

# Opinionsbildning för ökad uppmärksamhet att förebygga alkoholrelaterade skador bland äldre och göra det till en prioriterad fråga för det offentliga, privata, och frivilligorganisationerna

Salme Ahlström  
forskningsprofessor  
Institutet för hälsa och välfärd (THL)  
Institutionen för alkohol, narkotika och narkotikamissbruk  
Finland



# Fokus i presentationen

- Anledningar till att fokusera på äldre
- VINTAGE God hälsa vid åldrande
  - syfte
  - projektmedlemmar
- Läran om alkoholens omsättning i kroppen
- Alkoholkonsumtionen hos äldre
- Alkoholrelaterade skador hos äldre
- Alkohol och välmående
- Alkohol och hälsa
- Alkoholpolicy och äldre
- Tidig identifiering och korta interventioner bland äldre
- Slutsatser
- Rekommendationer
- Databas om bästa praxis



# Anledningar till att fokusera på äldre människor (1)

The 2009 Council of the European Union Conclusions on Alcohol and Health

- Mycket mindre är känt om de hälsomässiga, sociala och ekonomiska konsekvenser som alkoholkonsumtion för äldre kan innebära, jämfört med yngre vuxna.
- Det finns relevanta biologiska förändringar i samband med åldrande:
  - Äldre personer kan vara mer känsliga för alkoholens negativa hälsoeffekter jämfört med yngre vuxna, vilket kan innebära att samma mängd kan skada äldre personer mer.



# Anledningar till att fokusera på äldre människor (2)

- Åldrandet påverkar också kroppens förmåga att bryta ned alkohol (dvs. tolerans) och genom detta minskar förmågan att utveckla tolerans.
- Äldre människor kan uppvisa vissa effekter av alkohol (t.ex. problem med rörlighet och balans) vid lägre doser än yngre människor vars tolerans ökar med ökad konsumtion.
- Hjärnforskning tyder också på att åldrandet kan göra en person mer mottaglig för alkoholens verkningar.

# Anledningar till att fokusera på äldre människor (3)

- De demografiska förändringarna i EU
- Den äldre befolkningen är det snabbast växande befolkningsdelen i EU:
  - Antalet personer i åldern 65 år och äldre beräknas öka från 86,8 miljoner år 2010 till 122,5 miljoner år 2030.
  - Antalet personer över 80 år beräknas öka från 23,3 miljoner 2010 till 36 miljoner år 2030 (Eurostat 2008).
  - Medellivslängden har ökat med fem år för kvinnor (till 81 år) och fyra år för män (till 76 år) sedan 1960, och kommer att fortsätta att öka under de kommande årtiondena (Europeiska kommissionen, 2009).

# Anledningar till att fokusera på äldre människor (4)

- Dessa förändringar kommer att ha en enorm inverkan på det europeiska samhället.
- Gruppen 65 år och äldre, konsumerar stora mängder alkohol och kommer att föra med sig en betydande kulturell förändring då de är positivt inställda till alkohol och droger.
- En äldre befolkning innebär många utmaningar för folkhälsans beslutsfattare.
- Många äldre européer har fått uppleva en ökad disponibel inkomst. När detta sker leder det i allmänhet till en ökad alkoholkonsumtion.
- Den åldrande europeiska befolkningen innebär att det absoluta antalet äldre EU-medborgare med alkoholrelaterade sjukdomar sannolikt kommer att stiga och effekterna av dessa förändringar måste beaktas.

# Syftet med VINTAGE projektet (1)

Syftet med VINTAGE-projektet:

- att bygga upp kapaciteten på europeisk-, land- och lokalnivå
- tillhandahålla faktaunderlag och
- samla bästa praxis

för att förhindra skadlig alkoholkonsumtion bland äldre personer, inklusive övergången från arbete till pension.



# Syftet med VINTAGE-projektet (2)

Det fanns tre specifika mål för VINTAGE projektet:

- att se över den befintliga vetenskapliga litteraturen om effekterna av alkohol på hälsan hos äldre och om förebyggande av skadlig alkoholanvändning bland dem.
- samla europeiska exempel på bästa praxis, lagar och infrastruktur för att förhindra skadlig alkoholkonsumtion bland äldre.
- att sprida VINTAGE resultat till dem som ansvarar för åldrande befolkningspolitik eller alkoholpolitik och programutveckling, för att uppmuntra evidensbaserat och erfarenhetsbaserat beslutsfattande för att förbättra äldre människors hälsa och välbefinnande.





# Projektmedlemmar (1)

- Vintage-projektet samfinansieras av EU inom ramen för andra programmet för gemenskapsåtgärder på hälsoområdet (2008-2013)
- Den ledande partnern för VINTAGE-projektet var Istituto Superiore di Sanità (ISS) i Rom, enheten för befolkningens hälsa och hälsofaktorer med
- professor Emanuele Scafato som projektledare.



