

# Guide til plejepersonale

Sådan håndterer du borgere, der drikker for meget

**Alkohol &  
Samfund**



### **Denne guide er udarbejdet af:**

Bjarne Stenger Elholm, leder af Alkolinjen

Anna Yding Berthelsen, kommunikationskonsulent

Christa Visholt Jørgensen, kommunikationskonsulent

### **Foto:**

Christoffer Regild

Stockfotos

### **Udgiver:**

Alkohol & Samfund

Høffdingsvej 36 st. 2500 Valby

### **Udgivelsesdato:**

April 2023

Når man bliver ældre, oplever de fleste forandringer i deres liv. Arbejdsliv skiftes ud med pensionisttilværelse, tab af venner og ægtefælle og hyppigere sygdom. Alt dette kan føre til, at nogle oftere drikker alkohol. Men i takt med at man bliver ældre, skal der mindre alkohol til at påvirke ens krop. Samtidig tåler ældre alkohol dårligere end yngre, og alkoholforebyggelse målrettet ældre borgere er derfor et væsentligt indsatsområde for at borgeren kan have et godt ældre liv.

Formålet med guiden er at gøre dig klogere på, hvad du kan gøre i forskellige situationer, hvor du møder borgere med alkoholproblematikker. Du får råd til, hvad du skal lægge mærke til, hvordan du tager samtalen om alkoholvaner, medicin og håndtere fald på grund af alkohol.

Der kan ofte forekomme gråzoner og særlige hensyn i den enkelte sag. Derfor skal hæftet ses som en guidet vejledning, der kan bruges til at danne et overblik over problematikken og hvad du som plejepersonale kan gøre.

## **Vidste du at...**

---

**44 procent af ansatte i hjemmeplejen og på plejehjem møder hver uge borgere, der har udfordringer med alkohol.**

Kilde: Undersøgelse blandt ansatte i hjemmeplejen og på plejehjem, FOA og Alkohol & Samfund, 2022

# Derfor skal ældre være opmærksom på deres alkoholforbrug

## Alkohol fylder mere i kroppen

Når man bliver ældre, falder muskelmassen og mængden af vand i kroppen. Derfor fylder alkoholen mere hos en ældre end hos en yngre person, selvom de drikker det samme. Ældre får derfor en højere alkoholpromille.

## Alkohol påvirker koordination

Alkohol påvirker ens balanceevne, motorik og reflekser. Derfor kan man opleve at blive mere usikker på benene, efter bare få genstande. Alkohol kan også gøre en svimmel, hvilket øger risikoen for at falde.

## Alkohol øger risikoen for at få kræft

Jo flere år man drikker alkohol, des større er ens risiko for at udvikle alkoholde-  
mens og alkoholrelateret kræft. Alkohol øger risikoen for kræft i organer, der er i  
kontakt med alkohol. Det gælder mundhule, svælg, spiserør, strube, bryst, lever,  
tyk- og endetarm. Alkohol spiller også en rolle for at udvikle andre sygdomme  
som for eksempel lever- og hjertesygdomme, knogleskørhed og knoglebrud.

## Vidste du at...

---

Alkoholkoncentrationen i kroppen er 20 procent højere hos en 60-årig end hos end 20-årig.

## Sådan kan alkohol skade ældre



### Sårbare organer

Som ældre er man mere sårbar overfor alkohol. Det skyldes blandt andet, at organernes funktion er nedsat hos ældre.



### Forværring af sygdom

Flere sygdomme kan forværres af alkohol. For eksempel hjertesygdom, forhøjet blodtryk og søvnproblemer.



### Ulykker

Tendensen til fald og ulykker er meget hyppigere hos ældre mennesker, der drikker alkohol.



### Demens

Et mangeårigt overforbrug af alkohol øger risikoen for, at man udvikler demens.



### Kræft

Alkohol øger risikoen for kræft i organer, der er i kontakt med alkohol. Det gælder mundhule, svælg, spiserør, strube, bryst, lever, tyk- og endetarm.



### Medicin

Hvis man tager medicin, kan virkningen blive forstærket eller reduceret, når man drikker alkohol.



