

Oplæg til årskursus

Unge, ældre og konsekvensen af alkoholindtag

Hvem er vi?

Alkohol & Samfund arbejder for en bæredygtig alkoholkultur, hvor hverken menneske, fællesskab eller samfund oplever negative konsekvenser af alkohol.





Alkolinjen - Gratis og anonym rådgivningslinje i samarbejde med Sundhedsstyrelsen

Hvert år besvarer rådgivere mere end 4.000 henvendelser. Her kan alle anonymt ringe eller skrive til chatten og brevkassen.



Gratis selvhjælpsværktøjer som Alkotesten og AlkoLog app

De gør mennesker klogere på deres eget forbrug og kan være det første skridt til forandring.

Dagsorden

- Alkoholforbrug i Danmark
- Alkoholkultur i Danmark
- Samfundsmæssige konsekvenser
- Unges forbrug og konsekvenser
- Ældres forbrug og konsekvenser
- Forebyggelse – hvad ved vi virker



Opdatering af SST anbefalinger på alkoholområdet 2022

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, der påvirker næsten alle kroppens organer.

Forskningen har bl.a. påvist, at alkoholindtag bidrager til udviklingen af en lang række forskellige sygdomme, herunder flere kræftformer.

10-4

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

Er du 18 år eller over?

- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Er du mellem 18 og 25 år?

- Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

Er du gravid, eller prøver du at blive det?

- Lad være med at drikke alkohol

Ammer du?

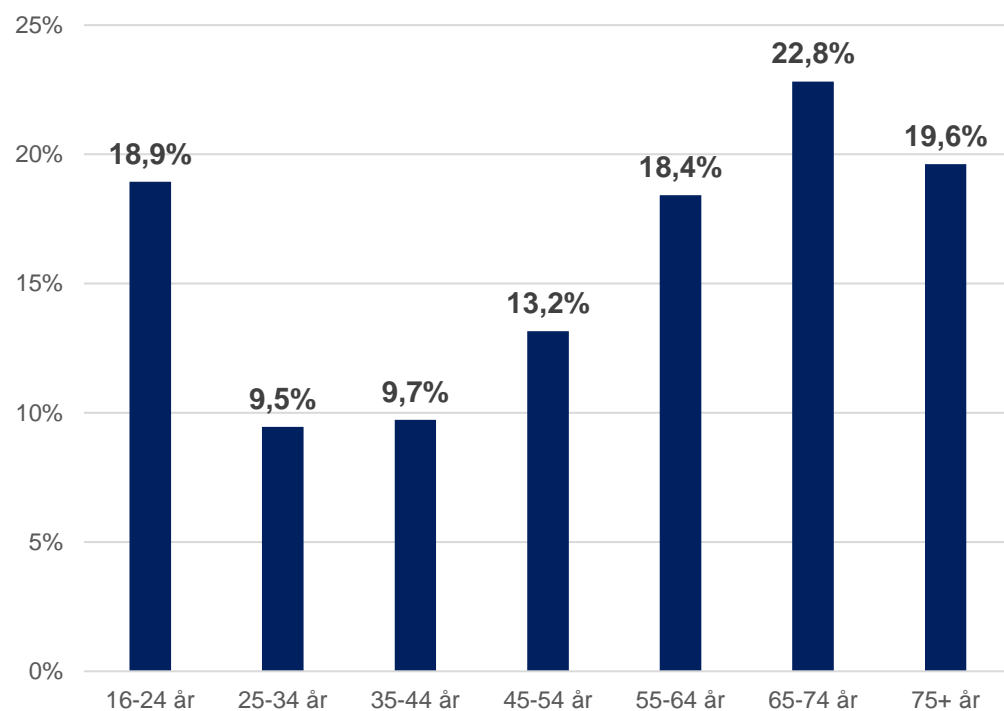
- Vær forsigtig med at drikke alkohol



Alkoholforbrug i Danmark

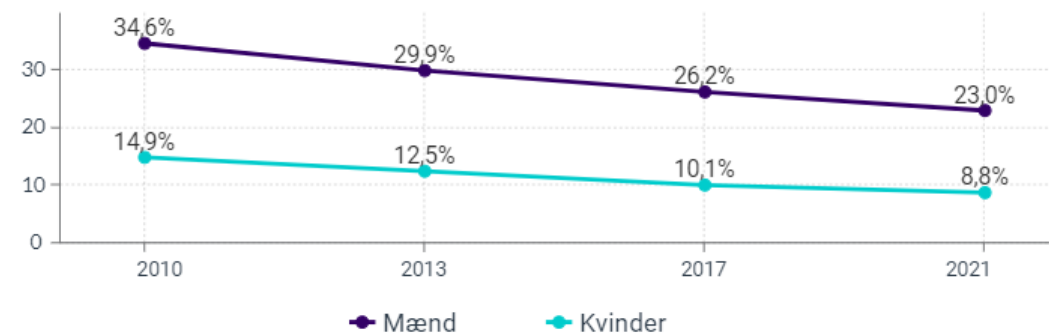
- *Drikker de unge ikke mere end nogensinde?*
- *Vi drikker mere end andre lande, men det går da den rigtige vej?*
- *I Danmark har vi drukket alkohol siden vikingetiden og kulturen kan derfor ikke ændres?*

Andele der drikker mere end 10 genstande om ugen



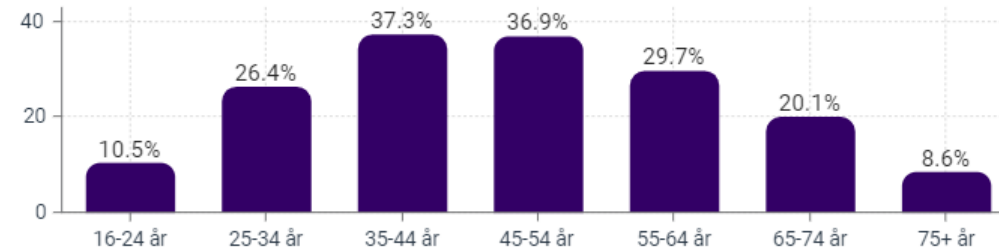
Knap 1 ud af 7 drikker mere end 10 genstande om ugen