# Projektmedlemmar (2)

- Projektmedlemmarna kommer från nationella hälsoinstitut och forskningscentra, i följande länder:
  - Tjeckien
  - Finland
  - Nederländerna
  - Slovenien
  - Spanien
  - Storbritannien.Det fanns också tolv samarbetspartners.



# Läran om alkoholens omsättning i kroppen (1)

- Två processer vid alkoholens omsättning i kroppen som kan leda till att äldre är mer mottagliga för effekterna av konsumerad alkohol än yngre
  - minskad aktivitet i levern, vilket innebär att mer alkohol kan nå blodomloppet för varje givet intag.
  - minskad mängd vatten i kroppen, högre alkoholkoncentration i blodet.
  - andra potentiella konsekvenserna av en ökad alkoholkonsumtion inkluderar oxidativ- och mikronäringsämnesstress.

# Läran om alkoholens omsättning i kroppen (2)

- Även om omfattningen av dessa processer och deras betydelse för hälsan inte är helt kända, har de lett till att vissa länder nu mera rekommenderar lägre nivåer för lägre riskkonsumtion av alkohol bland äldre jämfört med yngre vuxna.

# Alkoholkonsumtionen hos äldre (1)

- Trots den stora mängd forskning om mönster i alkoholkonsumtion hos unga och medelålders människor, har mycket lite arbete om äldre personer (särskilt 80+) genomförts.
- Som ett resultat förblir kunskaper om egenskaperna hos de som dricker i denna åldersgrupp begränsad, även när det gäller storkonsumenterna.
- Undersökningar i många europeiska länder i början av 2000-talet visade att potentiellt riskfyllda dryckesvanor hos yngre vuxna fortsatte också bland åldersgruppen 50-65 år.

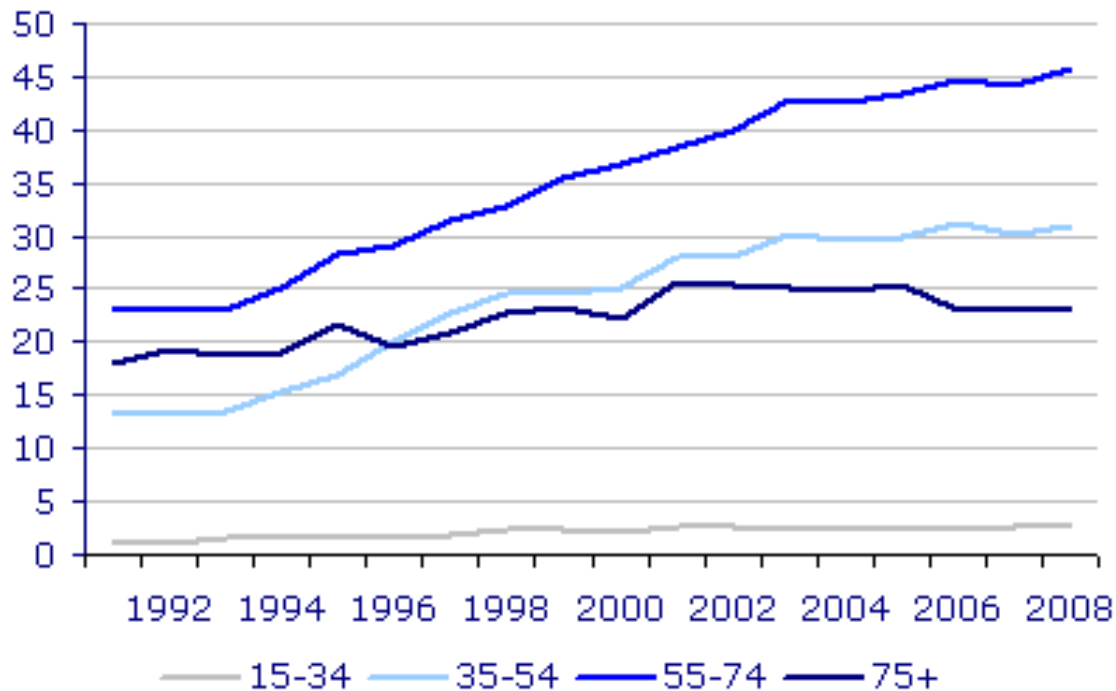
# Alkoholkonsumtionen hos äldre (2)

- Huruvida dessa årskullar kommer att fortsätta sitt potentiellt riskfyllda drickande när de blir äldre är inte känt.
- I allmänhet visar undersökningar av dryckesmönstret hos äldre européer samma resultat som det för de yngre européerna. Det finns inget som tyder på oproportionerliga ökningar i alkoholkonsumtionen hos äldre.
- En illustrativ och detaljerad översikt över dryckesvanor för personer i Storbritannien, 75 år eller äldre, visar att drickande, och de problem som är förknippade med ett sådant beteende, var sällsynt.

