



Fylkesmannen i Trøndelag
Tröndelagen fylhkenålma

Eldre og rus

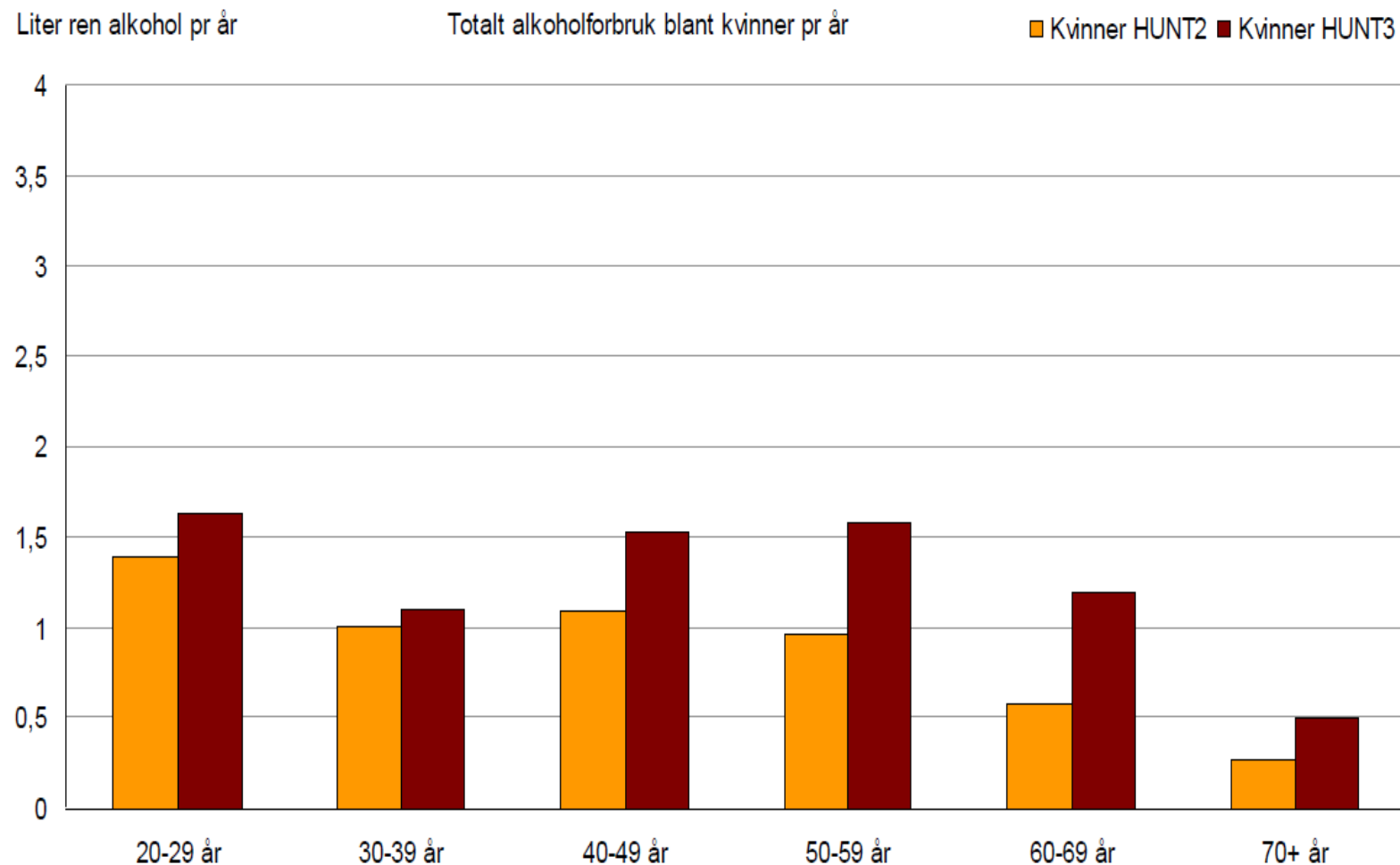
I samarbeid med Kompetansesenter rus Midt-Norge

Hva skal vi snakke om?

