



OM ELDRE OG ALKOHOL: Gerhard Schive (73) tror det har blitt mer akseptert for eldre å drikke alkohol. - Det har nok blitt mer tilgjengelig også, sier han. 73-åringen skal ha skrei med rødvin til. Foto: Bjørn Langsem Vis mer

Eldre og alkohol

Slik skader drikkingen: Derfor er alkohol farligere for eldre

Den risikofylte drikkingen oppdages sjelden, mener eksperter.

1. MARS 2017 KL. 1.55 [DEL PÅ FACEBOOK](#)

Av [Ane Muladal](#)

DU LESER NÅ DAGBLADET PLUSS

Eldre drikker mer enn tidligere. En undersøkelse fra NOVA fra 2014, viser at det er fire ganger så mange kvinner som drikker mye i aldersgruppen 50 til 70 år, sammenlignet med deres døtres generasjon.

- Undersøkelsen følger også personer over tid, og finner at alkoholkonsumet blant dem mellom 40 og 70 år øker betydelig over en femårsperiode, forteller forsker og fagsjef ved Høgskolen i Oslo og Akershus, Britt Slagsvold.

I en fersk undersøkelse utført av Actis og Skadeforebyggende forum, kommer det fram at 72 prosent av ansatte i hjemmetjenesten og på sykehjem har erfaring med at eldre drikker slik at det går ut over helse, funksjon eller relasjoner.

- Eldre mennesker tåler alkohol mye dårligere enn yngre mennesker. Det trenger heller ikke å være misbruk for at det skal være risikofyllt for eldre å drikke alkohol, forklarer lege og spesialrådgiver ved Borgestadklinikken Fred Rune Rahm.



LEGE OG SPESIALRÅDGIVER: Fred Rune Rahm [Vis mer](#)

Eldre kan ha andre sykdommer som blir forsterket av alkoholbruken, men de kan også få helseproblemer som følge av drikkingen i seg selv.

- Fra forskning vet vi at fall og ulykker som følge av større ustøhet og dårligere balanse er vanlig blant eldre som drikker mye, sier Mina Gerhardsen, generalsekretær i Actis og viser til at høyt alkoholinntak også fører til generelt redusert allmenntilstand.

- Hos eldre, kan dette få utslag i avmagring, balanseproblemer, søvnproblemer, leversvikt, dårligere kognitive evner, høyt blodtrykk og økt risiko for mentale problemer. Symptomer på Alzheimers forsterkes også ved bruk av rusmidler, i tillegg til økt risiko for brystkreft, sier hun.

Store mørketall

Rahm tror at den risikofylte drikkingen hos eldre oppdages i liten grad, og at mørketallene er store. Skadene kan bli ytterligere forverret dersom en kombinerer alkohol med medikamenter.

- Denne sammenblandingen, i kombinasjon med det økende konsumet i denne aldersgruppen, er lite helsefremmende i et folkehelseperspektiv, sier han.

Actis' undersøkelse fant at tre av fire helsearbeidere mener ensomhet er årsaken til det risikofylte alkoholforbruket, mens sorg og kjedsomhet også oppgis som viktige årsaker.

Dette stemmer overens med annen forskning på feltet, forklarer Runa Frydenlund, spesialkonsulent i Kompetansesenter rus-Oslo.

- I Sverige har forskere funnet at enker er mer utsatt for økt alkoholforbruk. Men selv om ensomhet kan være en faktor, så er det også andre bakenforliggende årsaker som kan føre til at eldre drikker. Enten det er smerte, søvnproblemer, skyldfølelse, sorgen over det som ikke ble noe av eller over tapet av ektefelle eller venn, sier hun.

- Et glass, og to til

- Det blir fort et glass til middagen, og et og to til foran tven, sier Gerhard Schive (73).

Han er ikke overrasket over at eldre drikker mer nå enn tidligere, og tror mange pensjonister tyr til flaska fordi pensjonisttilværelsen kan oppleves kjedelig og lite meningsfull.

- Livssituasjonen endrer seg og noen føler seg sikkert overflødige eller mistilpasset. Mange eldre lurer nok også på hva i all verden de skal ta seg til når de blir pensjonister, sier han.

Når Dagbladet møter Schive på kjøpesenteret Fornebu S, er han i ferd med å kjøpe fersk skrei og rødvin til seg selv og kona. Han drikker for kosens skyld, ikke fordi han er ensom.

- Men det er nok mange som føler seg alene eller sørger over noen. Vi har nok også fått litt mer kontinentale drikkevaner. Tidligere drakk man mer brennevin, mens det er mer vin nå. Det handler nok om at det har blitt mer tilgjengelig også, sier han.

Selv har han et avslappet forhold til alkoholkonsumet.

- Primært drikker jeg vin sammen med min kone. Så liker jeg å tro at jeg kompenserer for det ved å ta en tur på helsestudio etterpå, smiler 73-åringen.