# Alkoholrelaterade skador hos äldre

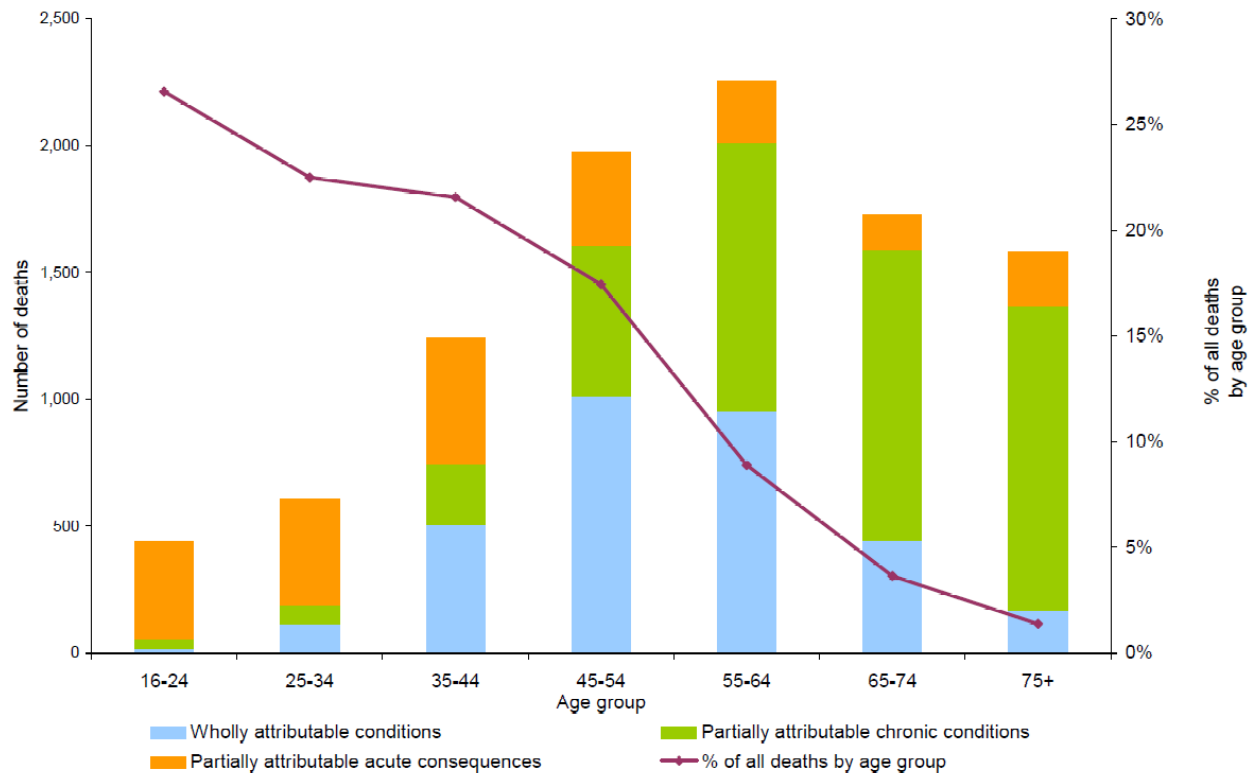
- Det finns vissa belägg för en ökning av alkoholrelaterade sjukhusvistelser och alkoholrelaterade dödsfall hos äldre personer i vissa europeiska länder, vanligen parallella förändringar av alkoholkonsumtionen.
- Men med förändringar av alkoholkonsumtion, verkar det som att trender bland äldre speglar de av befolkningen som helhet.

