

Alkohol

Johanna Morin, Folkhälsostrateg

Enheten för kvalitet och utveckling

Ämnesutbildning personal 2022



REGION
BLEKINGE

Agenda

- Historik – konsumtionsmönster – statistik
- Riskbruk och beroende
- Barnperspektiv
- Alkohol och sjukdomsbörda
- Äldres konsumtion
- Samtal om alkohol - rollspel
- Verktyg och information

Alkoholpolitisk historik

1638: Brännvinsskatt, hembränning för husbehov

1772: Hembränning förbjöds, statliga kronobrännerier

1800-talet: Nykterhetsrörelsen började växa fram

1915-1955: Motboken registrering/ransonering

1919 Systembolaget ensamrätt på all alkoholförsäljning - måltidstväng

1922: folkomröstning om förbud – 51 % röstade för fortsatt försäljning

1960-talet: vinkultur

1965-1977: Mellanöl fri försäljning

1995: EU-inträdet

2001: Lördagsöppet på Systemet

Sverige idag

- Alkoholkonsumtionen i Sverige har sjunkit sedan mitten av 2000-talet.
- Personer som är 65 år och äldre dricker visserligen mer än tidigare, men bland tonåringar är dagens konsumtionsnivåer historiskt låga.
- Män dricker nästan dubbelt så mycket alkohol som kvinnor men skillnaden har blivit mindre.
- Coronapandemin har påverkat var vi köper vår alkohol men de flesta dricker lika mycket som de gjorde innan pandemins utbrott.

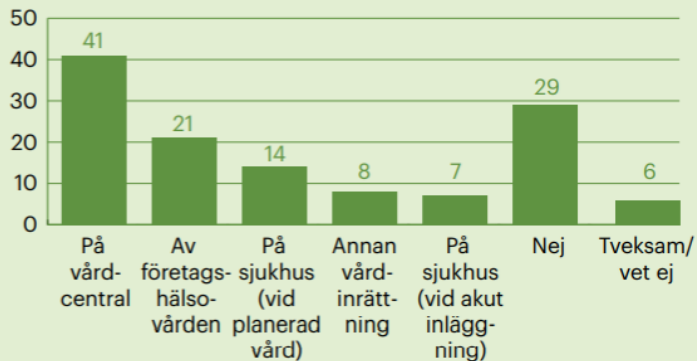
Vin är den vanligaste alkoholdrycken i Sverige



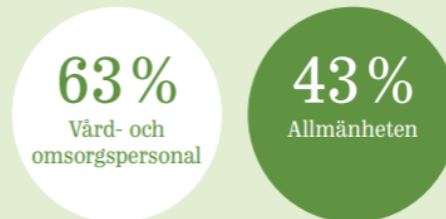
Uppgifter för 2019
inom parentes.

FÅTT FRÅGA OM ALKOHOLVANOR I KONTAKT MED VÅRDEN

Procent



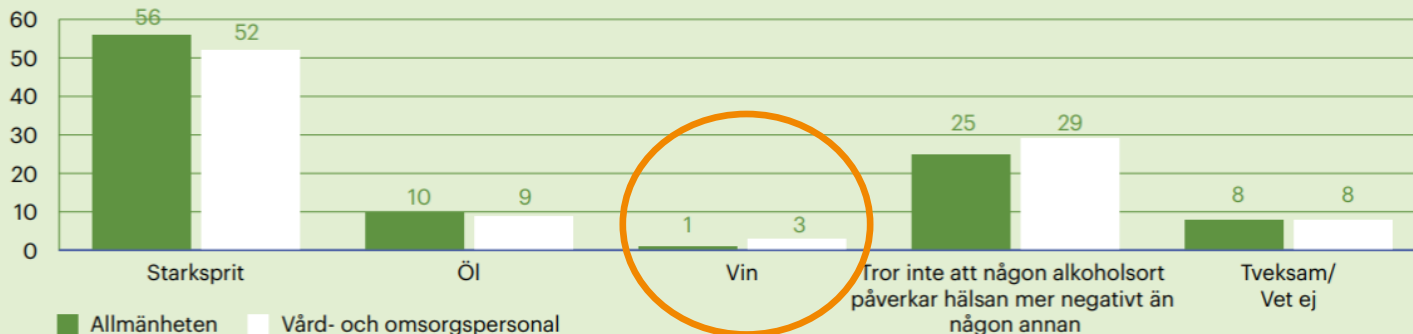
I VILKEN UTSTRÄCKNING TROR DU ATT HÖG ALKOHOLKONSUMTION ÖKAR RISKEN ATT DRABBAS AV VISSA CANCERFORMER?*



* Andel som uppger skalsteg 4 eller 5 (hög utsträckning).

