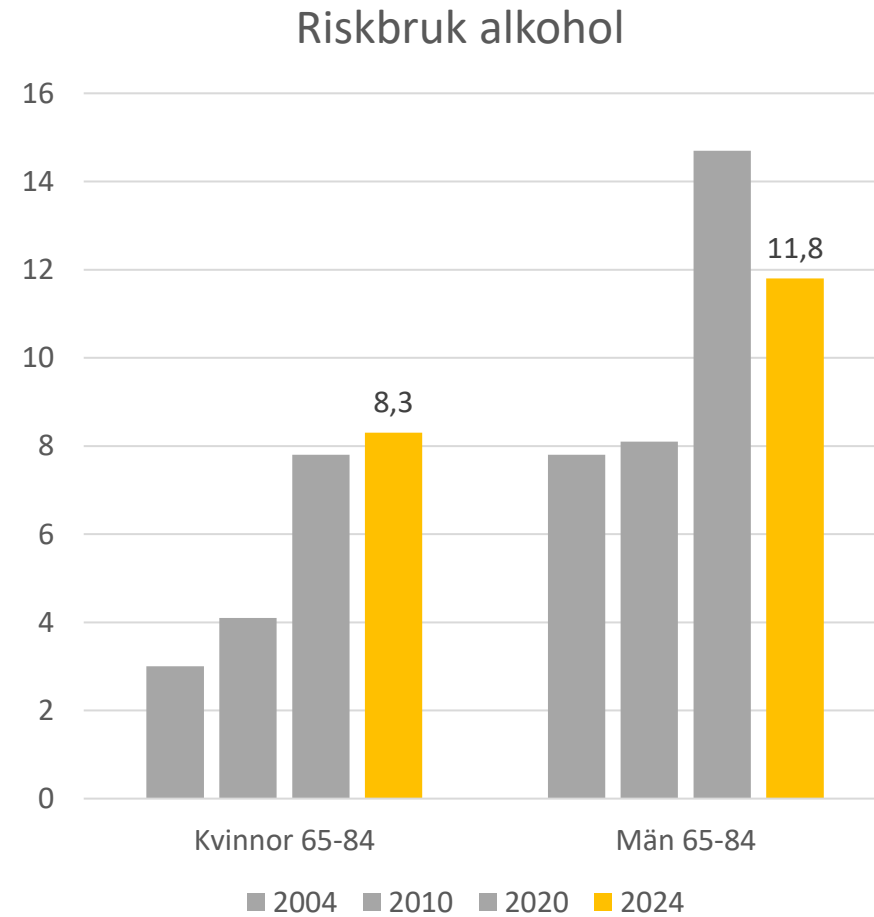




Alkohol och äldre – kopplat till ofrivillig ensamhet

Antalet personer som är 65 år eller äldre, som har hemtjänstinsatser och identifierade alkoholproblem har ökat med mer än 70 procent under den senaste tioårsperioden.

Lägesbild: Hemtjänstens omsorg om äldre med skadligt bruk eller beroende, juni 2025



[Alkohol, riskkonsumtion efter ålder, kön och år. Andel \(procent\).. Folkhälsodata](#)

Tiden går fortare

Mindre ensam

Mindre smärta

Mindre nedstämd



Kort sikt.....

Serotonin



Serotoninnivån stiger – detta kan minska nedstämdhet i stunden.