Age-standardised rates per 100,000 population

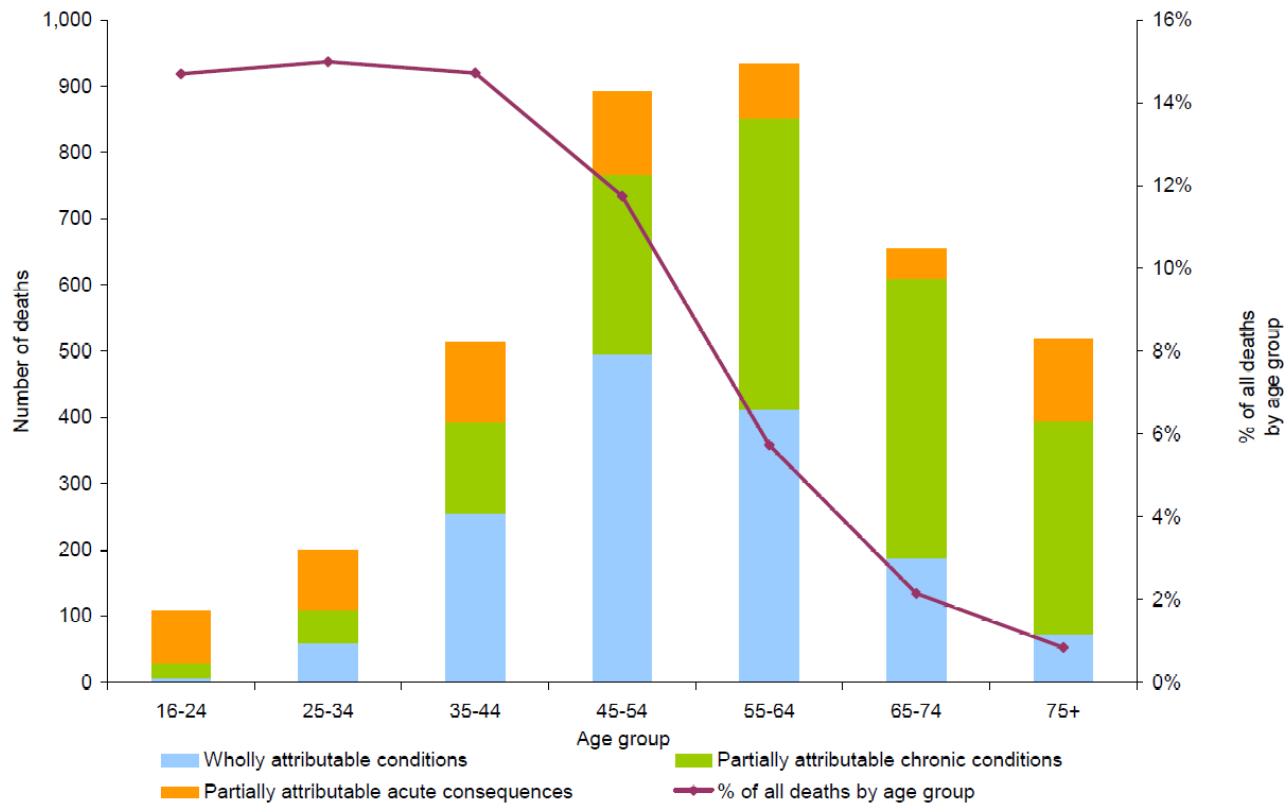


Ålderstandardiserade siffror per 100 000 invånare:  
**Figur 4 Alkoholrelaterad dödlighet bland män per åldersgrupp, Storbritannien, 1991-2008**