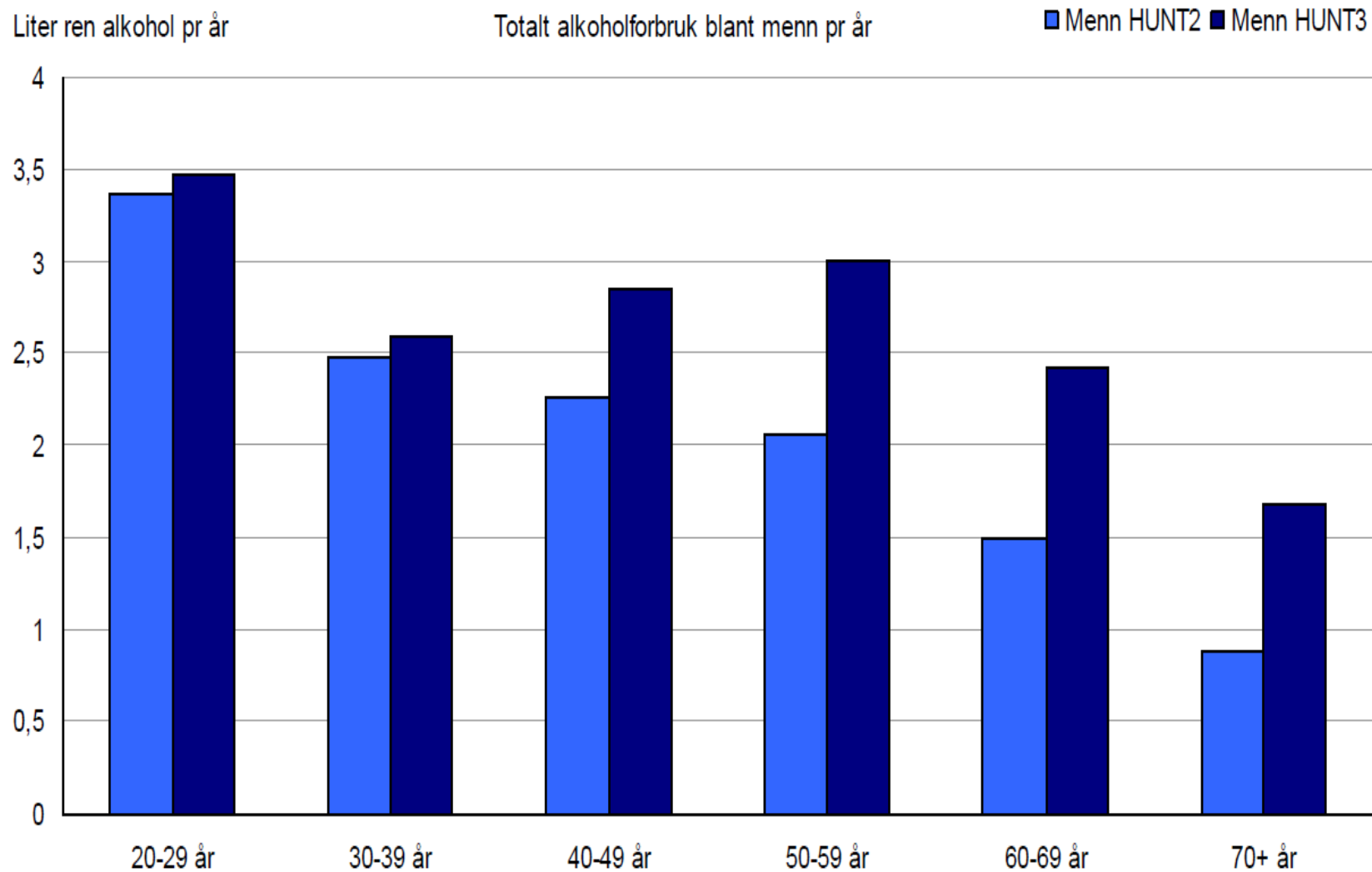
- ▶ Eldre utviklingstrekk og Alkoholvaner
- ▶ Lavere toleranse for alkohol
- ▶ Legemiddelbruk
- ▶ Å snakke om rusmiddelvaner, barrierer og kartlegging
- ▶ Hva med pårørende
- ▶ Samarbeid mellom tjenestetilbud i kommunen

Hvem er dagens eldre, og når er vi eldre?