Så mange danskere drikker mere end 10 genstande i løbet af en typisk uge

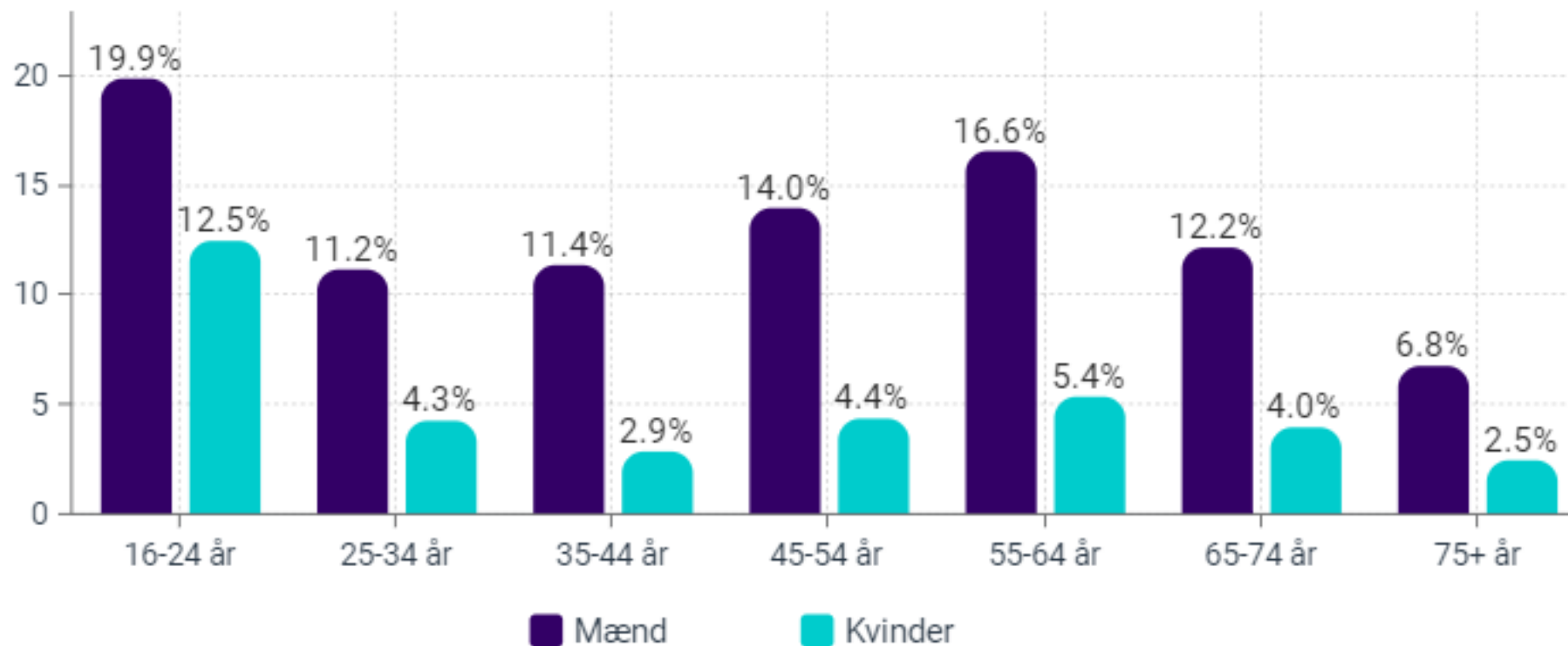


Næsten 1 ud af 4 ønsker at sænke sit alkoholforbrug

Andel i 2021 der drikker mere end 10 genstande i løbet af en uge, som gerne vil sænke sit alkoholforbrug

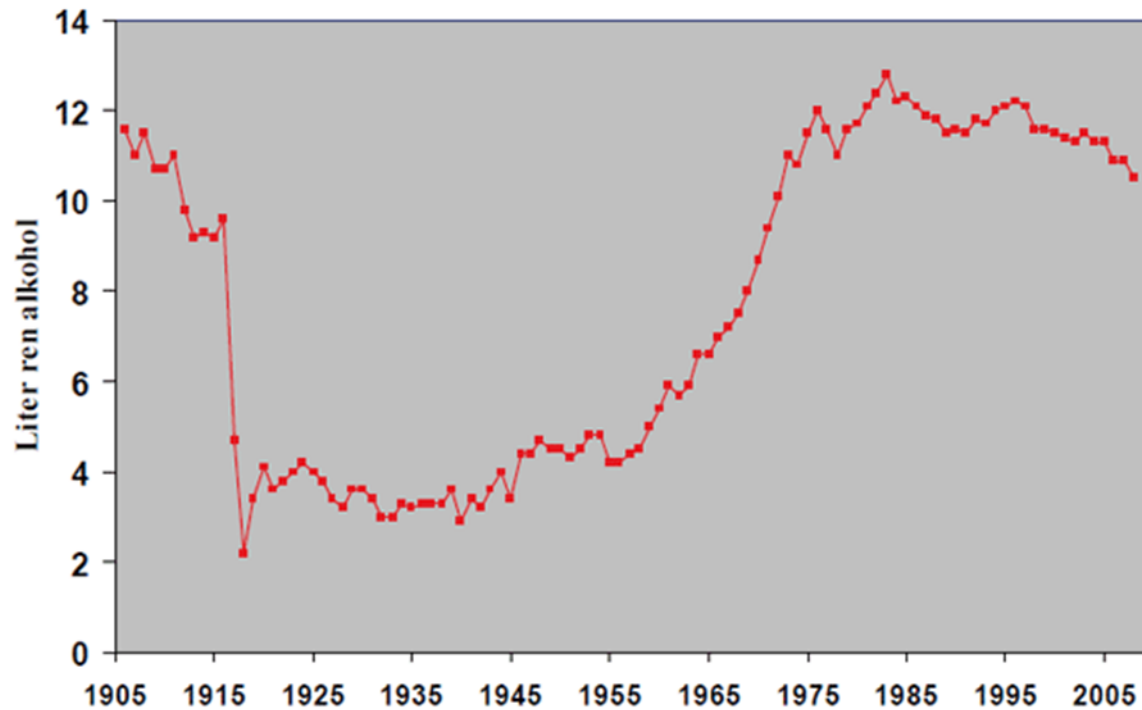


Knap hver tiende dansker drikker ugentlig mere end fire genstande på samme dag



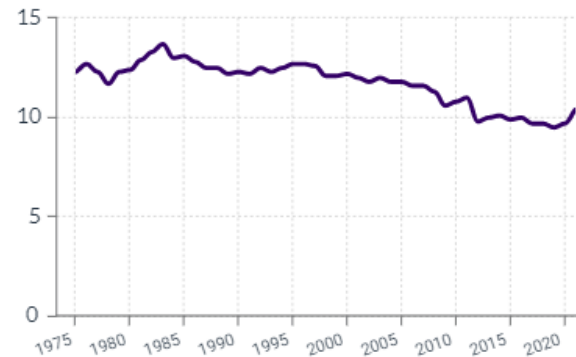
Alkoholforbrug i Danmark

Årligt alkoholforbrug i Danmark 1905-2008, angivet i liter ren alkohol solgt pr. indbygger over 14 år. Kilde: Danmarks Statistik.



Danskernes køb af alkohol

Udviklingen i salg af alkohol omregnet til ren liter alkohol pr. person årligt, som er 18 år eller derover mellem 1975-2020



- Salget af alkohol er faldet siden 1980'erne.
- I 2020 købte en gennemsnitslig dansker, som var 18 år eller derover, 9,2 liter ren alkohol.