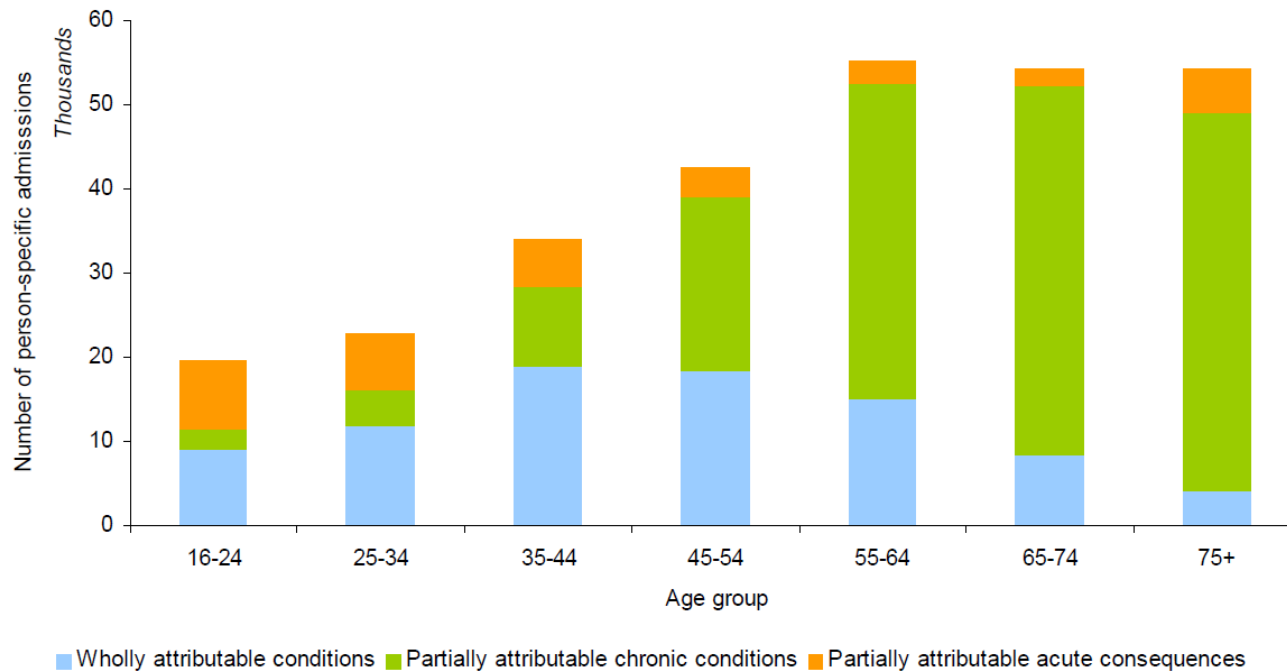




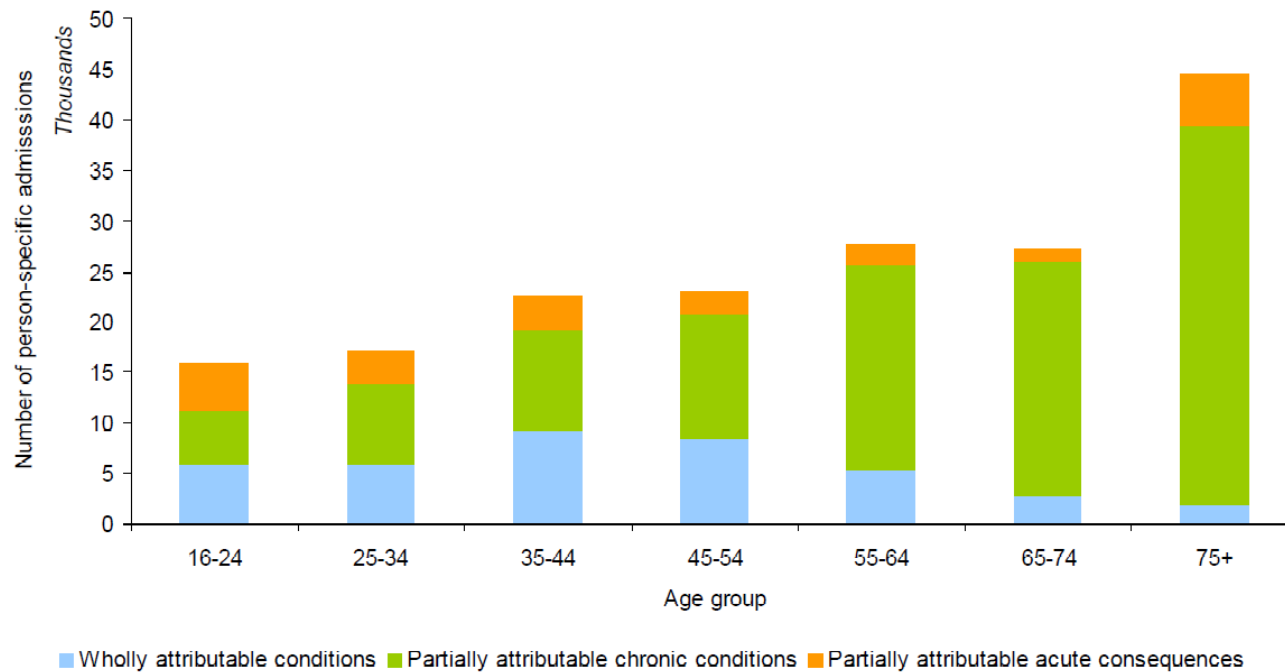
**Figur 5 Uppskattat antal (% av alla dödsfall i varje åldersgrupp) alkoholrelaterade dödsfall för brittiska män efter ålder och typ av tillstånd (2005)**



**Figur 6 Uppskattat antal (% av alla dödsfall i varje åldersgrupp) alkoholrelaterade dödsfall för brittiska män efter ålder och typ av tillstånd (2005)**



**Figur 7 Antal sjukhusinläggningar av män i Storbritannien efter typ av tillstånd (april 2005-mars 2006)**



**Figur 8 Antal sjukhusinläggningar av kvinnor i Storbritannien efter typ av tillstånd (april 2005-mars 2006)**

# Alkohol och välmående

- Ett antal tvärsnittstudier och longitudinella studier tyder på att, jämfört med de som inte dricker alls och de som dricker mycket, kan en måttlig alkoholkonsumtion (10-20 g alkohol per dag) förbättra social integration och livskvalitet bland äldre människor.
- Men om, eller i vilken utsträckning, detta beror på andra faktorer är inte känt: jämfört med äldre icke-drickare, kan äldre som dricker måttligt bara helt enkelt vara friskare, rikare och bättre socialt integrerade människor.

# Alkohol och hälsa (1)

- Alkohol ökar risken för:
  - cancer
  - neuropsykiatriska tillstånd
  - gastrointestinala tillstånd
  - infektionssjukdomar
  - skador
- Det finns ingen riskfri konsumtionsnivå.

# Alkohol och hälsa (2)

- För vissa kardiovaskulära tillstånd
  - ischemisk hjärtsjukdom
  - ischemisk stroke
- Alkohol har en bifurmsliknande relation med låga doser som minskar risken, och höga doser som ökar risken.
- För andra kardiovaskulära tillstånd
  - hypertoni
  - hemorragisk stroke
- Alkohol ökar risken vid ett dosberoende.