Hvis du kan krydse 'Ja'  
i to bokse, så overvej en  
snak med en alkoholrådgiver  
i kommunen eller sundheds-  
centret eller ring til  
**Alkolinjen 80 200 500**

## Sådan spotter du et alkoholproblem – 10 typiske tegn og symptomer

### Den der drikker...

- Har svært ved at stoppe efter få genstande, helt holde op med at drikke eller nedsætte sit forbrug.
- Forbruget stiger over en længere periode, for at få den samme effekt. Derfor kan den der drikker ofte drikke mere end andre.
- Prioriterer sine handlinger og tid efter, om han eller hun kan drikke alkohol.
- Drikker alkohol selvom han eller hendes forbrug skader personen selv eller de nærmeste.
- Skjuler sit alkoholforbrug. Han eller hun gemmer måske flasker rundt omkring og minimerer, hvor meget de drikker, når de taler om det.
- Får blackouts. Blackouts betyder, at man ikke kan huske begivenheder fra, da man var beruset.
- Drikker alkohol alene. Når man drikker alene, er det ikke længere for det sociale, men for udelukkende at opleve effekten af alkohol.
- Drikker alkohol for at dulme følelser. Hvis den der drikker, bruger alkohol som "beroligende medicin" mod stress, søvnløshed, bekymring osv.
- Bliver aggressiv eller irriteret, når samtalen handler om alkohol og samtaler om alkohol fører til skænderier.
- Finder på undskyldninger for at drikke alkohol.

## Faldulykker og alkohol

Fald skyldes ofte alkohol. Der kan også være andre årsager som f.eks. medicin-påvirkning, syn, hørelse eller andet, der påvirker balancen. Undersøg årsagerne til faldet ved at spørge ind til borgeren.

I en situation hvor en borger er faldet, er det vigtigt at håndtere situationen. Notér derefter dokumentation for, at du mistænker, at det skyldes alkohol. Det kan f.eks. være, at borgeren lugter af alkohol, der står alkohol synligt fremme, andre kollegaer eller læge har givet udtryk for et højt alkoholforbrug.

Næste gang du eller en kollega kommer i hjemmet, kan man tage snakken om alkohol og referere til faldet. Find gode råd til at tage samtalen her i guiden.

### Vidste du at...

---

Næsten 40 procent af ansatte i hjemmeplejen og på plejehjem har oplevet, at hjælpe alkoholpåvirkede borgere som er faldet.

Kilde: Undersøgelse blandt ansatte i hjemmeplejen og på plejehjem, FOA og Alkohol & Samfund, 2022





Ring til vores rådgivere på **Alkolinjen 80 200 500**, hvis du har brug for rådgivning om alkohol angående en borger.

## Alkohol og medicin

Man bør aldrig blande medicin og alkohol. Medicin kan blive sundhedsskadelig eller livstruende, hvis det blandes sammen med alkohol.

### Det kan der ske, hvis en borger blander alkohol og medicin:

- **Medicin mod allergi eller influenza:** Kan gøre borgeren meget træt
- **Sovepiller, angst eller antidepressiv medicin:** Kan være meget sundhedsfarligt for borgeren
- **Smertestillende medicin med acetaminophen, for eksempel paracetamol:** Kan skade borgerens lever
- **Feber- og smertestillende medicin med acetylsalicylsyre, eksempelvis Treo eller Kodimagnyl:** Øger risikoen for en indre blødning i maven.

### Vidste du at...

---

Det er både håndkøbsmedicin, medicin købt på recept og naturlægemidler, som kan være sundhedsskadelige at tage sammen med alkohol.

## Det kan du gøre, hvis en borger drikker og tager medicin

Gør borgeren opmærksom på problematikker ved at blande alkohol og medicin. Du kan eventuelt gennemgå medicinlisten med borgeren og tale ud fra listen.

Spørg nysgerrigt ind til hvorfor borgeren indtager medicin med alkohol. Hvad får borgeren ud af det?

Kom med forslag til, hvad borgeren kan erstatte alkohol med. Forstå at skylle pillerne ned med vand eller alkoholfrie alternativer.