Opiat

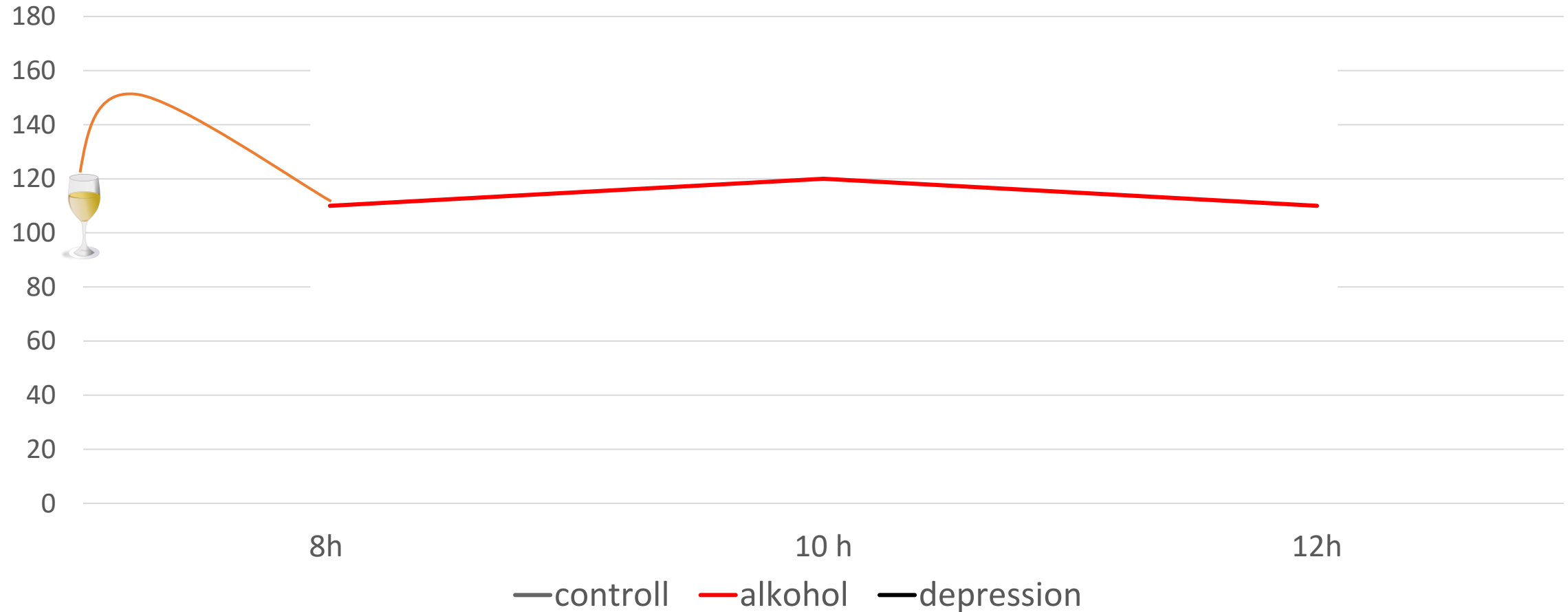


Opiatnivån stiger och muskler slappnar av vilket kan minska smärtan i stunden.

Nästa dag kan det bli motsatt effekt



Serotoninnivån ng/ml

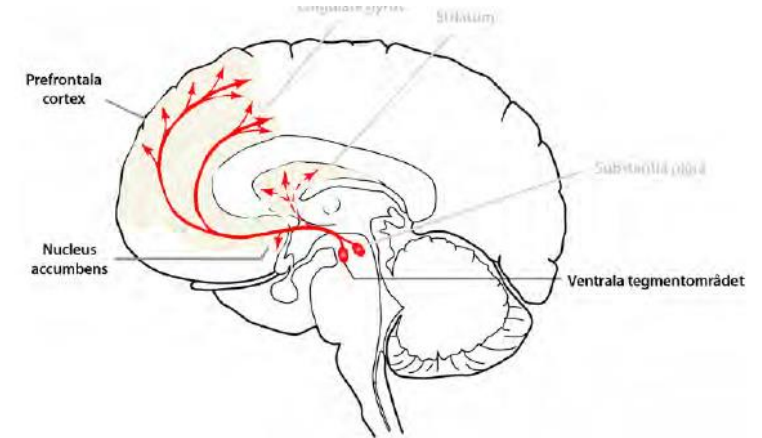


Alkohol gör att dopaminsvaret blir **mycket starkare, och utsöndras i mycket större mängder**

Vilket ger oss en stark signal om att upprepa beteendet

Det blir samtidigt svårare att finna njutning i andra beteende som ger lägre dopaminfrisättning.

Njutningen avtar sen och alkoholen blir mer som ett TVÅNG.