# Alkohol och hälsa (3)

- Bland äldre finns blandade resultat för många tillstånd.
- Vissa studier visar att alkohol ökar risken för benskörhet, fallolyckor och frakturer, medan andra inte gör det.
- Det finns vissa belägg för att alkohol minskar risken för demens och Alzheimers sjukdom, men inte vaskulär demens eller kognitiv försämring.
- Dessutom, bland äldre människor, tycks alkohol minska risken för kranskärlssjukdom (även om storleken på den skyddande effekten kan överskattas), samt minska risken för åderförkalkning.



# Alkohol och hälsa (4)

- Alkohol verkar minska risken för typ 2-diabetes, och ökar risken för makulardegeneration (ögonsjukdom).
- Även om alkohol teoretiskt samverkar med en rad receptbelagda läkemedel, finns det lite bevis för detta.
- Jämfört med icke-drickare verkar användningen av alkohol hos äldre minska risken för död i fem-tio års uppföljningsperioder, men i vilken utsträckning detta beror på andra faktorer än alkohol i sig är inte känt.

# Alkoholpolitik och äldre (1)

- Även om det finns en mycket stark faktabas för konsekvenserna av en rad olika alkoholpolicies, har ingen av dessa speciellt utvärderats med avseende på deras olika effekter hos äldre personer.
- Av alla kända effektiva alkoholpolitiska åtgärder, är priset det alternativ som sannolikt har störst inverkan på äldre.
- En ökning av priset på alkohol i förhållande till andra varor och disponibel inkomst minskar alkoholkonsumtionen, drickande, alkoholberoende och kroniska sjukdomar i samband med användning av alkohol, till exempel skrumplever.

## Alkoholpolicy och äldre (2)

- Förebyggande samt utbildningsprogram som inte särskilt har utvärderats bland äldre i allmänhet visar ingen påverkan på alkoholrelaterat beteende.
- Omfattande samhällsbaserade program kan minska skadliga dryckesmönster, men har inte utvärderats för sin specifika inverkan på äldre personer.
- Arbetsplatsbaserade program har en viss begränsad effekt för att minska alkoholrelaterade skador och skulle kunna implementeras för att förbereda övergången till pension.

# Tidig upptäckt och korta interventioner bland äldre

- Även om det finns en omfattande faktabas för påverkan av tidig upptäckt och korta program där man ingriper för att minska riskfylld och skadlig alkoholkonsumtion och deras följsjukdomar bland vuxna, har mycket få studier undersökt speciellt äldre.
- Men de studier som har undersökt äldre tyder på att upptäckt och screeningsinstrument fungerar lika bra för äldre som för den yngre vuxna befolkningen. Resultaten av korta interventioner skiljer sig inte mellan de som är äldre och de som är i medelåldern.

# Slutsatser (1)

- Jämfört med yngre människor, finns det en brist på data som beskriver alkohol, alkoholrelaterade skador och effektiva handlingsprogram och förebyggande strategier för äldre människor.
- Ändå, jämfört med sina yngre motsvarigheter lider äldre människor inte från oproportionerligt större skador: i allmänhet dricker de mindre och får färre skador.
- Om än i en lägre takt än yngre vuxna, får ändå äldre alkoholrelaterade skador: alltså bör äldre ingå som en del av i dag existerande alkoholpolicy, inkluderande korta interventioner och behandlingar för riskfylld och skadlig alkoholkonsumtion.



## Slutsatser (2)

- Å andra sidan ökar medellivslängden och antalet äldre européer kommer att öka enormt under de kommande åren – enbart under de kommande 20 åren kommer personer i åldern 65 år och äldre att öka i antal från nuvarande 87miljoner till 123 miljoner, och personer över 80 år kommer att öka från nuvarande 23 miljoner till 36 miljoner.
- Dessa människor utgör den grupp som idag är i medelåldern. De har en hög och frekvent alkoholkonsumtion. De står också för den högsta andelen alkoholrelaterad sjukhusvård och alkoholrelaterad dödlighet.

# Slutsatser (3)

- För att förhindra ökande alkoholrelaterade problem bland äldre personer över de kommande 20 åren, är det viktigt att rikta policyn för den nuvarande medelåldern, vilket också kommer att ha en omedelbar effekt för att minska alkoholrelaterade sjukhusvistelser och dödsfall.
- Vidare, många alkoholrelaterade tillstånd, och i synnerhet cancer, har en lång latensperiod av både orsak och riskminskning.
- Således, om man vill förhindra en ökning av alkoholrelaterade cancer hos äldre personer, bör åtgärder också vidtas för medelålders.
- Ur ett policyperspektiv, åtgärder som kan få personer i medelåldern att minska sitt alkoholbruk, förhindrar inte bara problem för en framtida grupp av äldre människor, utan minskar även en riskfylld och skadlig alkoholkonsumtion bland dagens äldre befolkning.