OBS: Her er ikke taget højde for køb, som ikke er foretaget i Danmark, samt grupper, som ikke drikker alkohol fx gravide. Derudover er der ikke taget højde for unge under 18 år også indtager alkohol

Danmarks Statistik (2020)

Danskerne er i den europæiske top

Placering	Lande	Andel som drikker mere end 4 genstande på samme dag, hver måned
1	Danmark	37
2	Rumænien	35
3	Tyskland	33
8	Island	26
11	Sverige	20
	Gennemsnit af EU-landene	20
26	Spanien	4,4

Eurostat, 2022

Alkoholkultur i Danmark

"Hvor hurtigt kan du og fem venner mon bunde 4 liter øl? - Det finder vi ud af denne weekend når vi finder vores BongZilla frem





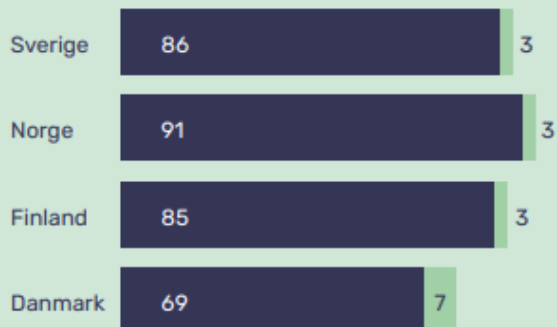
Dryckeskultur så in i Norden

Så ser vi på alkohol i Sverige, Norge, Finland och Danmark



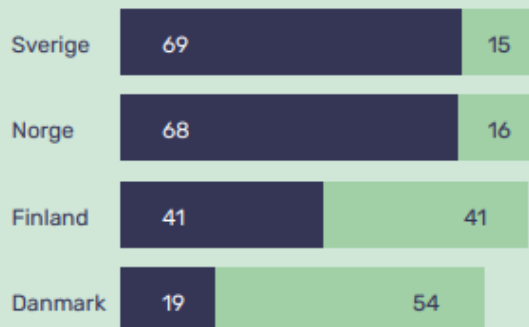
ATT BLI BERUSAD NÄR BARN ÄR MED

■ Fel ■ Rätt



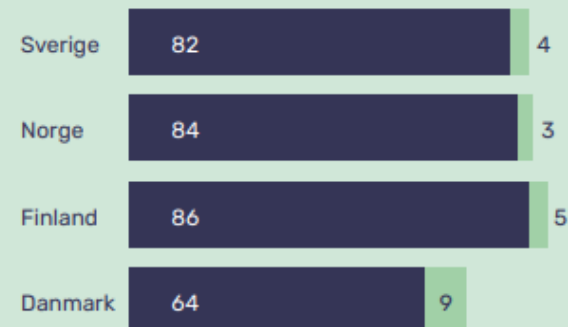
ATT VID ENSTAKA TILLFÄLLEN BJUDA UNGDOMAR UNDER 18 ÅR I DEN EGNA FAMILJEN PÅ ALKOHOL

■ Fel ■ Rätt



ATT DRICKA NÅGOT GLAS VIN ELLER ÖL NÄR MAN ÄR GRAVID

■ Fel ■ Rätt



Samfundsmæssige konsekvenser

Dødsfald

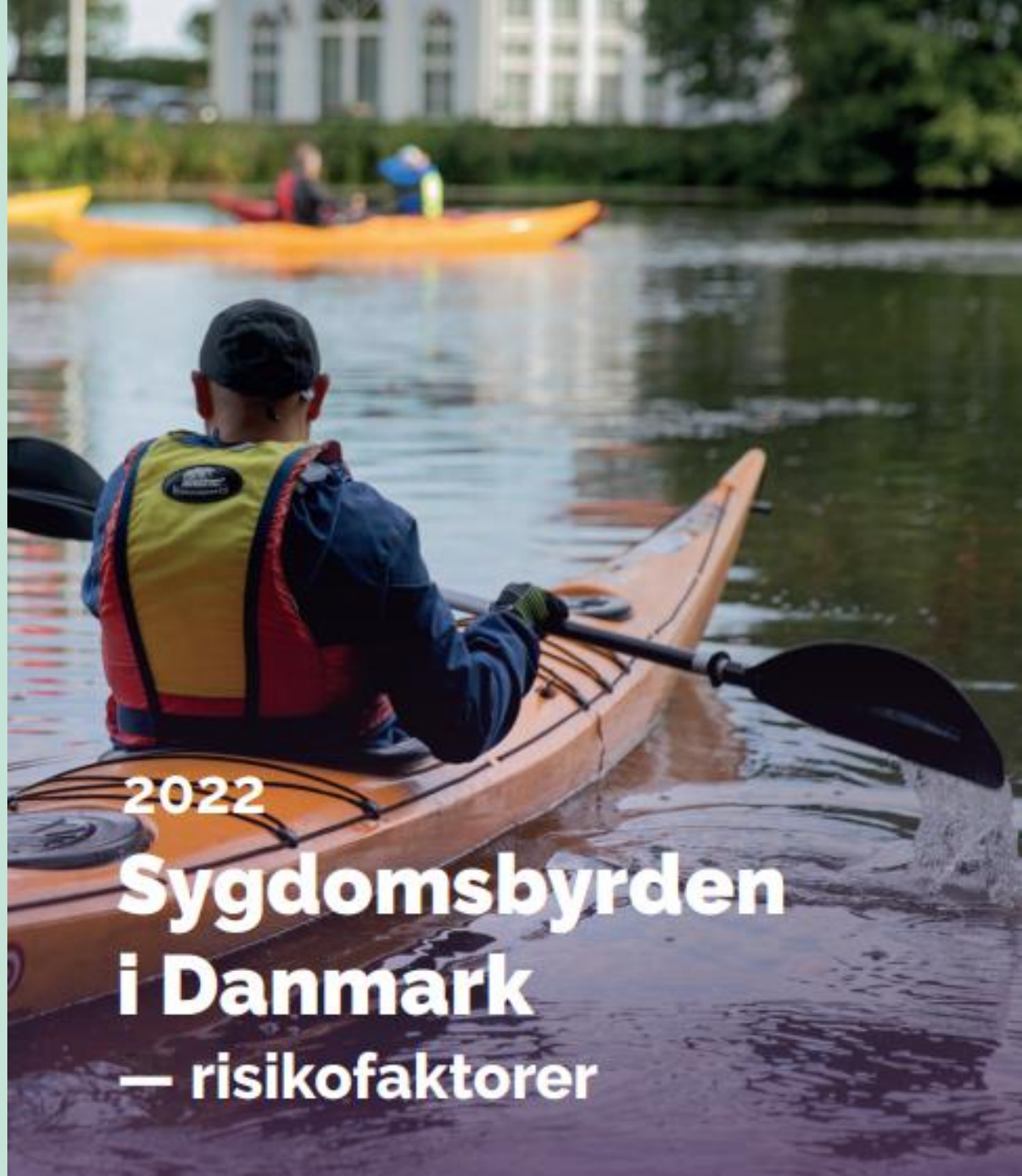
Sygelighed

Samfundsomkostninger

Og så det løse...