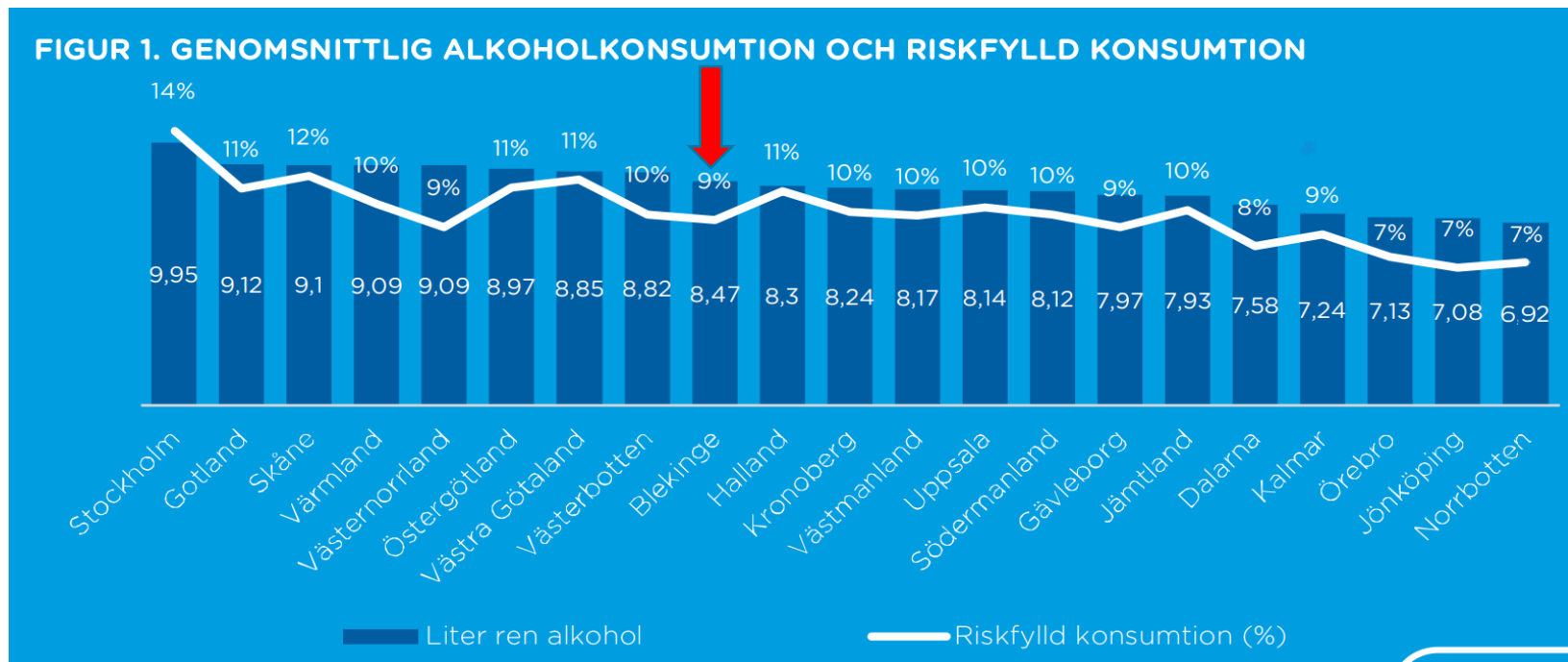
I ALLMÄNHET, VILKEN TYP AV ALKOHOLHALTIG DRYCK TROR DU PÅVERKAR HÄLSAN MEST NEGATIVT?

Procent



* Att siffrorna för vård- och omsorgspersonal summerar till 101% beror på avrundning.

Regionala skillnader



MONITORMÄTNINGEN, CAN, 2017/18. NOT: RISKFYLLD KONSUMTION DEFINIERAS SOM >9 STANDARDGLAS PER VECKA FÖR KVINNOR OCH >14 STANDARDGLAS PER VECKA FÖR MÄN.

Samhällskostnader



Vård & behandling

15

MILJARDER KRONOR



Brottslighet

10

MILJARDER KRONOR



Livskvalitet

43

MILJARDER KRONOR



Produktionsbortfall

35

MILJARDER KRONOR

Vad är normalt?

Riskbruk - beroende

Vi har alla vår egen uppfattning om vad som är normalt baserat på

- Uppväxten
- Bekantskapskretsen
- Media
- Alkoholens status i våra olika kulturer

Allmän rekommendation för vuxna

- Någon helt riskfri alkoholkonsumtion finns inte, utan all konsumtion av alkohol medför en viss riskökning.
- Risken för skador av alkohol ökar gradvis med ökad konsumtion.
- Frekvent intensiv konsumtion ökar risken för skada, även då den totala konsumtionen är måttlig.
- Daglig alkoholkonsumtion, även i måttliga mängder, kan öka risken för beroendeutveckling.

Riskbruk

Ett bruk av alkohol som ökar risken för skadliga fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser. Med riskbruk av alkohol menas ett bruk av alkohol där påtagligt förhöjd risk för skadliga konsekvenser föreligger på gruppnivå, jämfört med ingen konsumtion.

Definition av riskbruk i Sverige

Riskbruk av alkohol föreligger vid **högkonsumtion**, d.v.s. när:

- en man dricker mer än 14 standardglas per vecka
- en kvinna dricker mer än 9 standardglas per vecka

Riskbruk av alkohol föreligger även vid **intensivkonsumtion**, d.v.s. när:

- en man dricker 5 eller fler standardglas vid ett och samma tillfälle
- en kvinna dricker 4 eller fler standardglas vid ett och samma tillfälle.

Riskbruk av alkohol kan även föreligga vid lägre alkoholkonsumtion exempelvis under graviditet, i många situationer i arbetslivet, i trafiken samt under uppväxtåren. Detsamma gäller när man har vissa sjukdomar, äter vissa mediciner samt för dem med ökad känslighet för alkohol.

