



ÆLDRE OG ALKOHOL

Vidste du at...

Bortset fra de helt unge, udgør den ældre del af befolkningen den markant højeste andel, der drikker over genstandsgrænserne.

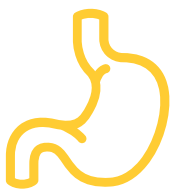


Knap **23%** af de 65-74-årige drikker mere end Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser.

Den Nationale Sundhedsprofil (2022)

Sådan kan alkohol skade dig, når du er ældre

Det er vigtigt at have fokus på, hvor meget alkohol du drikker, særligt hvis du er ældre. Der følger nemlig større risiko for skader og sygdom med.



Sårbare organer

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



Demens

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



Forværring af sygdom

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



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.



Ulykker

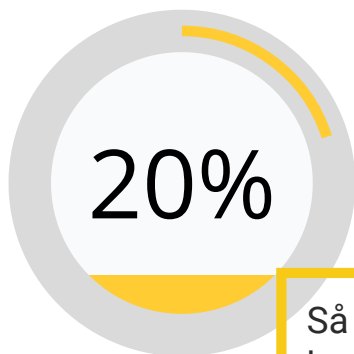
Alkohol påvirker din balanceevne, motorik og reflekser og fald og ulykker er hyppigere hos ældre.



Medicin

Hvis du tager medicin kan virkningen forstærkes eller reduceres, når du drikker alkohol.

Alkohol fylder mere i din krop



Så meget højere er alkohol-koncentrationen hos en 60-årig sammenlignet med en 20-årig, som har drukket det samme.

Når du 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.

Andreasson et al., 2019

Top 5 emner vi taler om

Ensomhed

Abstinenser

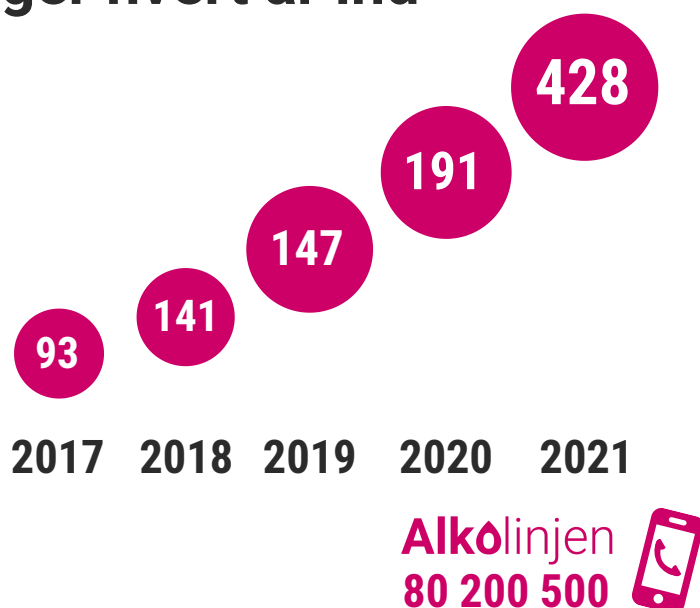
Alvorlig sygdom



Død/Sorg

Arbejdsløs/
Pension/Fyret

Flere over 65 år, som enten drikker eller er pårørende, ringer hvert år ind



Kilder:

Sundhedsstyrelsen (2022), Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil, Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen (2015), Forebyggelse på ældreområdet - Håndbog til kommunerne, Sundhedsstyrelsen, s. 133-141.

Andreasson et al., 2019. Alcohol and Society 2019: Alcohol and the Elderly, Stockholm: Swedish Society of Medicine, Swedish Society of Nursing, CERA & IOGT-NTO

Alkolinjens egen statistik fra 2020