# Rekommendationer för dagens äldre befolkning (1)

1. Fler och bättre data och rapportering, standardiserad över hela Europa, behövs angående alkoholbruk, konsumtionsmönster och alkoholrelaterade konsekvenser bland äldre, inklusive de 65 år plus och de i åldern 80 år plus, däribland bör man även mäta lägre alkoholkonsumtion och möjliga alkoholrelaterade konsekvenser och hälsoresultat. Detta bör omfatta både longitudinella undersökningar och innehålla alkoholrelaterade frågor i studier angående åldrande.
2. Mer och bättre forskning behövs om den absoluta risken på grund av alkohol under hela livstiden och måste omfatta äldre, inklusive de 65 år plus och de äldre 80 år plus.



# Rekommendationer för dagens äldre befolkning (2)

3. Mer och bättre forskning behövs om olika effekter av befintliga alkoholpolitiska åtgärder, förebyggande program och hälsovårdsinterventioner på äldre inklusive de 65 år plus och de äldre 80 år plus.
4. Även om det inte finns något säkert bevis, finns det ingen anledning att tro annat än att befintliga alkoholpolitiska åtgärder, särskilt de som påverkar den ekonomiska och fysiska tillgänglighet, även kommer att fungera för äldre människor och bör därför fortsätta att tillämpas.
5. Även om det finns bevis, verkar screening och BI-program för riskfylld och skadlig alkoholkonsumtion fungera lika bra för äldre som för yngre människor och bör genomföras även för den äldre befolkningen, med stöd av ökad utbildning för primärvården.



# Rekommendationer för framtida äldre

6. För att minska alkoholrelaterade problem för äldre under de kommande 20 åren, bör alkoholpolicyn riktas och intensivt genomföras mot den befintliga medelåldern för att få dem att snabbt minska sitt drickande.
7. Med tanke på att alkoholrelaterade skador sannolikt kommer att öka bland äldre människor under de kommande åren, bör alkoholpolicyn bli integrerade delar av strategier för att främja ett hälsosamt åldrande.

# Sammanfattningsvis

- En förnyad strategi, förhoppningsvis fokuserad på att öka forskningsbevisen, var målet för VINTAGE. Tanken var att bättre kunna hantera behovet av att övervinna den felaktiga tron att äldre personer har lite att vinna på diagnos och behandling av alkoholrelaterade problem, samt att ge äldre människor rätt till lämpliga och värdefulla insatser som främjar friskare liv och ett mer aktivt åldrande.



# VINTAGE på Internet (1)

- VINTAGE webbplats

<http://www.epicentro.iss.it/vintage/default.asp>

- Projekt outputs

<http://www.epicentro.iss.it/vintage/outputs.asp>

## VINTAGE på Internet (2)

VINTAGE rapport "Alkohol och äldre: Ett folkhälsoperspektiv": resultaten av systematisk genomgång av formell vetenskaplig litteratur om effekterna av alkoholkonsumtion för hälsa och välbefinnande hos äldre.

VINTAGE rapport "Bästa praxis för att förhindra skadlig alkoholkonsumtion bland äldre personer, inklusive övergång från arbete till pension": resultaten av undersökningen riktad till yrkesverksamma och forskare i hela Europa och den grå litteraturen om effektiva strategier och program för att förebygga alkoholanvändning bland äldre.



## VINTAGE på Internet (3)

- VINTAGE "Databas on Best Practices": information om de viktigaste initiativ som syftar till att förhindra eller minska skadlig alkoholanvändning bland äldre samlas in genom den undersökning på europeisk nivå. **VINTAGE Database on Best Practices**, samlar in information om de viktigaste initiativ som syftar till att förebygga eller minska skadlig alkoholkonsumtion bland äldre med utgångspunkt i en undersökning på europeisk nivå.
- VINTAGE "Grå litteratur Databas": information om alla handlingar som hämtas via den grå litteraturgenomgången av projekt, program, god praxis, lagar och infrastrukturer i syfte att förhindra skadlig alkoholkonsumtion hos äldre.







# Databas om Best Practices

- För att underlätta samråd och spridning av de resultat som uppnåtts, har en sökbar elektronisk databas (internetbaserad) utvecklats.
- Två nivåer finns:
  - En tabell med en mer detaljerad beskrivning (några sökord) för programmet och målgrupp, riskfaktorer, graden av förebyggande, etc.
  - En beskrivning på två sidor om ett visst program, inklusive referenser och kontaktuppgifter.
- Antalet initiativ publicerats i databasen är 21, och har inkluderats med tillstånd av de yrkesverksamma som gav dem. Samtliga uppfyllde de fastställda kriterierna.
- Databasen innehåller flera rubriker (se följande bild):



# Databas om Best Practices



**Home** | **Information background** | **Database** | **Using the Database** | **Submit your best practice** | **Reading / Links**

The Vintage database provides information on best practices on alcohol prevention amongst the elderly in Europe.