Hur tycker du vården ska bemöta personer som har en hög alkoholkonsumtion?

..med förståelse, vi vet ju ofta själva att vi dricker för mycket, och vi skäms över det.....

Anna 75 år





Hur ofta
dricker du
alkohol en
vanlig vecka?

Positivt med nuläge
Fyller alkoholen någon funktion?

Känner mig mindre ensam....

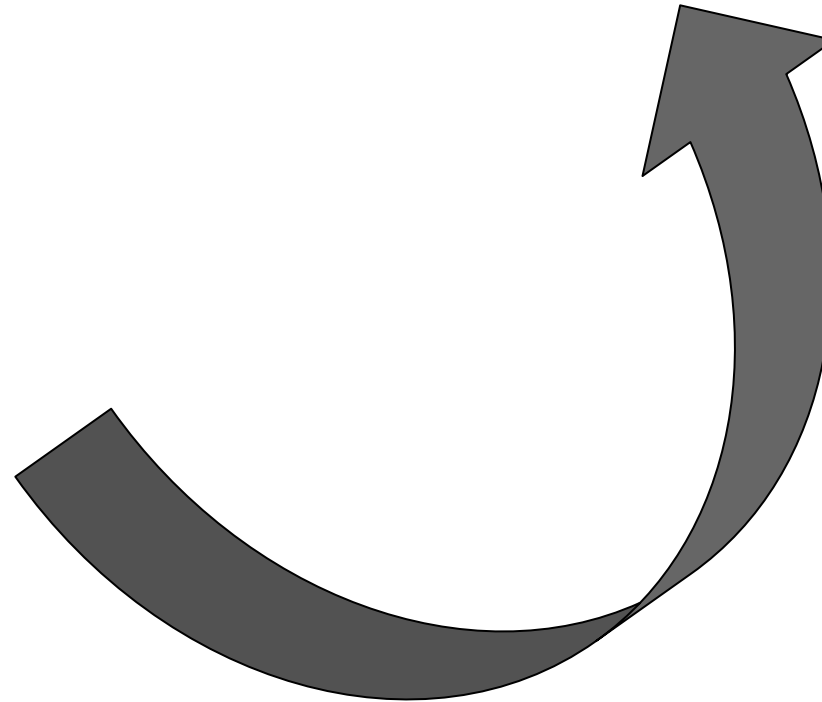
Minskar min oro....

Positivt med nuläge

Känner mig mindre
ensam....

Minskar min oro....

Negativt med nuläge



Mer smärta

Ökad nedstämdhet

Ökad ensamhetskänsla

Normalisera

Hitta bra beteende

- Finns det dagar då du inte dricker alkohol?
- Dricker mindre mängd?

Ge hopp

- Finns stöd att få

Hur många glas blir det på en vecka?



50cl folköl 33 cl starköl 1 glas rött eller vitt vin (10-15cl) 1 litet glas starkvin (8 cl) 4 cl sprit 1 ex whisky

	V1 V34	V2 V35	V3 V36	V4 V37	V5 38	V6 39
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