Spørg borgeren om det er noget de selv kan klare eller om det er noget de gerne vil have hjælp til. Hvis de har svært ved at håndtere alkohol og medicin, kan du opfordre borgeren til at kontakte egen læge, Alkolinjen eller rusmiddelcentret i kommunen.

### Overvej

Du kan overveje at tage en snak om borgerens alkoholvaner generelt. Til inspiration kan du bruge samtalerådene på næste side eller få gode råd af rådgiverne på Alkolinjen på **80 200 500**



## Sådan kan du tage samtale om alkohol med en borger

**1. Spørg: "Her spørger vi alle om alkohol, så derfor spørger jeg også dig: Hvordan ser dit alkoholforbrug ud?"**

Spørg ud fra de ti AUDIT-spørgsmål. Kan du ikke nå dem alle, så stil de tre første spørgsmål.

Kom eventuelt ind på de konsekvenser, der er ved at drikke for meget alkohol og de særlige forhold, der har betydning for ældre menneskers brug af alkohol.

Hvis du formoder eller ser tegn på problemer relateret til borgerens alkoholforbrug, kan du indlede samtalen om alkohol med at give udtryk for din bekymring.



Gå til [AUDIT-spørgsmål](#)

### Hvad er AUDIT?

---

AUDIT er et screeningsværktøj, der har vist gode resultater, når man skal identificere storforbrug, skadeligt forbrug og alkoholfafhængighed blandt patienter. Metoden er udviklet af WHO og kan bruges som interviewspørgsmål.

**2. Rådgiv: Ud fra hvad borgeren scorer i AUDIT, kan du rådgive grønt, gult eller rødt svar:** "Jeg kan se ud fra det forbrug, du har..." og "ud fra din alder/den medicin du får/at du falder, er det hensigtsmæssig at skruer ned."

- Giv råd i forhold til risici og gevinster ved at ændre vaner ift. borgerens aktuelle helbredsproblematik eller sociale problematikker.
- Opfordre borgeren til at kontakte egen læge, hvis der er usikkerhed om, at alkoholforbruget kan påvirke evt. sygdom og/eller en medicinsk behandling.
- Giv opbakning til at fastholde fornuftige alkoholvaner.
- Hvis der er tale om et stort alkoholforbrug, og borgeren planlægger at reducere eller stoppe forbruget, oplyses borgeren om vigtigheden af, at en læge vurderer, om der er behov for abstinensbehandling.

**3. Henvis: Spørg om de vil have hjælp til at skære ned eller selv vil prøve.** Henvis til kommunens eget tilbud eller til Alkolinjen, der er et gratis anonymt tilbud.

Fortæl, at du er klar til at hjælpe, når borgeren er klar til at tale om det igen.

## Få sparring

Det er ikke nødvendigvis dit ansvar at vurdere alkoholproblemet. Men du kan hjælpe ved at gå i dialog og lave aftaler med borgeren og få hjælp af fagfolk, når du kontakter Alkolinjen på **80 200 500**





## Vidste du at...

Næsten hver femte mand og kvinde mellem 65-74 år, der drikker over ti genstande om ugen, gerne vil nedsætte deres alkoholforbrug.

Kilde: Sundhedsprofilen, 2021

## Afklar borgerens ønsker og motivation for at ændre alkoholvaner

Der er gode erfaringer med at bruge teknikker fra "Motiverende samtale" for eksempel et balanceskema. Skemaet kan bruges til at tale ud fra og afklare, hvilke fordele/ulemper borgeren oplever ved deres nuværende forbrug og fordele/ulemper ved ændre vaner.

Spørg nysgerrigt ind til borgerens vaner: "Hvad bruger du alkohol til?", "På hvilke områder får du det bedre?", "Ser du nogle problemer i, at du bruger det til xxx?"

Et højt alkoholforbrug kan skyldes, at alkohol bruges til at fjerne tristhed, ensom eller noget tredje. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvad borgeren kan erstatte alkoholen med. Spørg ind til, hvad der ellers gør borgeren glad? Eller hvornår de ellers oplever ikke at være ensomme?