Standardglas

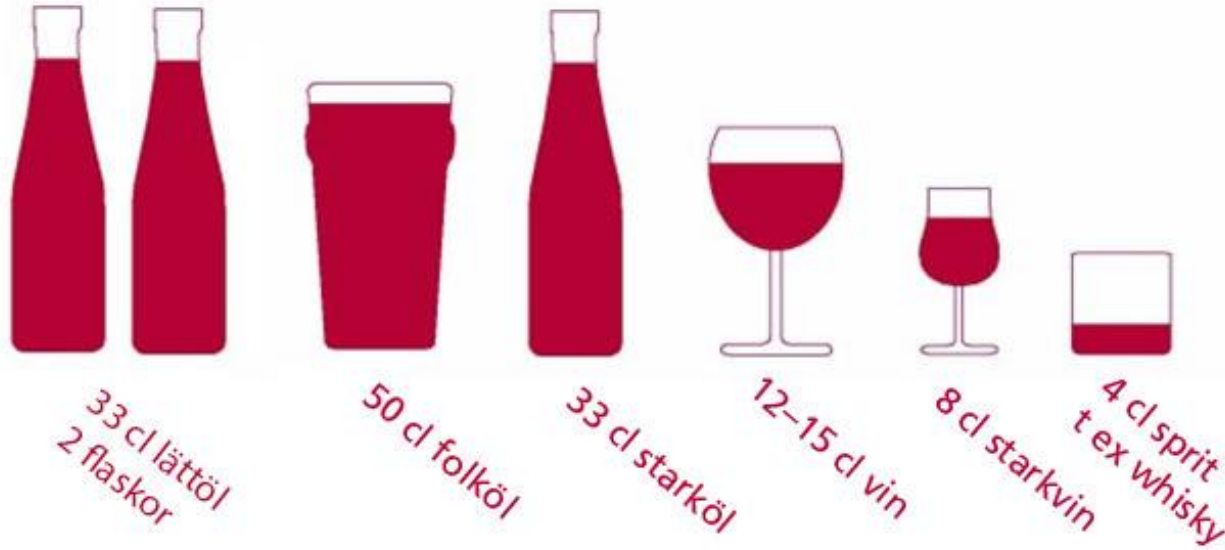
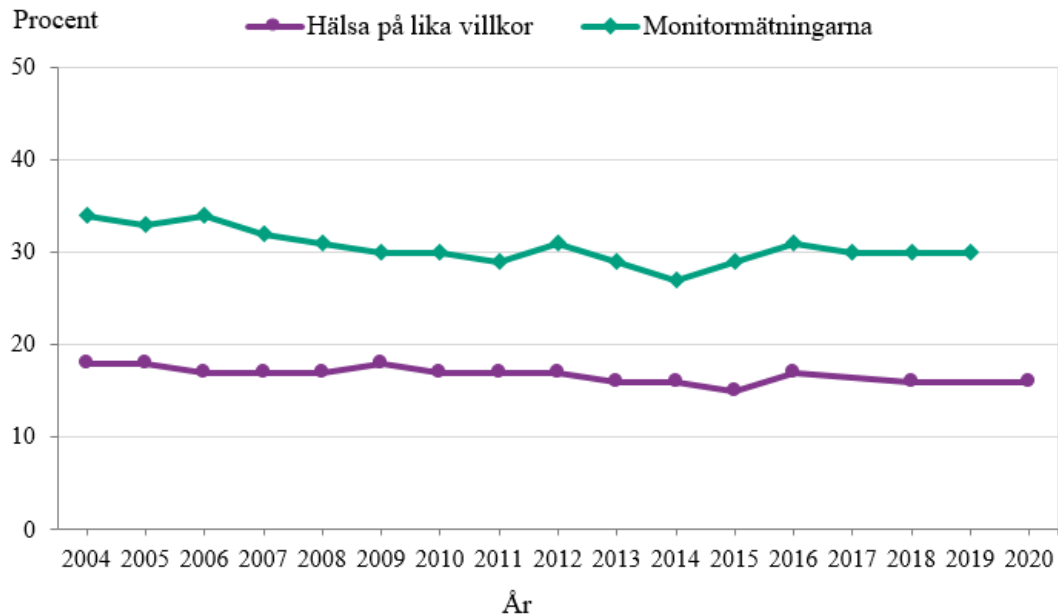


Bild : Alkohollinjen

Omtvistade budskap

- En miss i rådande rekommendationer är att lyfta fram att män tål mer alkohol än kvinnor, vilket inte behöver stämma.
- Ett annat vanligt påstående är att alkohol i små mängder inte bara är ofarligt utan rentav nyttigt.
- Dessutom varierar känsligheten för alkohol, och därmed skaderisken, mellan individer.

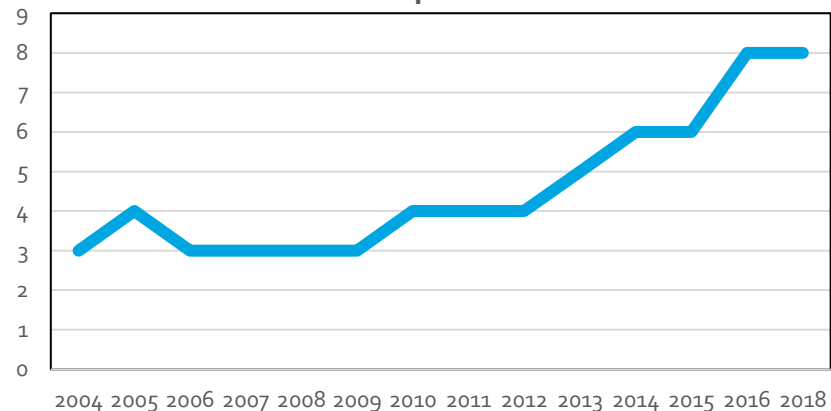
Andel (procent) i befolkningen som uppgav en riskkonsumtion av alkohol, 16-84 år, perioden 2004-2020



Risikkonsumtion bland äldre

Fler äldre dricker alkohol, de dricker oftare och andelen som intensivkonsumerar har ökat. **Ökningen har framförallt skett bland kvinnor...**

Andel riskbruk (%)
Kvinnor 65-84
2004-2018



Alkoholberoende

För beroende enligt ICD-10 bedöms följande kriterier:

- Stark längtan efter drogen
- Svårighet att kontrollera intaget
- Fortsatt användning trots skadliga effekter
- Prioritering av droganvändning är högre än andra aktiviteter och förpliktelser
- Ökad tolerans
- Fysiska och psykiska abstinenssymtom

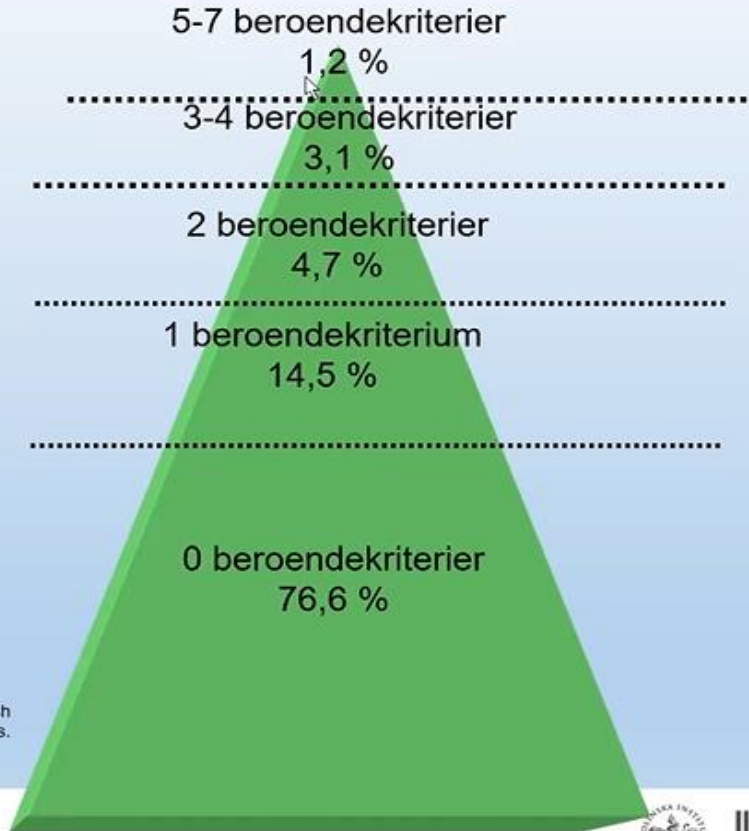
*3 av 6 kriterier under den gångna 12-månadersperioden
Lindrigt (3-4)
Uttalat (5-6)*