2022

**Sygdomsbyrden
i Danmark
— risikofaktorer**



Registerbaseret tal

Dødsfald

— 2.500

Indlæggelser

— 150.000

Samfundsomkostninger:

- **432 mio. kr.** i ekstra omkostninger i sundhedsvæsenet til behandling, pleje og medicin
- **4.237 mio. kr.** i ekstra omkostninger ved tabt produktion relateret til fravær fra arbejdsmarkedet og tidlig død

Tabel 7.1 Antal alkoholrelaterede dødsfald og andel af alle dødsfald, 16 år eller derover, årligt gennemsnit, 2016-2018.

	Antal dødsfald	Antal dødsfald per 100.000 personer	Andel af alle dødsfald (%)
I alt	2.465	53	5
Mænd			
I alt blandt mænd	1.821	79	7
16-29 år	11	2	5
30-49 år	188	26	19
50-64 år	802	144	20
65-74 år	590	191	9
75 år eller derover	230	126	2
Kvinder			
I alt blandt kvinder	644	27	2
16-29 år	2	0	2
30-49 år	50	7	9
50-64 år	270	48	11
65-74 år	209	64	5
75 år eller derover	113	45	1

Datakilde: Dødsårsagsregisteret.

Estimeret antal personer i den voksne danske befolkning med tegn på moderate alkoholproblemer

År	Antal med tegn på moderat alkoholproblem	Andel af befolkningen
2010	394.000	8,8%
2013	402.000	8,8%
2017	396.000	8,4%
2021	402.000	8,3%

Estimeret antal personer i den voksne danske befolkning med tegn på svært alkoholproblem

År	Antal med tegn på svært alkoholproblem	Andel af befolkningen
2010	72.000	1,6%
2013	71.000	1,6%
2017	67.000	1,4%
2021	67.000	1,4%

Alkoholproblemer

67.000 har tegn på svære alkoholproblemer

402.000 har tegn på moderate alkoholproblemer

109.000 børn vokser op i familier med alkoholproblemer

ALKOHOLBEHANDLINGEN I DANMARK

I 2020 var

19.190



i offentligt finansieret alkoholbehandling

Sundhedsdatastyrelsen (2022), Alkohol - Offentligt finansieret alkoholbehandling

15%



af alle personer med behov for alkoholbehandling i Danmark er i behandling

Dialog om Alkohol, Sundhedsstyrelsen 2021

DINE KRAV OG RETTIGHEDER

- 1 Mulighed for at være anonym
- 2 Frit valg af alkoholambulatorie
- 3 Ret til gratis behandling
- 4 Behandling indenfor 14 dage

Hver fjerde patient, der indlægges på grund af alkohol, er død ti år efter

Fordele ved at stoppe med at drikke

– og den tid, det tager, før tilstandene normaliseres

Alkoholpsykose: *delvis bedring*

Demens: *delvis bedring efter mange år*

Epilepsi: *delvis bedring*

Søvnproblemer: *flere måneder*

Forgiftning: *1-2 dage*

Abstinenser: *½-2 uger*

Kræft i mund, svælg og strubehoved:

forbedret forløb

Katar og blødning i spiserøret: *1-2 uger*

Åreknuder i spiserøret: *delvis bedring*

Vækst af bryster hos mænd: *delvis bedring*

Infektioner: *forbedret forløb*

For højet blodtryk: *1-2 uger*

Forstyrrelse af hjerterytmen: *4 uger*

Forstørrelse af hjertet: *delvis bedring*

Svag hjertemuskel: *1-3 måneder*

Fedtlever: *½-3 måneder*

Leverbetændelse: *delvis bedring*

Skrumpelever: *delvis bedring*

Mavekatar og maveblødning: *1-2 uger*

Væske i bughulen: *delvis bedring*

Betændelse i bugspytkirtlen: *delvis bedring*

Type 2-diabetes: *delvis bedring*

Knogleskørhed og knoglebrud: *<6 måneder*

Menstruationsforstyrrelse: *delvis bedring*

Nedsat fertilitet: *delvis bedring*

Fosterskader: *mindske udvikling af skader
og bedre vækst*

Nedsat potens og sædkvalitet:
delvis bedring

Nerveskader: *flere måneder*

Svækkelse af muskler: *flere måneder*

Oversigten er ikke udtømmende. Inspireret af (5)



	Aldrig	Højest én gang om måneden	2-4 gange om måneden	2-3 gange om ugen	4 gange om ugen eller oftere	
Alkoholindtag	1. Hvor tit drikker du noget, der indeholder alkohol?	<u>0 point</u>	<u>1 point</u>	<u>2 point</u>	<u>3 point</u>	<u>4 point</u>
	2. Hvor mange genstande drikker du almindeligvis, når du drikker noget?	1-2 genstande <u>0 point</u>	3-4 genstande <u>1 point</u>	5-6 genstande <u>2 point</u>	7-9 genstande <u>3 point</u>	10 eller flere genstande <u>4 point</u>
Alkoholfrihed	3. Hvor tit drikker du fem genstande eller flere ved samme lejlighed?	Aldrig <u>0 point</u>	Sjældent <u>1 point</u>	Månedligt <u>2 point</u>	Ugentligt <u>3 point</u>	Dagligt eller næsten dagligt <u>4 point</u>
	4. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne stoppe, når du først var begyndt at drikke?	<u>0 point</u>	<u>1 point</u>	<u>2 point</u>	<u>3 point</u>	<u>4 point</u>
	5. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne gøre det, du skulle, fordi du havde drukket?	<u>0 point</u>	<u>1 point</u>	<u>2 point</u>	<u>3 point</u>	<u>4 point</u>
Skadeligt alkoholforbrug	6. Har du inden for det seneste år måttet have en lille én om morgenen, efter at du havde drukket meget dagen før?	<u>0 point</u>	<u>1 point</u>	<u>2 point</u>	<u>3 point</u>	<u>4 point</u>
	7. Har du inden for det seneste år haft dårlig samvittighed eller fortrudt, efter du har drukket?	<u>0 point</u>	<u>1 point</u>	<u>2 point</u>	<u>3 point</u>	<u>4 point</u>
	8. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne huske, hvad der skete aftenen før, fordi du havde drukket?	<u>0 point</u>	<u>1 point</u>	<u>2 point</u>	<u>3 point</u>	<u>4 point</u>
		Nej	Ja, men ikke inden for det seneste år		Ja, inden for det seneste år	
	9. Er du selv eller andre nogen- sinde kommet til skade ved en ulykke, fordi du havde drukket?	<u>0 point</u>	<u>2 point</u>		<u>4 point</u>	
	10. Har nogen i familien, en ven, en læge eller andre været bekymret over dine alkoholvaner eller foreslået dig at sætte forbruget ned?	<u>0 point</u>	<u>2 point</u>		<u>4 point</u>	