Hvis borgeren er ensom, kan man for eksempel præsentere ham/hende for tilbud i kommunen eller andre tilbud som Ældresagen, Røde Kors besøgstjeneste medvidere. Tal med borgeren om, at alkohol i større mængder kan gøre ham eller hende mere isoleret. Hvis borgeren synes et bestemt tilbud er relevant, så vis hvordan vedkommende helt lavpraktisk kan finde tilbuddet.



Hent balanceskemaet på  
[alkolinjen.dk](http://alkolinjen.dk)

## Tilbud til borgere der drikker

Alle har ret til gratis alkoholbehandling, og der er tilbud i alle kommuner. Man behøver ikke gå i behandling i ens egen kommune, men kan vælge den kommune, man vil have behandling i.



Find kontaktoplysninger  
til behandlingstilbud på  
[alkolinjen.dk](http://alkolinjen.dk)

## Tilbud til pårørende

Kontakt alkoholbehandlingen i egen eller en anden kommune, og få hjælp til at finde det rigtige tilbud.

### De fleste kommuner tilbyder flere former for hjælp

- Individuelle samtaler
- Terapeutiske samtaler
- Selvhjælpsgrupper
- Familiebehandling





Som plejepersonale kan du hjælpe borgeren til hjælp ved at understøtte kontakten mellem borger og alkoholbehandling. Eksempelvis etablere telefonkontakt mellem borger og behandlingen eller ved at følge borgeren til det første møde.

## Myter om ældre og alkohol



**Jeg har drukket i det meste af mit voksne liv. Det er for sent at stoppe.**

**FALSK:** Mange ældre beslutter at stoppe med at drikke sent i livet. At ændre en gammel vane er ikke nemt, men det kan lykkes. Der kan være forskellige årsager til at man begynder at drikke for meget. Nogle føler sig mere ensomme eller er triste, når de er pensioneret, andre har oplevet dødsfald blandt venner og familie. Nervøsitet eller depressive følelser kan også nogle gange føre til et alkoholproblem.

**Et glas rødvin om dagen skader ikke**

**FALSK:** Intet alkoholforbrug er risikofrit for helbredet. Og et stort alkoholforbrug kan være årsag til mere end 200 kroniske og akutte tilstande og sygdomme, herunder en række kræftsygdomme.

### **Genstandsgrænser er anderledes for ældre**

**FALSK:** Der gælder samme anbefalinger for ældre, som for resten af den voksne befolkning. Men ældre skal være særligt forsigtige med alkohol. Der er lav risiko for at få en alkoholrelateret sygdom ved et forbrug på op til 10 genstande om ugen. Det er særligt skadeligt at drikke meget på én gang. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du maks drikker fire genstande på en dag.

### **Man har ikke et alkoholproblem, hvis man drikker sammen med andre**

**FALSK:** Det handler om, hvor meget alkohol du drikker i alt - uanset om du drikker alene eller sammen med andre. Et alkoholproblem kan komme til udtryk på mange måder.



## Fire hurtige råd

1. Systematiske spørgsmål om alkohol til alle nye borgere. At blive spurgt ind til alkohol har en effekt.
2. Stil nysgerrige spørgsmål eller italesæt din bekymring om det du oplever med borgeren.
3. Find sammen med borgeren på initiativer, som borgeren kan erstatte alkohol med.
4. Lav retningslinjer for, hvordan I håndterer situationer med borgerne og alkohol.

## Brug for hjælp?

Rådgiverne på Alkolinjen taler hver dag med både borgere og fagprofessionelle om alkoholproblematikker. Er du i tvivl om en borger drikker for meget, har du brug for hjælp til, hvordan du skal tage samtalen om alkohol eller hvor borgeren kan få hjælp? Så kontakt Alkolinjen. Det er gratis og anonymt.

- Ring 80 200 500
- SMS ALKOHOL til 1231  
og bliv ringet op af en rådgiver.
- Chat med en rådgiver på  
[alkolinjen.dk/chat](https://alkolinjen.dk/chat)

## Alkolinjen

### Åbningstider

Mandag: 09-17

Tirsdag til fredag: 11-17