Billig og akseptert

Nye generasjoner eldre som har en annen livsstil, bedre økonomi og andre forventninger til alderdommen, kan forklare noe av det økte alkoholkonsumet, tror ekspertene.

Det har også blitt billigere og mer sosialt akseptert å drikke, i tillegg til at eldre har større frihet nå enn tidligere, forklarer Rahm.

- Det er færre som trenger dem, de har voksne barn som klarer seg selv med barna sine, og de har færre sosiale forpliktelser de må være med på. Det gjør det mulig å drikke mer, samtidig som det er lettere å drikke i skjul, sier han.

- Det har også skjedd et hopp i konsumet etter at vi fikk pappvinen. Den skjuler hvor mye en faktisk drikker, sier han.

- Kanskje starter noen som «partyensjonist», gjerne i et miljø der det er legitimt å begynne med vin til lunsj, sier Britt Slagsvold og fortsetter:

- Men én dag endres livet, man brekker kanskje lårhalsen, ektefellen dør, funksjonsevne og helse reduseres, og da kan det være lettere å fortsette med et høyt konsum, selv om livet slett ikke er «party» lenger.

Hun mener det bør rettes mer oppmerksomhet mot forebygging av alkoholmisbruk blant eldre.

- Dette gjelder ikke et ubetydelig antall, og alkoholproblemer er veldig traurig for den det gjelder. Andre undersøkelser har funnet at blant barnefamilier som blir spurt om det er et problem at bestemor og bestefar drikker, svarer en foruroligende del «ja», sier hun.

- Tør å spørre

Derfor er viktig å tørre å spørre eldre om alkoholvanene deres, selv om det kan være ubehagelig, mener Frydenlund.

- Bretten i fillerya er kanskje ikke årsak til at bestemor snubler i den hele tiden og brekker lårhalsen. Men når du spør, handler det mye om hvordan du går fram. Det nytter ikke å rette pekefingeren mot den det gjelder.

Snakk heller litt med bestemoren din om hva du vet om hvordan kroppens evne til å takle alkohol endrer seg med alderen, råder hun.



Forsker: Britt Slagsvold [Vis mer](#)

- Vet hun noe om at vinen hun koser seg med, kan påvirkes av sovetablettene hun spiser? Hvis hun forteller at hun føler seg ustødig eller har andre helseproblemer, kan du bruke det som en innfallsvinkel også, sier Frydenlund.

Helseapparatet bør også gi god informasjon om helsekonsekvensene alkoholbruken kan gi, mener Fred Rune Rahm.



Spesialkonsulent: Runa Frydenlund [Vis mer](#)

- Så får de eldre bruke klokskapen sin, og måle risikoen opp mot gevinsten. De hadde aldri drukket hvis det ikke var en gevinst heller, sier han og fortsetter:

- Vi snakker ofte om at det er elendighet, tap av en ektefelle og ensomhet som ligger til grunn for alkoholbruken, men mange opplever den som et gode også. Det er en nytelseskomponent i dette. Mange tenker også at de skal ta et lite glass rødvin for helsas skyld, fordi det er så «sunt». Det er et bedrag - eller i hvert fall en veldig tvilsom sannhet, sier han.

Så mye kan du drikke

- Det er store individuelle forskjeller på hvor mye man tåler. Det kan også være store forskjeller mellom 65-åringer og 90-åringer.
- NOVAs undersøkelse fra 2014 tok utgangspunkt i at grensa for risikofylt drikking for kvinner er 9 alkoholenheter i uka, og 13 for menn. En enhet regnes som et lite glass rødvin eller ei flaske øl (0,33l).

- Noen tåler mye, mens andre burde holde seg helt unna alkohol. Det er spesielt de som har underliggende sykdommer og som går på medikamenter som bør være forsiktige.
- 5-7 enheter i uka vil være risikobruk for mange eldre, og det er et risikotegn når personen drikker mange enheter samtidig. Daglig drikking er ikke gunstig for eldre.
- Vi tror vi tåler mer enn vi gjør. Spør legen om hvordan sykdommen eller medisinen din påvirkes av alkohol.

Kilde: NorLAG-studien (NOVA) og Fred Rune Rahm

Dette kan du gjøre

- Vær obs på tomme vin- og spritflasker, uventet forfall i allmenntilstand, økonomiske problemer og fysiske og psykiske endringer som ikke har åpenbare forklaringer, dersom du lurer på om en du står nær lider av et alkoholproblem.
- Det er også lov å si: «jeg er bekymret for deg», men unngå å rette pekefingeren mot den det gjelder.
- Forklar hvilke konsekvenser alkoholbruken kan få, slik at den eldre kan ta et informert valg om hun eller han vil fortsette å bruke alkohol.
- Husk at alkohol er en lovlig salgsvare, og lytt til den det gjelder sin historie om hvorfor vedkommende drikker.

Kilde: Lege og spesialrådgiver Fred Rune Rahm