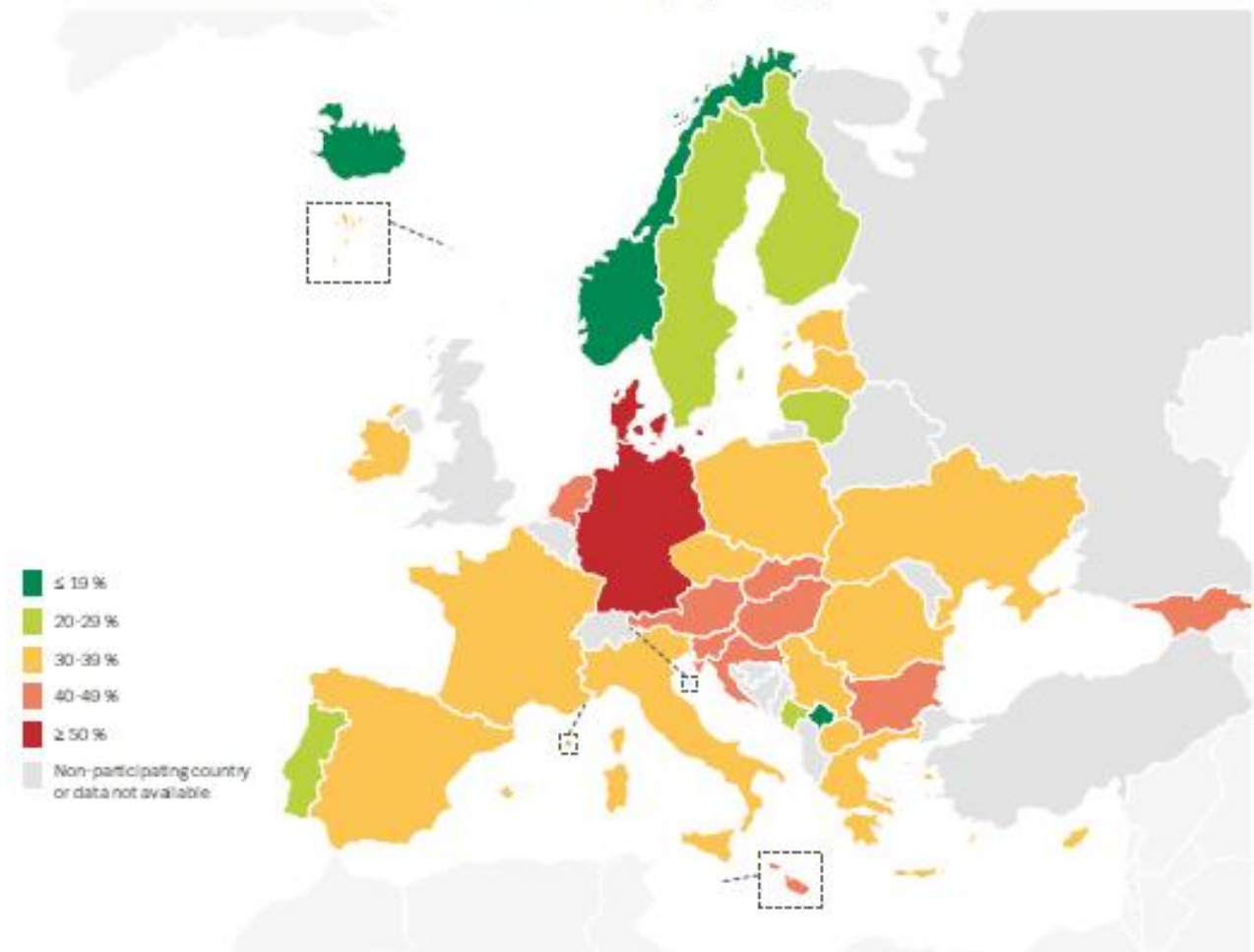
Kilde: (57)

Alkohol &
Samfund

Unge forbrug og konsekvenser

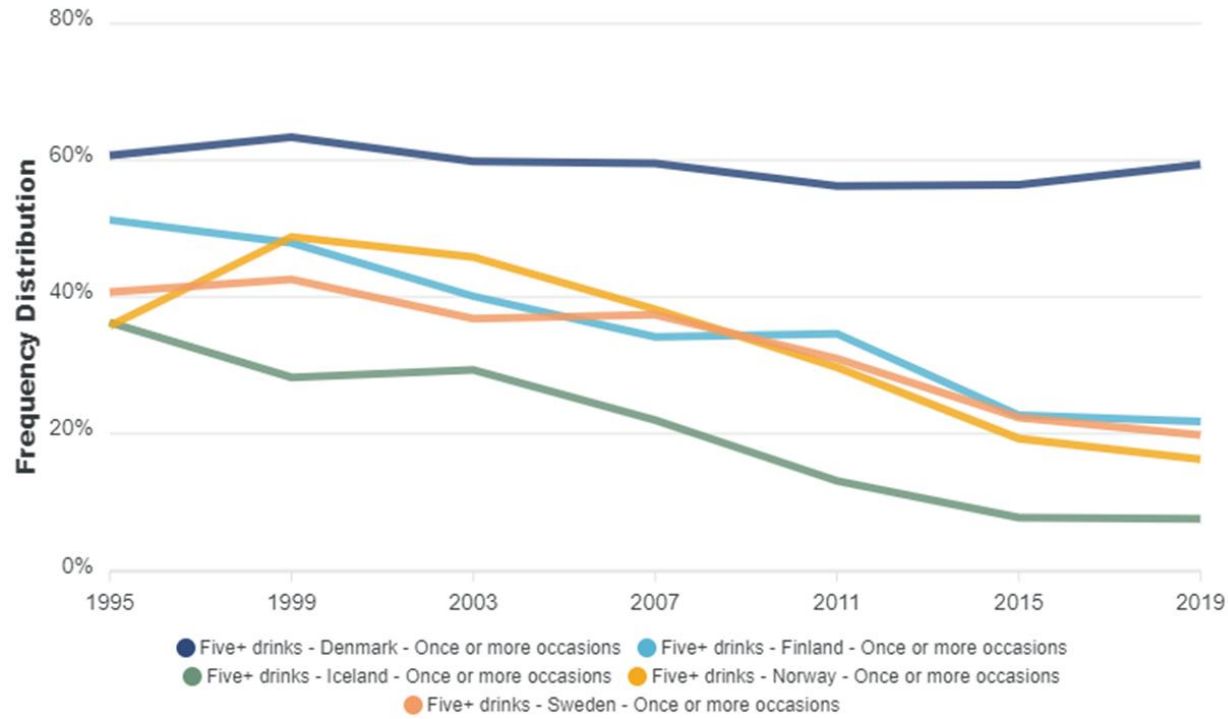


Figure 6a. Prevalence of heavy episodic drinking (five or more drinks on one occasion; one drink contains approximately 2 centilitres of ethanol) at least once in the last 30 days (percentage)