Alkoholberoende ett föränderligt tillstånd av varierande grad

28 800 personer

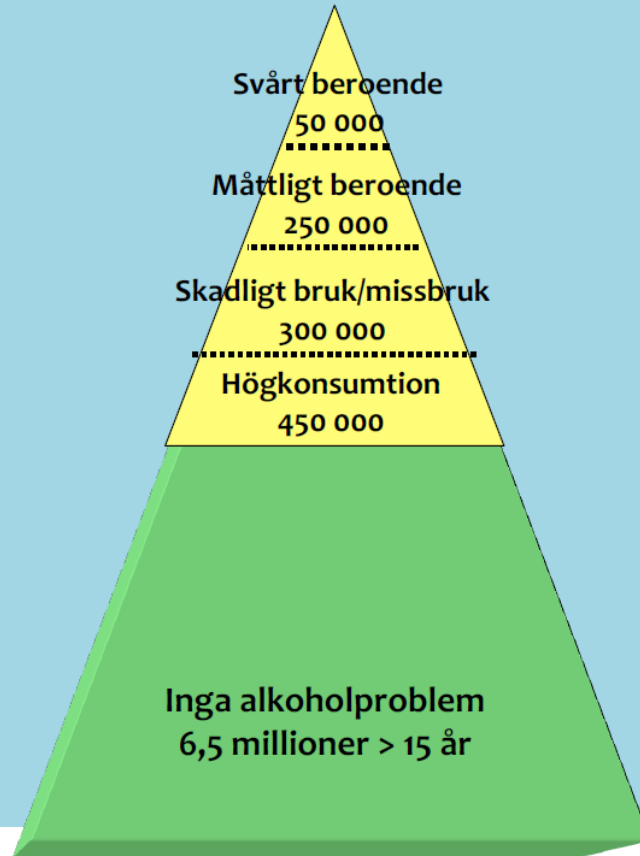
DSM-IV kriterierna:

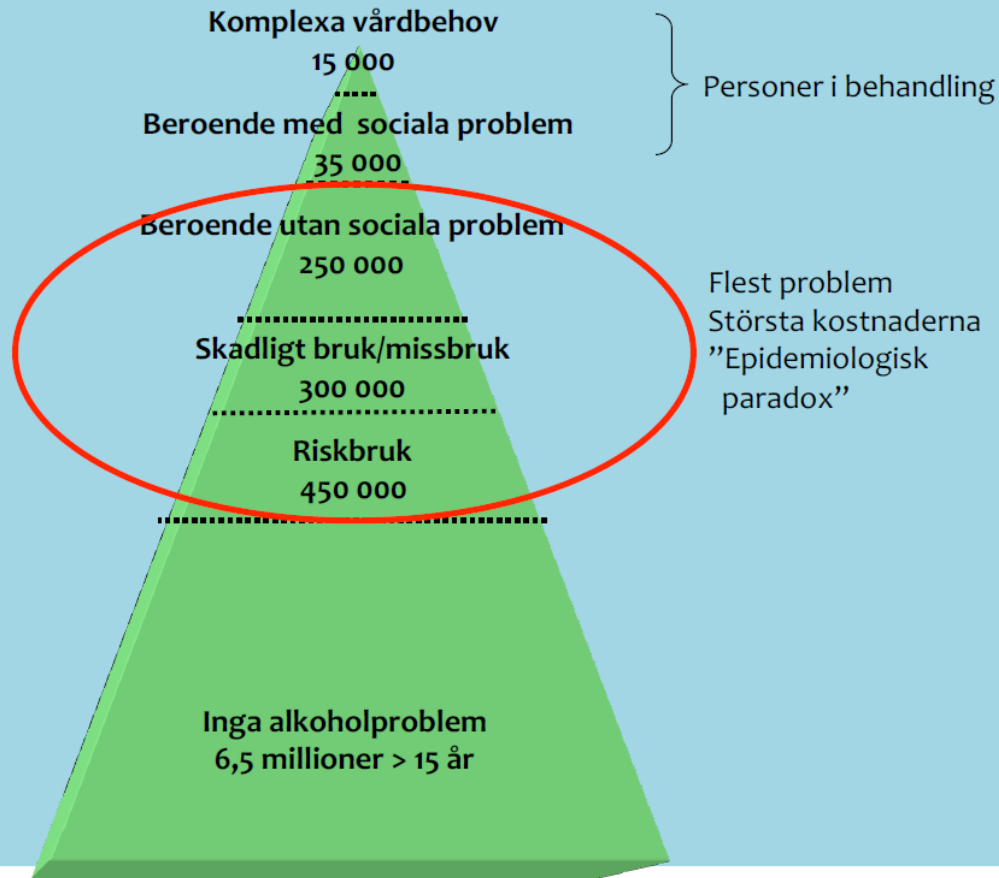
1. Tolerans
2. Abstinens
3. Dricker mer än avsett
4. Oförmåga att avstå
5. Tar mycket tid
6. Ger upp sociala aktiviteter
7. Fortsatt trots skador



Andreasson, et al. Severity of alcohol dependence in the Swedish adult population: Association with consumption and social factors. Alcohol 47 (2013) 21e25

Riskbruk: olika nivåer





Barnperspektivet

Graviditet och alkohol

- Nedsatt adaptiv förmåga
- Försämrat omdöme
- Hyperaktivitet
- Svårt att kontrollera aggressivitet
- Nedsatt impuls kontroll
- Koncentrationssvårigheter
- Nedsatt kognitiv funktion
- Nedsatta exekutiva funktioner
- Svårt att räkna
- Bristande uthållighet
- Svårigheter att följa instruktioner
- Minnessvårigheter
- Inlärningssvårigheter
- Uppmärksamhetssvårigheter
- Språkliga svårigheter

Vet du att

- alkohol under fostertiden är den vanligaste kända orsaken till intellektuell funktionsnedsättning hos barn i västvärlden
- barn med alkoholskador får ofta någon symtombaserad diagnos, t.ex. ADHD eller autism, alkoholskadorna missas
- det finns mer än 20 000 barn och unga i Sverige med fosterskador orsakade av alkohol.