Patientfall Elsa 87 år

Uppmuntra små steg



Alternativa beteende

- Hjälp med att skapa meningsfullhet
- Öka aktiviteter som frisätter dopamin



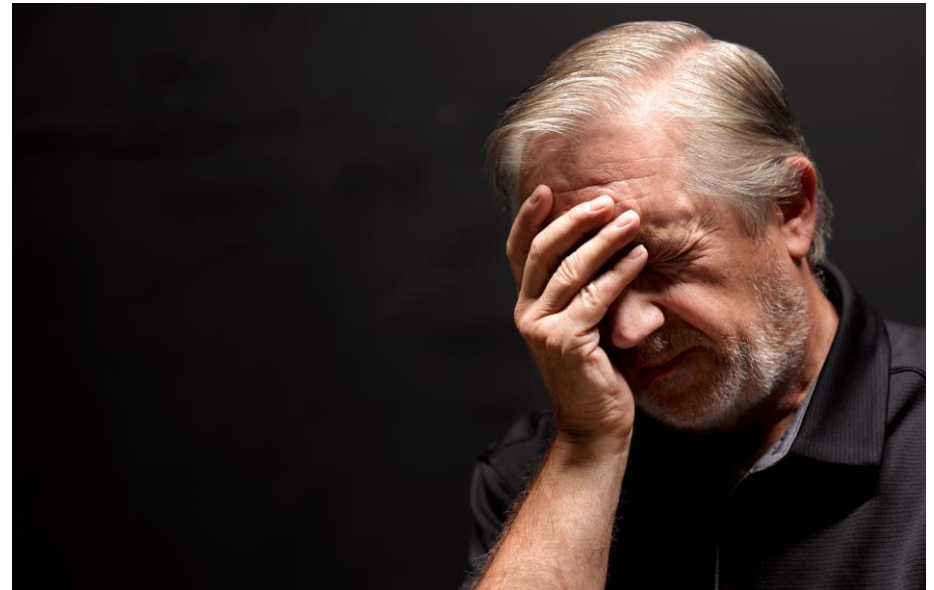
Ofrivillig ensamhet och alkohol

Socialstyrelsen (2025) uppskattar att ca 10-15% av personer över 75 år upplever ofrivillig ensamhet.

Ofrivillig ensamhet ökar bl.a. risken för

- Depression
- Ångest
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Demens
- Sömnpblem

Bruk av alkohol kan vara ett sätt att lindra känslan av ensamhet men riskerar att i stället förvärra situationen då alkohol också är en riskfaktor för ovan nämnda tillstånd.

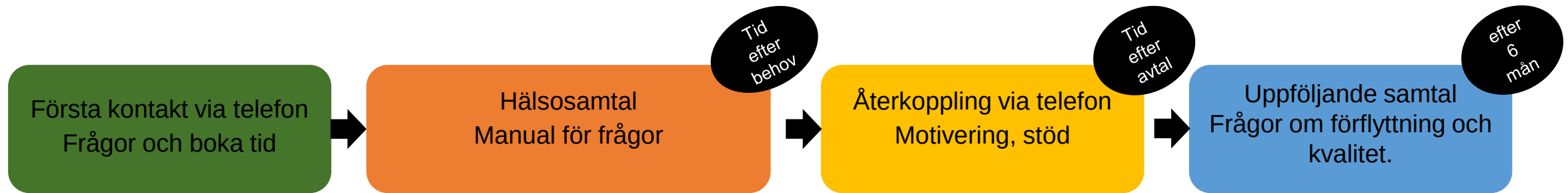


Hälsosamtal

- Sen 2023 har Sveriges kommuner tilldelats statsbidrag för att påbörja eller vidareutveckla arbetet med hälsosamtal
- Hälsosamtalen syftar till att kartlägga och bryta ofrivillig ensamhet hos kommunens äldre samt att lotsa de äldre till sociala sammanhang eller relevanta instanser
- Ett personcentrerat samtal där fokus ligger på individens upplevelser, behov och perspektiv
- I Mölndal används MI (motiverande samtal) och ACT som samtalsmetoder



Tidslinje för hälsosamtal





Reviderad 2025-05-13

Datum för samtal _____

Personens siffra _____

Samtalsmall för Hälsosamtal

Uppgifter att ta in vid första telefonkontakt

Namn

Adress

Telefonnummer

Ålder

Kön

Bistånd

Rekrytering

Ensamboende/sambo

Civilstånd

Finns det någon speciell anledning till kontakt?

Screeningsfrågor vid första samtalet

1. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd idag?