Kilder: Skolebørnundersøgelsen, 2018 & ESPAD, 2020

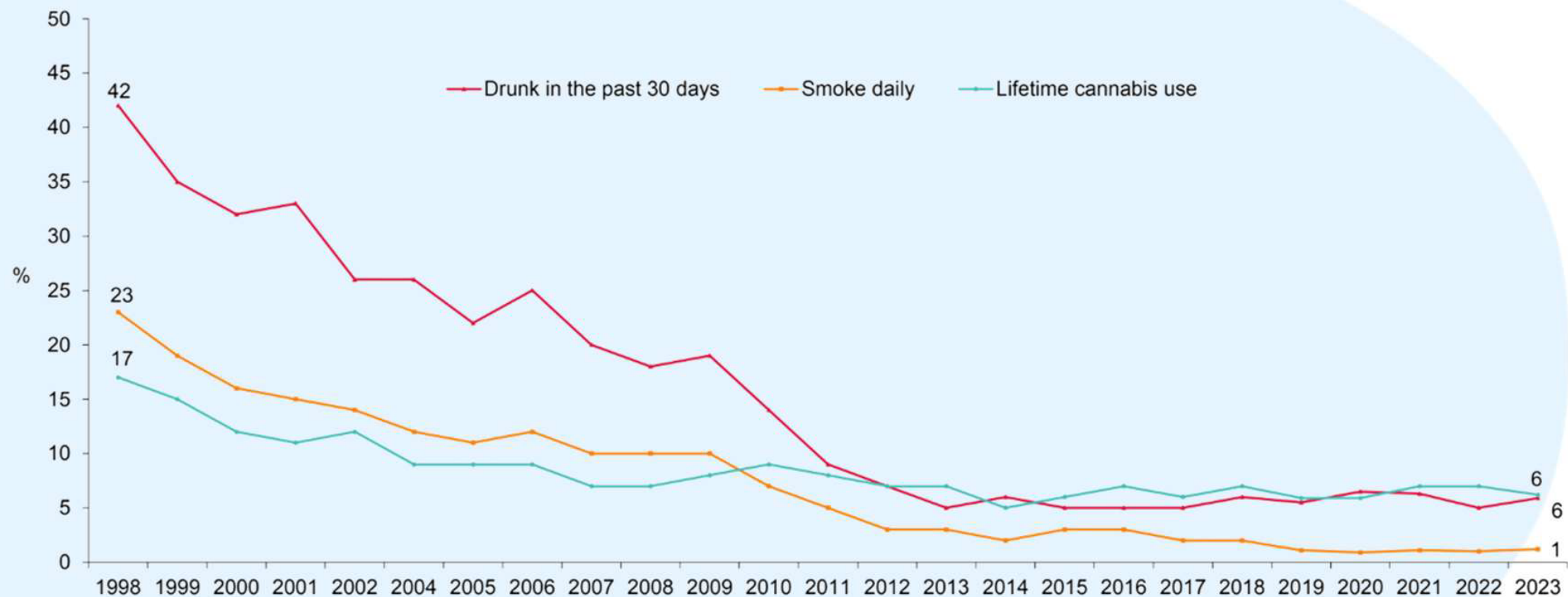
Five+ drinks, Frequency Distribution, *, Denmark, Finland, Iceland, Norway, Sweden, All students



Udviklingen i Island

– 15-16-åriges brug af rusmidler

Danske 15-16 årige (ESPAD 2019):
40% har været fulde indenfor de sidste 30 dage
17% har prøvet hash
10% ryger dagligt



Data: The Icelandic Centre for Social Research and Analysis, ICSRA/ 2023

Hvad mener de unge selv?

54 % af unge mener, at alkoholforbruget er for højt blandt unge

En alkoholkultur med plads til 'nej tak' er ønsket blandt unge



8 ud af 10

er meget enige eller enige i, at vi skal have en alkoholkultur, hvor **'nej tak'** accepteres af alle

Unge alkoholvaner i Danmark, 20

Kilde: Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba, 2020. Unge alkoholvaner i Danmark 2019.

Alkohol &
Samfund

Alkohol er billetten til fællesskab

Udover alkoholforbruget er et statussymbol, bliver alkohol også **centrum for fællesskaber og socialt samvær**.

Det betyder også, at unge der **ikke drikker**, risikerer at blive **isoleret** fra fællesskabet. Derfor er det svært for de unge at skulle takke nej til alkohol.



Alkohol påvirkning på den unge hjerne

Hjernen er stadig under udvikling hos unge.

Nogle undersøgelser tyder på at et højt alkoholforbrug og især binge-drinking kan have en effekt på hjernes udvikling.

Fx påvirkning af kognitive funktioner som f.eks. hukommelse, læring, planlægning, beslutning, impulskontrol og sprog.



10-4

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

Er du 18 år eller over?

- Højest 10 genstande om ugen
- Højest 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Er du mellem 18 og 25 år?

- Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

Er du gravid, eller prøver du at blive det?