Vi förstod inte varför det inte gick att trösta honom som spädbarn, varför han var så extremt hyperaktiv hela uppväxten eller varför han behövde nattmål ända upp till förskoleklass. Socialsekreterarna sa visserligen att hans biologiska mamma hade druckit alkohol, men vad det innebar visste ingen riktigt.

Annika, familjehemsmamma

Barn påverkas negativt av alkohol



- 15 procent av alla barn (0-18 år) i Sverige, har påverkats negativt av en förälders eller vårdnadshavares alkoholkonsumtion.
- Barn som växer upp i en miljö med risk- eller missbruk utsätts för en ständig stress och klarar sig sämre i skolan.
- Barnen drabbas i högre grad av både psykiska och somatiska sjukdomar.
- Löper ökad risk att själva hamna i olika former av missbruk och beroenden senare i livet.

Alkohol och sjukdomsburden

“Alkohol lägger sten på bördan” – Sven Wåhlin

- Orsakar sjukdom
- Förvärrar sjukdom
- Försämrar behandlingsresultat

Alkohol påverkar de flesta sjukdomar

- Leversjukdom
- Osteoporos
- Sömnstörningar
- Infektioner
- Stroke
- Depression/ångest
- Hjärt-kärlsjukdom
- Cancer
- Gikt
- Högt blodtryck
- Smärta
- Psoriasis
- Diabetes

Alkohol som sjukdomsorsak

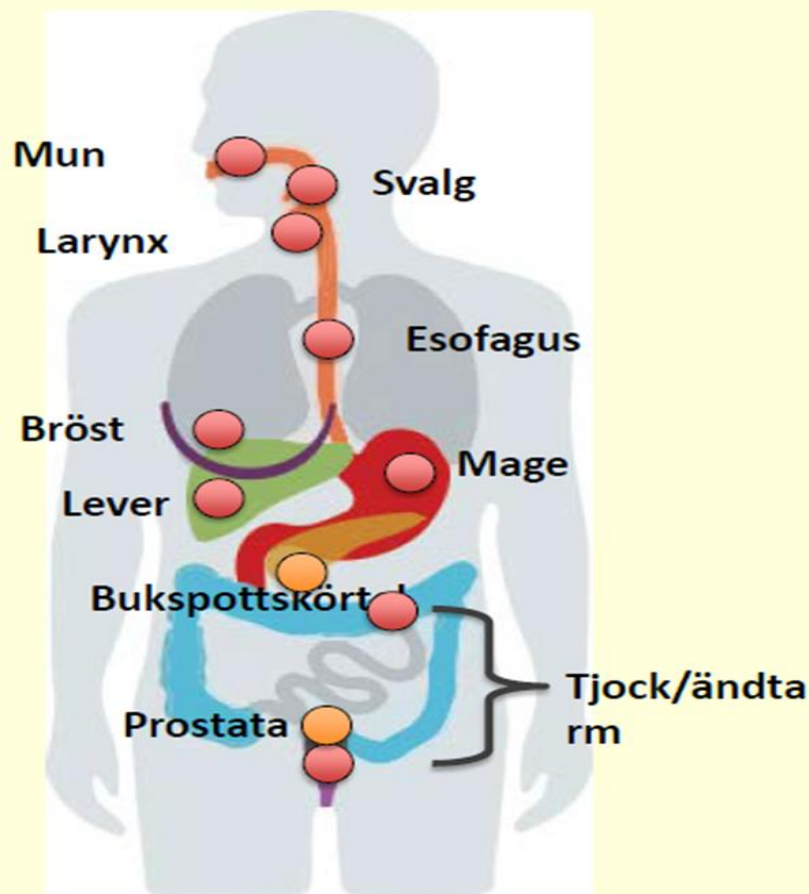
Cancer

Stödet för ett samband mellan alkohol och cancer kommer från:

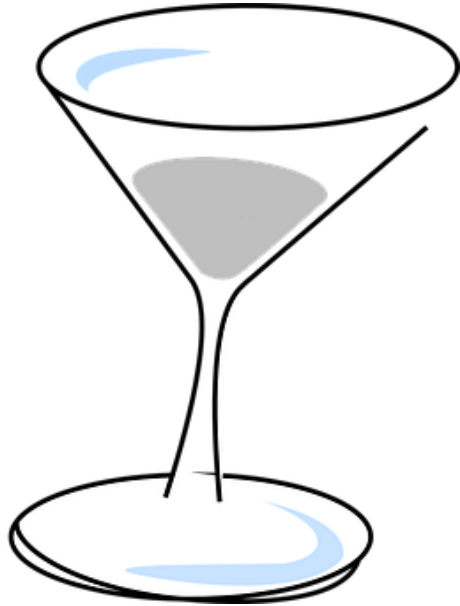
- 1.toxikologiska studier,
- 2.djurstudier, och
- 3.epidemiologiska studier

● = Kausal roll etablerad (8 former)

● = Trolig kausal roll (2 former)



Ångest, Depression och Stress



- alkoholproblem kan leda till psykisk ohälsa men också att psykisk ohälsa kan leda till alkoholproblem.
- Forskning visar att för den som dricker ofta och mycket fördubblas risken att drabbas av depression och ångest.
- Hälften av alla självmord som begås är också alkoholrelaterade

Skador, olyckor, våld....



Äldres konsumtion

Alkohol och äldre

- Ökad känslighet för alkoholens effekter
- Ökad risk för sjukdomar och olyckor, även vid en relativt låg konsumtion
- Ju äldre man är desto högre blir alkoholhalten i blodet av att dricka samma mängd alkohol
- En påtaglig ökning av riskbruk bland 75-åringar:
 - äldre kvinnor med ett riskbruk 10 procent
 - äldre män 27 procent
- Hög alkoholkonsumtion är den största påverkbara riskfaktorn för demens



Alkohol och äldre

- Andelen äldre i befolkningen ökar
- Dagens äldre dricker mer än tidigare generationer
- Ohälsan relaterad till alkohol ökar hos denna åldersgrupp, liksom antalet alkoholrelaterade dödsfall
- Den vanligaste patienten inom hälso- och sjukvården är över 65 år.