Figur 3: Alkoholforbruket blant kvinner i Nord-Tröndelag i liter ren alkohol per år. Utvikling fra HUNT2 (1995-97) til HUNT3 (2006-08).



2: Alkoholforbruket blant menn i Nord-Tröndelag i liter ren alkohol per år Utvikling fra HUNT2 (1995-97) til HUNT3 (2006-08).

Legemiddelbruk

- ▶ Over 65 år har det høyeste forbruket av legemidler
- ▶ **Hver femte 70-åring** bruker mer enn 10 reseptbelagte legemidler.



Bruk av alkohol og legemidler

- ▶ Kan forsterke bivirkningen av medisiner og selve sykdommen som behandles.
- ▶ Risikoatferd. Fall og bruddskader.
- ▶ Kan forstyrre behandling av bl.a. Demens, diabetes, høyt blodtrykk, søvnproblemer, leversykdommer, kreft og epilepsi.



Forholdet mellom alkohol og legemidler

Effektene inntreer ved relativt lavt alkoholinntak, for noen medikamenter 1-2 enheter, antakeligvis lavere hos eldre mennesker.



Overgangen til å bli blant «de eldre»

- ▶ Vi mister nytteverdi i arbeidslivet
- ▶ Isolasjon og ensomhet
- ▶ Fysiske begrensninger, nedsatt funksjonsevne
- ▶ Sykdommer
- ▶ Depresjon
- ▶ Økt medisinbruk

Overgangen til å bli blant «de eldre»

- ▶ Større frihet
- ▶ Mer tid
- ▶ Mulighet for økt reiseaktivitet (sydenreiser)



Positive ruseffekter

- ▶ Økt velvære, ro
 - ▶ Bedre selvtillit
 - ▶ Bedre selvbylde
 - ▶ Bedre søvn
 - ▶ Mindre angst
 - ▶ Hevet stemningsleie
 - ▶ Opplevelse av bedre sosial fungering
 - ▶ Ruseffekt
-
- ▶ De negative effektene er ofte de samme, men med motsatt fortegn.



Lavere toleranse for alkohol

- ▶ Redusert nivå av kroppsvæske i forhold til fett.
- ▶ Redusert blodgjennomströmning i lever.
- ▶ Svekkelse i muskulaturen.

(Institute of alcohol studies, 2010)

Hva er årsak til økning av rusbruk?

- ▶ Velstandsøkning
- ▶ Økonomi
- ▶ Frihet
- ▶ Omdømme
- ▶ Kulturelt
- ▶ Helsebringende virking

Er alkohol bra for helsen?



Alkohol kan redusere Alzheimer- risiko

Alkohol får deg ikke bare til å glemme. Et par glass om dagen kan derimot redusere risikoen for Alzheimer.

Å snakke om rusmiddelvaner - med hvem og hvorfor?

- ▶ Alle bør få informasjon om aldring og rusmidler og noen grupper som er spesielt viktige:
- ▶ Psykiske lidelser
- ▶ Somatiske lidelser
- ▶ Ensomme/svakt sosialt nettverk
- ▶ Livskriser
- ▶ Tap av livsledsager/ektefelle

Utfordringer for fagfeltet

- ▶ De skjulte alkoholproblemene
- ▶ Tabu blant ansatte
- ▶ Avhengighetsproblem vokser
- ▶ Skam og skyldfølelse
- ▶ Myter

Hva er det vi observerer?

- ▶ Nedsatt funksjonsnivå
- ▶ Lukt
- ▶ Tap av egenomsorg
- ▶ Antall flasker og kartonger med alkoholholdig drikke (forandringer)
- ▶ Fysiske omgivelser
- ▶ Samtidig inntak av alkohol og legemidler
- ▶ Hva er det vi dokumenterer?

Barrierer

Tabubelagt tematikk – begge veier

En privatsak

Ikke vår jobb

Vi mangler «verktøy»

Vi mangler kunnskap?

Gjennomsiktig samfunn.

Hva skal til for at ansatte skal bryte barrierer og mestre den gode samtale med de eldre?