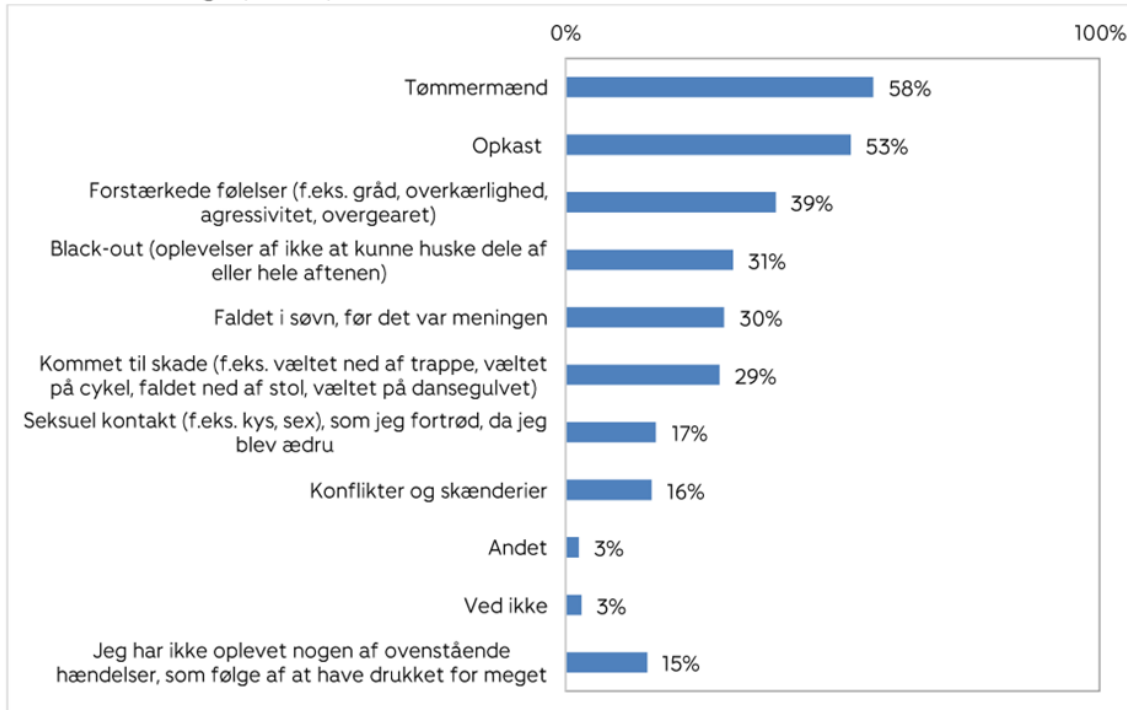
- Lad være med at drikke alkohol

Ammer du?

- Vær forsigtig med at drikke alkohol

Kortsigtede negative konsekvenser

Hvilke af følgende hændelser har du oplevet som følge af at have drukket for meget?
Blandt 15-17-årige (n=236)



*Andet udgør at have sagt ting, man har fortrudt; have løjet; fået et stort antal af blå mærker; fået lyst til narkotika og være væltet uden at komme til skade.



Langsigtede negative konsekvenser

Ungdommen:

Tidlig alkoholdebut



Voksenlivet:

Øger risikoen for afhængighed senere i livet

Stort alkoholforbrug



Stort alkoholindtag i voksenlivet

Rusdruk



Rusdruk i voksenlivet

Ulykker og dødsfald

ULYKKER

- 1.700 unge fra 15 til 24 år blev i 2018 indlagt på sygehuset på grund af indtag af alkohol



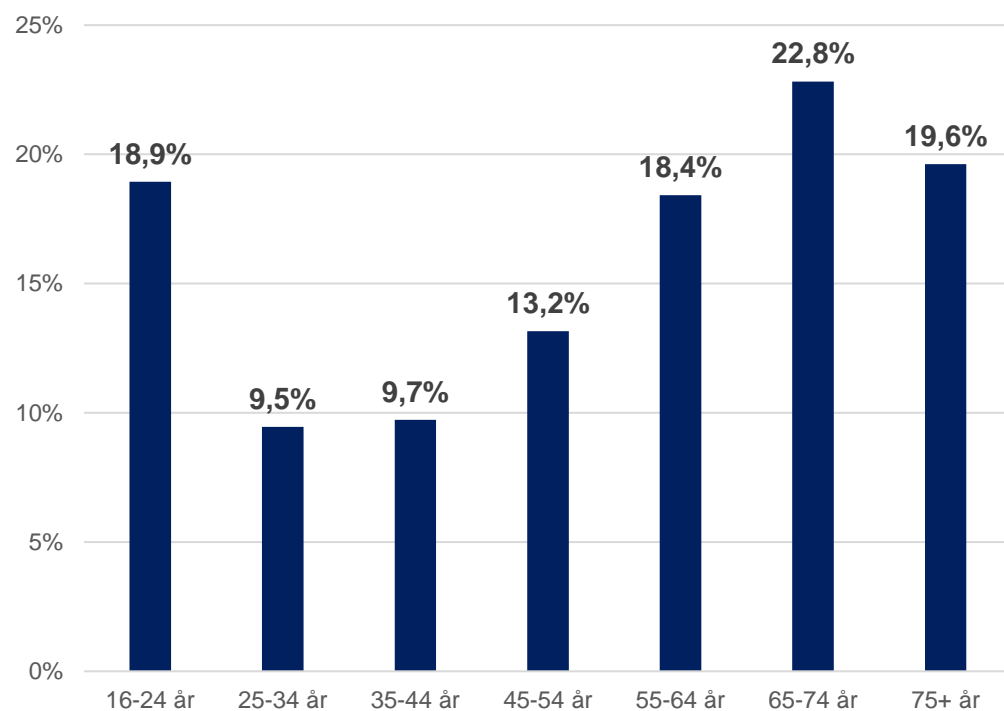
Hver måned dør 1 ungt menneske,
hvor alkohol er den direkte eller medvirkende dødsårsag

Statens Institut for Folkesundhed 2021

Ældres forbrug og konsekvenser

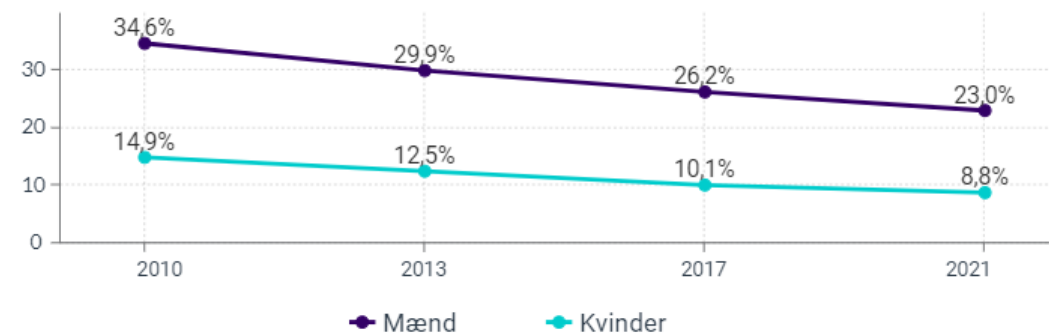
Alkohol &
Samfund

Andele der drikker mere end 10 genstande om ugen



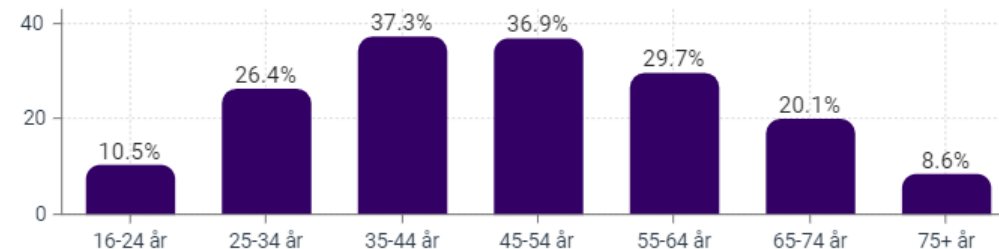
Knap 1 ud af 7 drikker mere end 10 genstande om ugen

Så mange danskere drikker mere end 10 genstande i løbet af en typisk uge



Næsten 1 ud af 4 ønsker at sænke sit alkoholforbrug

Andel i 2021 der drikker mere end 10 genstande i løbet af en uge, som gerne vil sænke sit alkoholforbrug