Samtal om alkohol

Alkoholstopp inför operation

- Ett alkoholstopp inför operation betyder att patientens immunförsvar förbättras, koagulationstiden normaliseras och stresspåverkan på kroppen minskar.
- Ett alkoholstopp kan halvera komplikationsrisken och det finns ingen säker lägsta konsumtionsnivå.
- Det är viktigt att patienten gör ett fullständigt alkoholstopp, så att kroppen får en möjlighet att återhämta sig.

Rekommendationer och stöd

- Alla patienter som ska opereras bör informeras om att alkohol kan påverka organen och viktiga funktioner i kroppen, och att det finns god kunskap om att komplikationsrisken är förhöjd vid riskbruk av alkohol.
- Personer med riskbruk bör erbjudas rådgivande samtal och rekommenderas alkoholuppehåll under minst fyra veckor före operation och en tid efter.
- Personer med lägre konsumtion bör informeras om att det inte finns någon känd gräns för riskfritt intag och att man därför rekommenderas alkoholuppehåll fyra veckor före operation och en tid efter.

Att ta upp frågan om alkohol

På vems initiativ?

Vårdens: patienten sätter själv inte alkoholen i samband med det hen söker för

Vårdens: patienten har svarat på screeningfrågor och "faller ut" som riskpatient

Patientens: Upplever att hen dricker för mycket och vill ändra sina vanor

Lennarts blodtryck – enkla råd



Lennarts blodtryck 1



Fundera på följande frågeställningar:

- Hur kan du fråga en patient om dennes alkoholvanor?
- Hur kan du få veta vad patienten vet om alkohol och hur detta kan påverka individen, familjen?
- När du identifierat att det kan finnas behov av ytterligare information, hur kan du då förmedla informationen?
- När och hur brukar du samtala om alkohol?
- Tänk dig ett besök i din verksamhet, på vilket sätt kan du bidra med din kompetens?

När ska man särskilt ta upp alkoholbruk?

Återkommande inom
mödrahälsovården och
barnhälsovården



När ska man särskilt ta upp alkoholbruk?

Patienter med särskild risk

- Diabetes, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, långvarig smärta, schizofreni, depression
- Fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
- Social sårbarhet
- Oro, ångest
- Sömnrubbing
- Biologiska markörer – hypertoni, blodfetsrubbingar, övervikt eller fetma
- Inför operation

Screening/kartläggning/fördjupning

- Levnadsvaneformulär
 - Veckokonsumtion + Intensivkonsumtion: självskattning
- Alkohol dagbok "alkonacka"
- **Timeline Follow-Back**
- **AUDIT**

Din veckokonsumtion

Beräkna din veckokonsumtion genom att räkna standardglas.
Ett standardglas motsvarar:



En folköl (50 cl) En starköl/stark-cider/alkoläsk (33 cl) Ett litet glas vin (15 cl) Starkvin 15-22% (8cl) 4 cl sprit

En burk starköl (50 cl) 5% är 1,5 standardglas.
En burk starköl (50 cl) 7-8% är 2 standardglas.
En burk starköl (50 cl) 9-10% är 3 standardglas.

Notera antalet standardglas alkohol som du dricker under en vecka. Summera sedan antalet glas.

Vecka	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	totalt

Dricker du på en riskfylld nivå?
Jämför med tabellen på baksidan. →

www.alkoholprofilen.se

Timeline follow-back

Timeline follow-back (TLFB) är en metod för att kartlägga olika riskbeteenden, till exempel intag av alkohol och narkotika under en viss tidsperiod.

Instrumentet kan användas både på individ- och gruppnivå. Främst undersöks volym och frekvens på intaget. Kartläggningen utförs antingen i intervjuform eller som självskattning på internet.

Rådgivande samtal enligt timeline follow-back

- Dricker du alkohol – öl, vin, sprit?
- När drack du senast?
- När drack du innan dess?
- Ser ditt dryckesmönster ut så här?
- Hur länge har du haft detta dryckesmönster?
- Hur drack du innan?
- Tål du alkoholen bättre nu än för 5 år sedan?

Vad kartläggningen visar:

Med hjälp av timeline follow-back kan man bland annat få fram siffror om:

- Antalet dagar när alkohol och/eller narkotika används totalt
- Volym per vecka i medeltal, exempelvis antalet drinkar eller antalet gånger narkotika intas
- Antalet dagar med förhöjt intag
- Antalet nyktra dagar och generella mönster: till exempel vilka dagar alkohol eller narkotika brukar användas.

Hur lång period som mäts kan variera, från 7 dagar upp till 90 dagar

Rådgivande samtal - FRAMES

Feed-back of personal risk

Responsability of the patient

Advice to change

Menu of ways to reduce drinking

Empathic style

Self efficacy or optimism of the patient

Redovisning av risk

Patientens ansvar

Råd: ändra beteende!

Hur minskar intaget?

Empatiskt samtal

Patientens förmåga

Eventuellt:

Establishing a drinking goal

Follow-up

Formulera ett mål

Uppföljning

Att introducera AUDIT

Förklara koppling alkohol och hälsa

“De symtom du beskriver kan vara kopplade till alkohol.”

Förklara vad AUDIT tillför

“Ett sätt att se hur dina alkoholvanor ser ut är att vi går igenom ett frågeformulär med 10 frågor och sedan diskuterar utifrån dina svar.”

AUDIT – Alcohol Use Disorder Identification Test

10 frågor om alkoholkonsumtion (fråga 1-3) och alkoholproblematik (fråga 4-10) senaste året

Summa: 0 – 40 poäng

Svar 1-8 ger 0,1,2,3,4 poäng

Svar 9-10 ger 0,2,4 poäng

AUDIT

Här är ett antal frågor om dina alkoholvänor.

Vi är tackfulla om du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig.