By using this database you can access the main information about Plans, Programmes and Best practices implemented in Europe for the prevention of harmful alcohol use amongst the elderly (click on "[using the database](#)" for more details about how to use this Database).

---

Search by keyword:  e.g. "early intervention"

---

**Program name:**

**Country/Language:** All

**Topic/Area:** All

**Target group:** All

**Setting:** All

**Evaluation:** All

**Brief:**





# Databas om Best Practices

- **Användare**

Databasen är främst riktad till yrkesverksamma och forskare över hela Europa, och så småningom hela världen, som är intresserade att förebygga alkoholmissbruksproblem bland de äldre.

Med tanke på heterogeniteten av den samlade datan Best Practices och Grå litteratur databas kan den här hemsidan vara användbar för beslutsfattare och andra typer av chefer.



# Databas om Best Practices

## Användbarhet

- Beskrivningarna av bästa praxis är tillgängliga genom två olika strategier  
via en sökmotor och genom ämnesområde / inställning.
- För det första skulle program nås genom ett sökbart elektroniskt motorsystem på grundval av nyckelord som identifierar specifika kombinationer av program dimensioner.



# Databas om Best Practices

## Användbarhet

Nyckelord:

- Typ av program (Land, Språk),
- Ämnesområde (Öka medvetenheten, utbildning av personal, förebyggande / tidiga insatser, behandling bestämmelse skademinskning, sociala och samhällets stöd och andra),
- Målgrupp (Exklusivt för äldre, inte exklusivt för äldre men anpassad, andra),
- Inställning (sjukhus, primärvård, Institutionsvård, gemenskapsnivå andra) och
- Utvärdering (utvärderas i processen).



# Databas om Best Practices

## Användbarhet

- Sökfältet låter utföra sökningar av någon av de ämnen, nyckelord och fält som ingår i de utvalda initiativen. Dessutom, kan man klicka på "Avancerad sökning" och få ett antal variabler tillgängliga så att man kan filtrera och söka mer detaljerad information.



# Databas om Best Practices



[Home](#) | 
 [Information background](#) | 
 [Database](#) | 
 [Using the Database](#) | 
 [Submit your best practice](#) | 
 [Reading / Links](#)

## Results:

PROGRAM NAME	COUNTRY / LANGUAGE	TOPIC / AREA	TARGET GROUP	SETTING	EVALUATION
<a href="#">Older Adults Support Service in Southwark (London, UK)</a>	<b>Languages:</b> English <b>Countries:</b> United Kingdom	Social and community support	Only older adults	Community	Yes, in progress
<a href="#">Dataclub Project</a>	<b>Languages:</b> Italian <b>Countries:</b> Italy	Social and community support	Not exclusive for older adults but adapted	Community	Evaluated
<a href="#">Alcohol services Lifestyles Team</a>	<b>Languages:</b> English <b>Countries:</b> United Kingdom	Prevention (early intervention)	Not exclusive for older adults but adapted	Health setting/Hospitalization	Evaluated
<a href="#">Alcohol &amp; Older People</a>	<b>Languages:</b> English <b>Countries:</b> United Kingdom	Social and community support	Only older adults	Health/Social Care	Evaluated
<a href="#">Independent in seniority – addiction issues can be solved</a>	<b>Languages:</b> English <b>Countries:</b> Germany	Raising awareness	Only older adults	Community	Yes
<a href="#">Ald en in jonkje</a>	<b>Languages:</b> Dutch <b>Countries:</b> Netherlands	Elder care	Only older adults	Elder Home care	Yes
<a href="#">CASA, Older Persons' Service</a>	<b>Languages:</b> English <b>Countries:</b> United Kingdom	Social and community support	Only older adults	Health/Social Care	Yes
	<b>Languages:</b> English				



# VINTAGE Utvärderingsrapport slutsats (1)

Detta projekt är av hög relevans för genomförandet av EU: s strategi för att stödja medlemsstaterna att minska de alkoholrelaterade skadorna, till arbetsplanen och för hälsoprogram. Vetenskapliga recensioner på hälsa och alkoholkonsumtion hos äldre och om effektiva metoder kommer att bidra till kunskap och god praxis samt utbyte, på EU- och landsnivå.

Projektet skulle också kunna påverka medborgarnas hälsa, utnyttjande av hälsovård, hållbara hälsosystem och därmed en minskning av ojämlikhet i hälsa.



# VINTAGE Utvärderingsrapport slutsats (2)

- Stora luckor i kunskapsbasen
- Mycket mer information och forskning krävs om hälso- och socialpolitiken ska kunna bemöta de utmaningar som en betydande demografiska ökningen av den europeiska äldre befolkningen kommer att innebära.
- Denna fråga måste vara del av såväl alkohol- som hälsopolitiken med fokus på äldre.