- ☐ Mycket gott
- ☐ Ganska gott
- ☐ Någorlunda
- ☐ Ganska dåligt
- ☐ Mycket dåligt

2. Händer det att du lider av ensamhet?

- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Väldigt sällan
- ☐ Ibland
- ☐ Ja, då och då
- ☐ Ja, varje dag

3. Händer det att du önskar ha fler sociala relationer än vad du har nu?

- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Väldigt sällan
- ☐ Ibland
- ☐ Ja, då och då
- ☐ Ja, varje dag

4. Händer det att du saknar att ha någon nära vän?

- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Väldigt sällan
- ☐ Ibland
- ☐ Ja, då och då
- ☐ Ja, varje dag

5. Händer det att du känner du dig mer ensam tillsammans med andra jämfört med när du är själv?

- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Väldigt sällan
- ☐ Ibland
- ☐ Ja, då och då
- ☐ Ja, varje dag

6. Hur ofta träffar du vänner, familj, grannar eller bekanta under en månad?

7. Har du någon att vända dig till om du skulle behöva tröst eller stöd?

Ja Vet inte Nej

Äldre är som alla andra...

...det vill säga, olika.

Det innebär att det inte finns en insats som passar alla, utan vi måste utgå från individens förutsättningar, behov och önskemål.

Forskning visar att en viktig framgångsfaktor är att insatsen känns givande för den äldre personen och att den bidrar till ett utökat socialt nätverk med meningsfulla relationer.

Exempel på insatser som används mot ofrivillig ensamhet idag:

- Utbildningsinsatser om nya teknik och digital kompetens, ex. digitala fixare/stödjare, träffar om digital teknik
- Att få träffa och umgås med djur
- Robotdjur
- Samtalsterapier
- Olika former av sociala aktiviteter och interaktioner, ex. volontärverksamheter, träffpunkter, osv.
- Fysisk aktivitet, gärna i grupp och vid behov anpassad utifrån förmåga

Stötta individen att:

- Prata med någon om måendet
- Skapa rutiner för balans i vardagen
- Acceptera att livet går upp och ner
- Umgås med människor som ger energi och stöd
- Röra på sig regelbundet
- Hitta meningsfullhet och engagemang i livet

EASE – en praktisk handlingsplan i fyra steg

Extend yourself: Öva på att hälsa, ha ögonkontakt och kanske småprata med andra människor.

Action plan: Tänk ut var du kan träffa likasinnade och sök dig dit. Fokusera på dina intressen. Du kan exempelvis gå med i en kör eller förening.

Selection: Välja ut någon eller några personer som du vill utveckla kontakten med. Fokusera på dem.

Expect the best: Försök att ha positiva förväntningar och utgå från att andra människor vill dig väl.

Hjälp och stöd för individen

Äldrekontakt – Ideell förening som arbetar för att bryta social isolering bland ensamma äldre.

Kommunen – Kommuner arrangerar ofta stöd och mötesplatser för äldre, till exempel kaféverksamhet, aktiviteter som dans eller hantverk, föreläsningar och kulturella evenemang. Kontakta din kommun eller sök via: [Mötesplatser och träffpunkter | Seniorval](#)

Röda korset – Har verksamhet för alla åldrar runt om i landet, till exempel sociala mötesplatser, kaféer.

Stadsmissionen – Erbjuder sociala aktiviteter och samtalsgrupper.

Anhöriglinjen – Stödtelefon för anhöriga. Drivs av Anhörigas riksförbund. Ring 0200-239 500

Äldrelinjen – För dig som är över 65 år, mår psykiskt dåligt eller längtar efter någon att prata med. Äldrelinjen drivs av Mind. Ring 020-22 22 33.

Jourhavande präst i Svenska kyrkan – Ring 112 och fråga efter jourhavande präst (öppet alla kvällar 21:00-06:00) eller chatta via svenskakyrkan.se

Folkhälsomyndigheten – [Ensamhet – och hur du kan bryta den - Din psykiska hälsa](#)

Stödmaterial för medarbetare inom vård- och omsorg

- **Kunskapsguiden** – Äldre och alkohol – ett utbildningspaket - Kunskapsguiden
- **Kunskapsguiden** – Om ofrivillig ensamhet bland äldre personer - Kunskapsguiden
- **HFS-nätverket**, Temagrupp Alkoholprevention - Aktuella rapporter



Tack för idag!

Kontaktuppgifter:

elisabeth.risberg@skane.se

moa.nordlund@regiondalarna.se

anna.tholin@molndal.se