Med ett "standardglas" menas



HUR GAMMAL ÄR DU? _____ ÅR	MÄN		KVINNA		
1. Hur ofta dricker du alkohol?	1 gång i veckan eller mer sällan <input type="checkbox"/>	2-4 gånger i veckan <input type="checkbox"/>	2-3 gånger i veckan <input type="checkbox"/>	4 gånger/vecka eller mer <input type="checkbox"/>	
2. Hur många "standardglas" (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?	1-2 <input type="checkbox"/>	3-4 <input type="checkbox"/>	5-6 <input type="checkbox"/>	7-9 <input type="checkbox"/>	10 eller fler <input type="checkbox"/>
3. Hur ofta dricker du sex sådana "standardglas" eller mer vid samma tillfälle?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i veckan <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
4. Hur ofta under det senaste året har du inte normalt slutat dricka innan du borjat?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i veckan <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
5. Hur ofta under det senaste året har du blivit ill till gäva något som du borde för att du drack?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i veckan <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
6. Hur ofta under senaste året har du behövt en "dosa" på morgonen, eller mycket drickande dagen innan?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i veckan <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuldskänslor eller svårsvett, förbrändhet på grund av ditt drickande?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i veckan <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
8. Hur ofta under det senaste året har du druckit så ill till dagen eller inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i veckan <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Vadå någonsin <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?	Nej <input type="checkbox"/>	Ja, men inte under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>
10. Har en läkare eller sjuksköterska (eller någon annan läkare) erbjöd sig över ditt drickande eller annat till du borde minska på det?	Nej <input type="checkbox"/>	Ja, men inte under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>

Har du besvarat alla frågor? - Tack för din medverkan!

AUDIT – risknivåer

Zon:	Poäng:	Alkoholvanor:
1	Män: 0-7 Kvinnor: 0-5	Ej riskabla
2	Män: 8-15 Kvinnor: 6-13	Riskabla
3	Män: 16-19 Kvinnor: 14-17	Problematiska, sannolikt föreligger alkoholrelaterad diagnos
4	Män: 20+ Kvinnor: 18+	Mycket problematiska, sannolikt föreligger alkoholrelaterad diagnos

Efter AUDIT

Utforska och be om lov

“Hur kändes det att svara på frågorna? Vill du ha feedback på ditt resultat?”

Tillför information – kort och sakligt

“Man kan få en summa mellan 0 och 40, där 0 betyder att man inte dricker något alls, och 40 att man har allvarliga problem. [ge info om olika risknivåer]. Du hamnade på ... utifrån dina svar.”

Utforska igen

“Hur tänker du nu när du har hört ditt resultat?”

Rådgivande samtal om alkohol



Rådgivande samtal

Praktisk övning



REGION
BLEKINGE

Förutsättningar för rollspel:

Patienten söker för

- Sömnbesvär eller
- Ångest eller
- Kraftig trötthet

För övrigt frisk

Gör i övningen:

Timeline follow up...

Det finns ett samband mellan ditt alkoholintag och det du söker för. [Förklara sambandet kort]

Vill du försöka göra något åt det?

Med detta ger du:

Feed-back of personal risk

Responsability of the patient

Advice to change

Hur kan du minska ditt alkoholintag?

Kort diskussion:

- Låt patienten hitta sina vägar
- Utveckla ambivalensen
- Bekräfta patientens idéer och förstärk motivering

- *Menu of ways to reduce drinking*
- *Empathic style*
- *Self efficacy or optimism of the patient*

Mål och utvärdering

- Kom överens om ett mål. [Låt patienten diskutera]
 - Kom överens om en utvärderingsmetod [ditt förslag]
 - Kom överens om en tid för utvärdering
-
- *Establishing a drinking goal*
 - *Follow-up*

Genomför övningen

- Dela upp er i grupper
- Roller: en "patient" och en personal
- Rollspel
- x minuter
- Kort återföring
- Rollbyte

Utvärdering av gruppövningen:

- Hur gick det?
- Vad var lätt – ganska lätt?
- Vad var svårt?
- Vilka problem?

Verktyg och information

Alkohol – kortversion



UPPMÄRKSAMMA

Inled samtal om alkohol med att be om lov att utforska personens alkoholvanor.

- *Dina alkoholvanor kan ha betydelse för din hälsa (sjukdom/tillstånd) och hur du mår. Är det okej att vi pratar en stund om dina alkoholvanor?*

Utgå från frågorna och använd standardglas för beräkning av alkoholintag samt för att få en första uppfattning om personens alkoholvanor. Dokumentera.

Hur ofta dricker du alkohol?

Aldrig (fyll ej i följande frågor)

1 gång i mån el. mer sällan

2–4 gånger i månaden

2–3 gånger i veckan

4 ggr per vecka eller mer

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

< 1 standardglas/vecka

1–4 standardglas/vecka

5–9 standardglas/vecka

10–14 standardglas/vecka

15 < standardglas/vecka

Alternativt:
_____ standardglas/vecka

Hur ofta dricker du 4 (kvinna) eller 5 (man) standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

Aldrig

Mer sällan än en gång/månad

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

Riskbruk kan även uppmärksammas med hjälp av AUDIT eller AUDIT-C.

Bedöm personens alkoholvanor – riskbruk för friska vuxna

Kvinnor: mer än 9 standardglas/vecka alternativt 4 standardglas eller mer vid samma tillfälle.

Män: mer än 14 standardglas/vecka alternativt 5 standardglas eller mer vid samma tillfälle.

Även konsumtion under riskbruksgränserna kan i vissa sammanhang mättna rikard, exempelvis vid graviditet, inför operation eller vid hög ålder.

Med standardglas (stgl) menas alkoholdryck med 12 gram alkohol.

ÅTGÄRDA

Äterkoppla och diskutera resultatet av bedömningen med personen. Vid riskbruk av alkohol, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- *Vad känner du till om hur dina alkoholvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Är det okej att jag berättar om hur dina alkoholvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina alkoholvanor?*

Enkla råd KVÅ-kod DV121

Kan ges av den som uppmärksammat riskbruk av alkohol. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Erbjud rådgivande samtal. Dokumentera.

Rådgivande samtal KVÅ-kod DV122

Innebär en mer omfattande och individanpassad rådgivning i dialog om alkohol. Läkemedelsstöd kan underlätta förändring av alkoholvanor. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

STEG	IALOG	EXEMPEL PÅ ÅTGÄRD
1. Fråga om alkoholvanor	<i>Hur tänker du kring din konsumtion? Har du försökt sluta eller minska din konsumtion någon gång? Känner du till gränserna för riskbruk och vad riskbruk innebär?</i>	Reflektion över alkohol och hälsa, med anpassning till aktuell besöksorsak.
2. Ge information i dialog	<i>Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din sjukdom/tillstånd/hälsa?</i>	Erbjud information och koppla dentill patientens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter en minskad konsumtion kan innebära.
3. Undersök motivationen	<i>Hur tänker du när du fått denna information? Hur tänker du kring att göra en förändring?</i>	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
4. Råd för minskad konsumtion	<i>a) Bestäm ett mål för konsumtionen per vecka och per tillfälle. b) Registrera konsumtionen: skriv ner hur mångaglas det blir per dag under tre månader. c) Undvik att dricka alkohol varje dag, minst två dagar per vecka bör vara alkoholfria. d) Drink långsamt, minst en timme per glas.</i>	Pröva halveringsexperimentet: rekommendera halverad konsumtion utan att gå in på aktuellt mängd som konsumeras.
5. Följ upp	<i>Berätta, hur har det gått för dig?</i>	Uppmuntra och bekräfta reducerad konsumtion. Erbjud utökad stöd vid behov.

Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV123

Förutsätter att personalen har god kunskap och utbildning i metoden som används för samtalet. Kan användas när rådgivande samtal inte leder till önskad minskning av alkoholkonsumtionen. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan konsumtion i standardglas per vecka eller tillfälle, alternativt AUDIT-C, användas i kombination med kliniskt relevanta riskmarkörer.

Källor till ytterligare information

www.1177.se
www.alkohollinjen.se

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

Stöd till förändring

Hur ett samtal kan gå till

Anonymitet och sekretess

Vad är alkoholproblem?

Förändra inför en operation

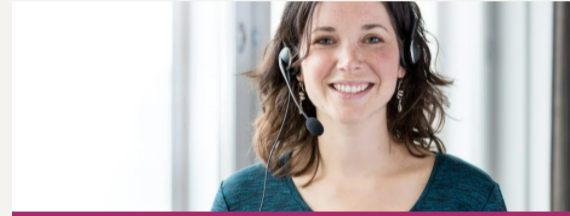
Material för vårdgivare



Vi finns här för dig som funderar

Funderar du över dina alkoholvanor? Vi ger stöd utifrån din situation. Du behöver inte vara säker på något när du kontakter oss. Det spelar ingen roll om du precis börjat fundera, om aldrig pratat med någon tidigare eller om du redan bestämt dig och har ett mål. Kanske har du redan testat olika sätt men inte riktigt nått dit du vill? Var du än befinner dig, så möter vi dig där du är.

När du ringer oss får du möjlighet att berätta om din situation. Kanske har du en tydlig målbild eller så hjälps vi åt att hitta ett mål som känns bra för dig. Utifrån det pratar vi om vad som skulle kunna vara till hjälp för dig för att nå dit.




Telefonlinjens öppettider

Du är varmt välkommen att ringa till oss på 020-84 44 48.

Öppettider

Vi har öppet varje helgfri vardag.

Måndag-torsdag 11-19
Fredag 11-16

 Ett samtal till Alkohollinjen om att förändra alkoholvanor - Ring Alkohollinjen på 020 84 44 48

Titta senare Dela

Om alkohollinjen

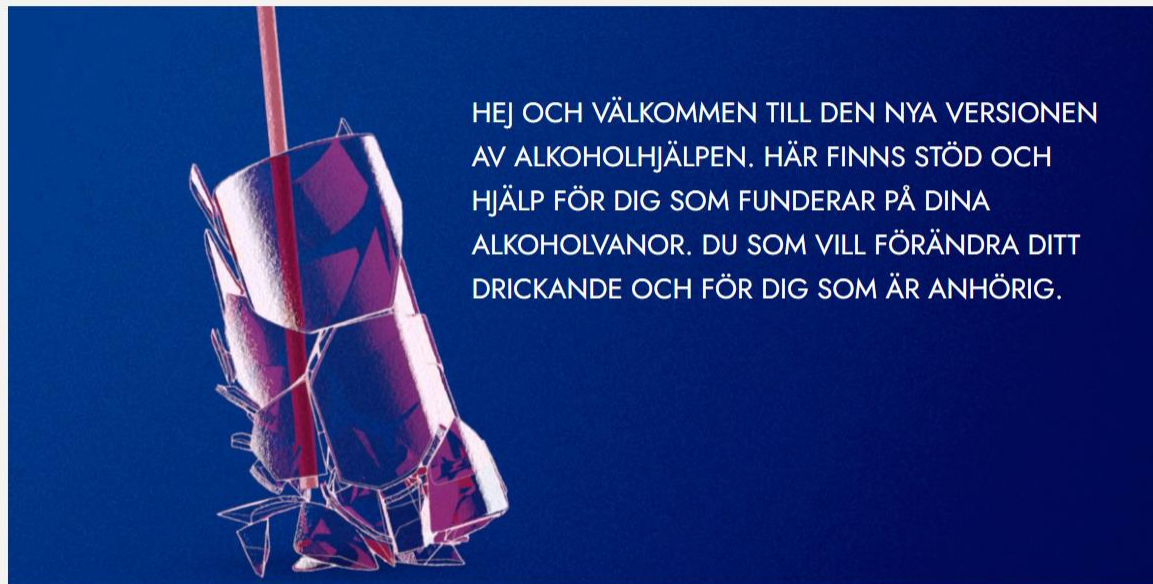
- Nationell stödlinje sedan 2007
- Komplement i behandlingsutbudet
- Kostnadsfri
- Anonymitet
- Primärt personer med riskbruk
- Anhöriga



Alkohollinjen - Mål och metod

”Att stärka klientens motivation och tilltro till den egna förmågan att ta beslut om och att förändra sina alkoholvanor”

- Motiverande samtal (MI)
- Återfallsprevention (KBT)
- Screening med AUDIT
- Hemuppgifter
- Hänvisning till andra verksamheter



VÄLKOMMEN TILL ALKOHOLHJÄLPEN!

Alkoholhjälpen är en kostnadsfri tjänst där du kan få hjälp att komma igång med en förändring. Du kan använda Alkoholhjälpen på olika sätt. Många börjar genom att läsa i forumet eller i vår fakta. Faktadelarna besvarar vanliga frågor om alkohol och alkoholproblem. Vi är mycket stolta över vårt forum där användarna på Alkoholhjälpen har delat med sig av sina tankar, tips och stöd i snart 15 år. Genom att läsa på Alkoholhjälpen kan du få ny kunskap och inte minst uppleva

[Information in other languages >](#)

Nytt på Alkoholhjälpen

Självhjälpsprogram för anhöriga baserat på metoden CRAFT - Community reinforcement approach and family training

(<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-1-16.pdf>)



Med det syftet att den anhörige ska må bättre, men även få tips hur motivera den närstående till förändring/söka stöd