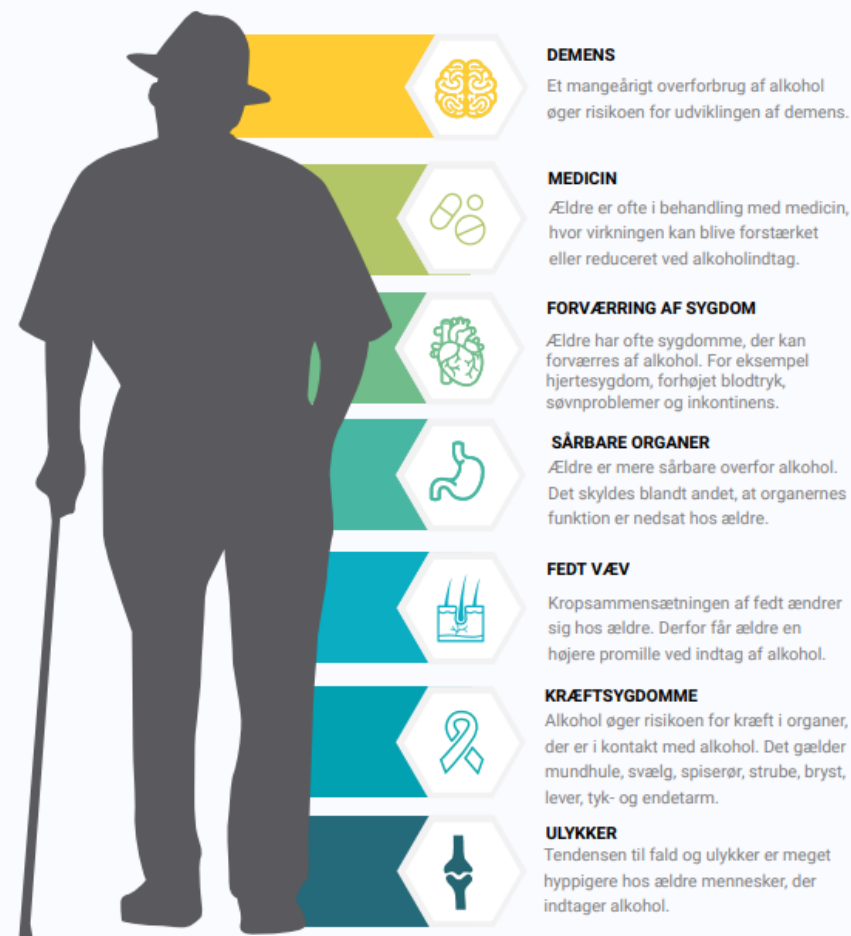
Typiske skader/lidelser ved alkohol og ældre.....

- Falde ulykker
- Knoglebrud
- Konfusion
- Fejlernæring
- Ringe styring af blodglukose
- Depression
- Hukommelsesproblemer

Kan være udelukkende aldring, men kan også være relateret til et misbrug af alkohol.

SÅDAN SKADER ALKOHOL ÆLDRE

Det er vigtigt at have fokus på indtaget af alkohol som ældre. Der følger nemlig større risiko for skader og sygdom med alkoholindtag.



Kilder:

Sundhedsstyrelsen, 2015. Forebyggelse på ældreområdet - Håndbog til kommunerne. 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.

FOA-undersøgelse

- 44 % af FOAs medlemmer i ældreplejen har mindst ugentlig kontakt med borgere med alkoholudfordringer.
- Medlemmerne hjælper ofte alkoholpåvirkede borgere, som er faldet, håndterer medicin og møder fulde borgere under besøg.
- Mere end 3 ud af 10 ansatte i hjemmeplejen har haft samtaler med borgere om deres alkoholforbrug.
- Hver fjerde medarbejder føler sig i mindre grad eller slet ikke fagligt klædt på til at møde borgere med alkoholproblemer.
- 6 ud af 10 ansatte i hjemmeplejen har hjulpet alkoholpåvirkede borgere, der er faldet. På plejehjem er det knap 3 ud af 10.

KILDE: UNDERSØGELSE BLANDT 1.930 ANSATTE
I HJEMMEPLEJEN OG PÅ PLEJEHJEM
FORETAGET AF FOA I SAMARBEJDE MED
ALKOHOL OG SAMFUND

ALKOHOL- PROBLEMER PAVIRKER ÆLDREPLEJEN

Hver femte ansatte i ældreplejen møder en borger med alkoholproblemer hver eneste arbejdsdag.

Den gode nyhed...

Det er aldrig for sent

Received: 11 May 2023 | Accepted: 7 August 2023

DOI: 10.1111/acer.15170

RESEARCH ARTICLE



Improvement in quality of life among women and men aged 60 years and older following treatment for alcohol use disorder

Jeppe Sig Juelsgaard Tryggedsson^{1,2,3} | Kjeld Andersen^{1,2,3} | Silke Behrendt^{1,4} |
Randi Bilberg¹ | Michael P. Bogenschutz^{5,6} | Gerhard Buehringer^{1,7,8} |
Anette Søgaard Nielsen^{1,2,3}

Forebyggelse – hvad ved vi virker

→ FAKTABOKS 1

Dokumentationsniveau for indsatser målrettet forebyggelse af unges alkoholforbrug (baseret på kapitel 6).

Veldokumenteret

- › Høje aldersgrænser for salg af alkohol, der håndhæves
- › Høje priser på alkohol.

Moderat dokumentation

- › Multikomponente alkoholforebyggende indsatser
- › Skærpede regler for markedsføring af alkohol til børn og unge
- › Skolebaserede forebyggelsesprogrammer målrettet alkohol

- › Ung-til-ung-indsatser
- › Begrænsninger på salg af alkohol.

Svag dokumentation

- › (Masse)mediekampagner målrettet forebyggelse af alkoholforbrug
- › Strammere alkoholpolitikker på ungdomsuddannelser
- › Nattelivsindsatser.

#DNA25

Den Nationale Alkoholkonference 2025

Dato: 28.-29. januar

Sted: CPH Conference i København

Årets tema: Uligheder og muligheder i livet med alkohol

I Danmark rammer konsekvenserne af vores alkoholkultur skævt, og mulighederne for hjælp er ikke lige for alle. Det skaber ulighed i sundhed, og det vil vi undersøge nærmere på Den Nationale Alkoholkonference 2025.

Vi vil også sætte fokus på, hvordan flere vigtige forebyggelsesindsatser kan være med til at give bedre muligheder og mindre ulighed. Vi vil blandt andet se på kommercielle determinanter for sundhed, forældres indflydelse på unges alkoholvaner og det stigende alkoholforbrug blandt ældre.

Læs mere og tilmeld dig



Alkohol &
Samfund

Alkohol & Samfund

alkohologsamfund.dk