- ▶ Økt kompetanse
- ▶ Gode kartleggingsverktøy
- ▶ Muligheter for refleksjon over egne holdninger, endringsmotstand i arbeidet med eldre mennesker.

AUDIT/AUDIT C

- HVA:
 - Screeningsverktöy for å identifisere problemfylt bruk av alkohol siste 12 mnd
- Målgruppe:
 - Mest brukt ift voksne
- Antall spm:
 - 10 (Audit) - 3(Audit C)
- Tidsbruk:
 - 5-10min (Kortere på Audit C)
- AUDIT har høy treffsikkerhet (Av 100 vil AUDIT identifisere mellom 94 og 97)

<http://www.snakkomrus.no>

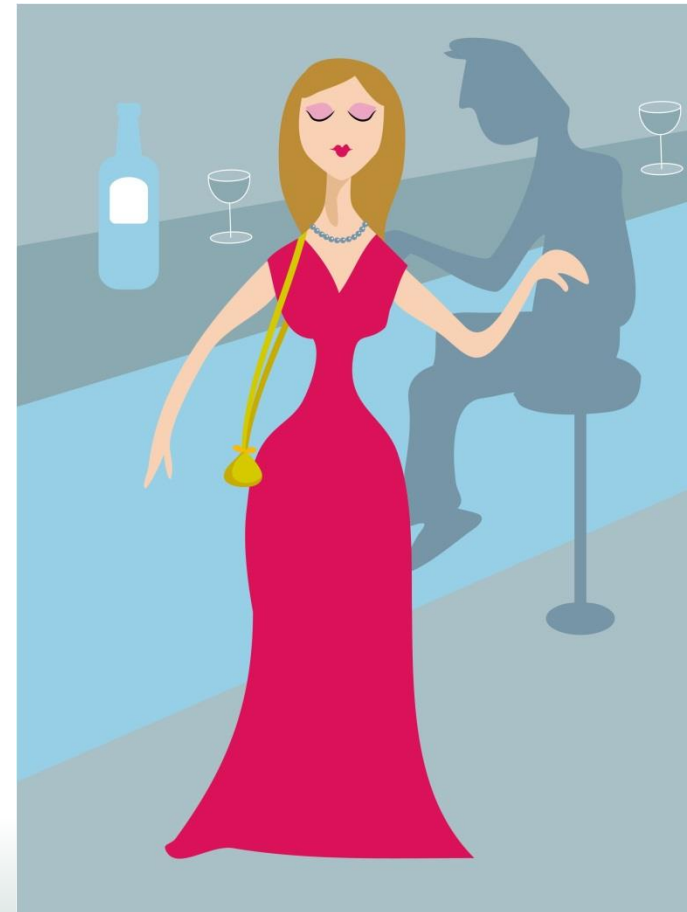
Utfordringer for familien ved et höyt alkoholbruk

- ▶ Rolle / rollebytte
- ▶ Vanskelig å sette grenser
- ▶ Manglende ivaretaking av egne behov
- ▶ Blir lett koordinator og pådriver for
- ▶ hjelpetjenestene
- ▶ Muliggjörer/medavhengig?
- ▶ Handling av alkoholvarer, skaffe medisiner?
- ▶ Dilemma



Tabu, skam og skyld

- ▶ Rusbruk berører oss alle
- ▶ Forventning om kontroll
- ▶ Tabu, skam og skyld til å miste kontroll
- ▶ Tap av anseelse i nærmiljøet



Når eldre utvikler en rusavhengighet

- ▶ Har et nedslitt nettverk rundt seg
- ▶ Ofte ensomme
- ▶ Angst
- ▶ Eldre kan ha utbytte av behandling, men her er det viktig og ta hensyn til den eldre`s kognitive funksjonsnivå
- ▶ Samarbeid med lege

Arenaer for dröfting og samarbeid.

- ▶ Hvis dere er bekymret for en av deres brukeres bruk av rusmidler. Hvordan går dere fram?
- ▶ Hvordan er samarbeidet mellom de ulike tjenestene om aldring og rusmidler i deres kommune?
- ▶ Ansvarliggjøring



[Bok »aldring og rusmidler»](#)