nord-Trøndelag, HUNT 1 (1984–86) HUNT 2 (1995–97) HUNT 3 (2006–08). HUNT forskningscenter, 2011

Kudsk Nielsen, Christina: Evaluering og status på projekt: «Ældrefokus i Ældreindsatsen», Rusmiddelcenter, Silkeborg, juli 2010, Danmark

Kudsk Nielsen, Christina: Seniorer. Et forsøg på «fredelig» sameksistens mellom alderdom, alkohol og medicin. Artikkel i *Stof 14*, 2009/2010, Danmark

Lindén-Boström & Persson, C. & Berglund, M.: Riskfylld alkoholkonsumtion bland äldre - Resultat från en svensk befolkningsundersökning, NAT 5/09, 399–416, Nordisk alkohol och narkotikatidskrift Vol. 26. 2009–5

Lunde, L-H: Skadelig bruk av rusmidler hos eldre – et ikke-tema i fagmiljøene? *Kronikk, Demens&Alderspsykiatri* vol 14, nr. 3. 2010



**MYE MEDISIN:** Personer over 65 år står for det høyeste forbruket av legemidler. Hver femte person over 70 år bruker mer enn ti reseptbelagte legemidler. Illustrasjonsfoto: Colourbox.

Nordens Valfårdscenter: Fokus på eldre og alkohol. Temahefte. Evy Gunnarsson: Hemtjansen behøver stöd och kunskap; s. 46–47, Stockholm 2010

Nygaard P. Lund, KE et.al: Use and barriers to use of screening and brief interventions for alcohol problems among Norwegian general practitioners. *Alcohol & Alcoholism*, Vol 45, No.2, pp 207–212, 2010. Advance Access Publication 25 January 2010

Olofsson, Elisabet & Johansson, Anna-Karin et.al.: Äldres hälsa. Kunskapsunderlag for Folkhälsopolitisk rapport 2010. Statens folkhälsainstitut, Östersund 2011, Sverige

Royal College of Psychiatrists: Our invisible addicts. First Report of the Older Person's Substance Misuse. College Report CR 165, June 2011, London

Scafato, E: Vintage: Collection of good practice for prevention of alcohol-related harm in the elderly in the EU. PP presentasjon, EU CNAPA, mini-seminar on alcohol and elderly, Luxembourg 2010

Strandberg, Timo et.al: Alcohol Beverage Preference, 29-Year Mortality, and Quality of Life in Men in Old Age. *The Journals of Gerontology*, Feb 2007; 62A, ProQuest Medical Library

Støver, M et. al: Bruk av alkohol og medikamenter blant eldre (60+) i Norge. HUNT jan 2012, NTNU

Sulander, Tommi: Allt fler äldre tackar ja till alkohol, NAT 5/09, 417–426, Nordisk alkohol och narkotikatidskrift Vol. 26. 2009–5

*Kunnskapsopsummeringen er gratis og kan bestilles ved henvendelse til Kompetansesenter rus – Oslo på mail: postmottak@vel.oslo.kommune.no*