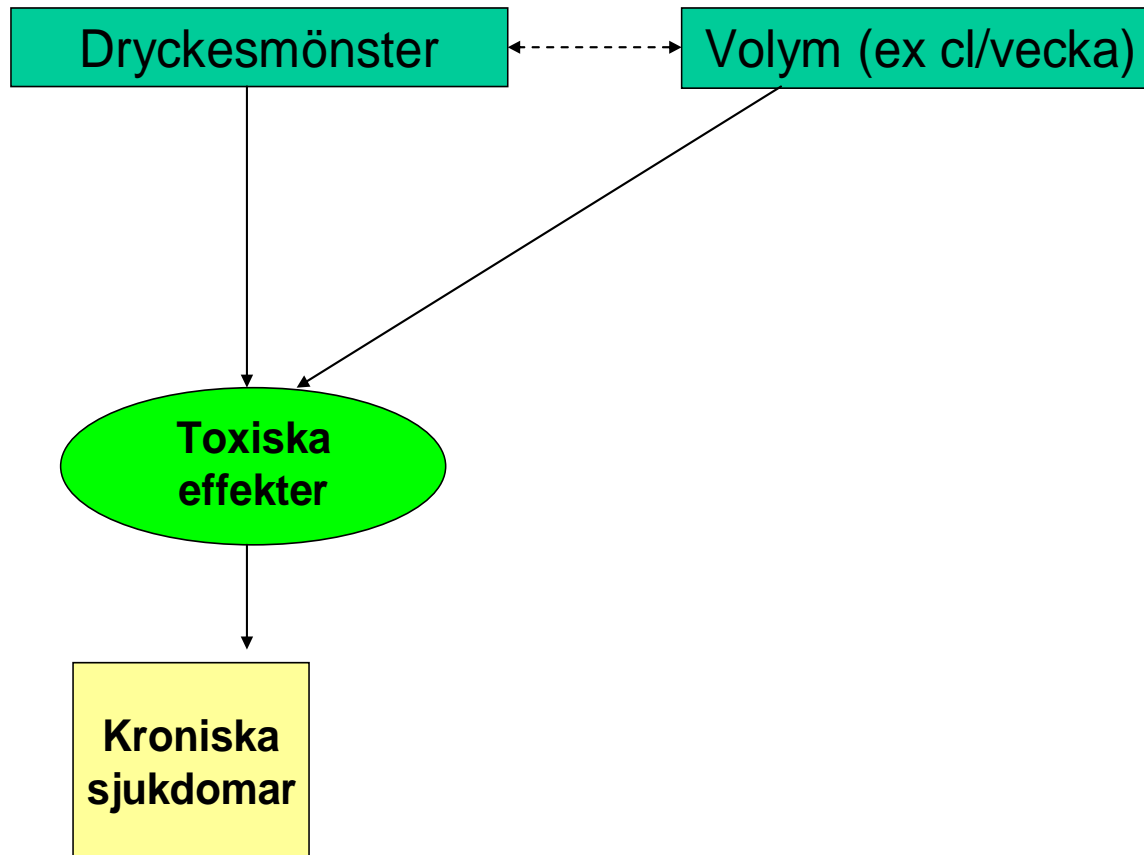


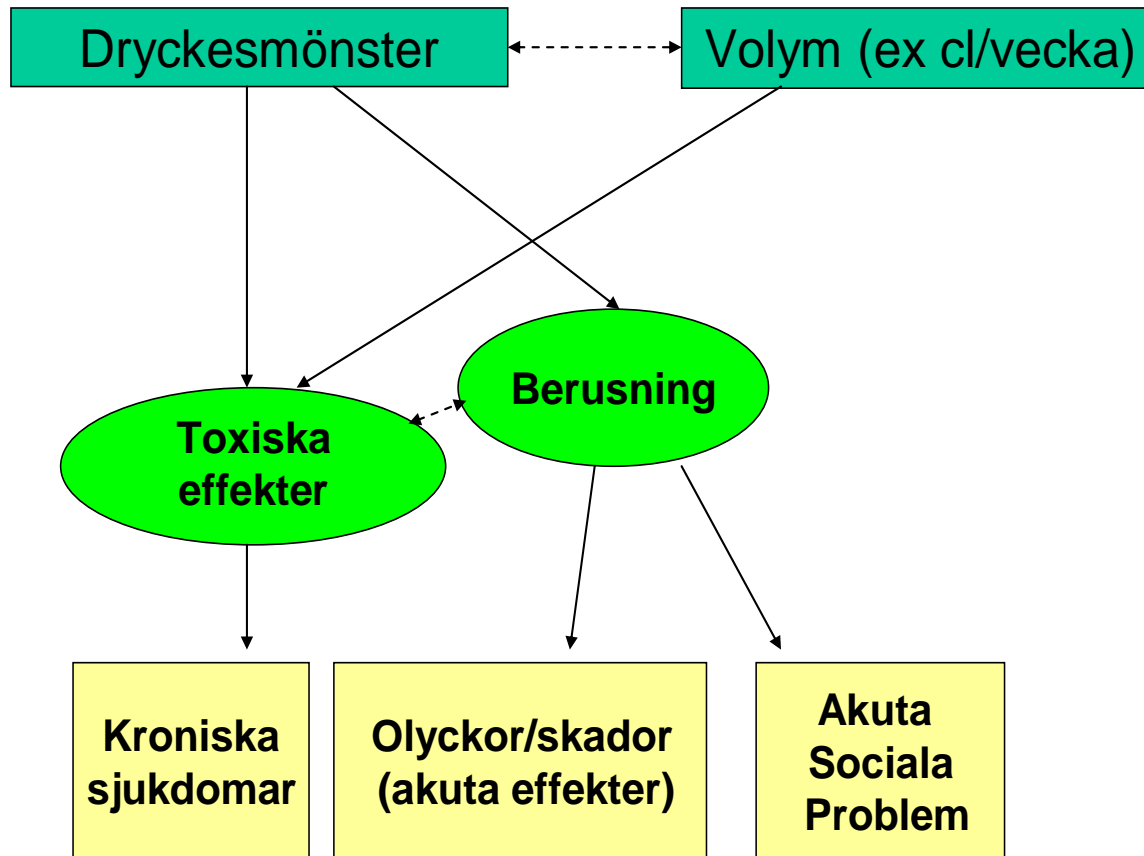
Riskbruk, skadligt bruk och beroende

Nationell baskurs
riskbruk, missbruk och beroende
Borås 100909
Christina Anderson

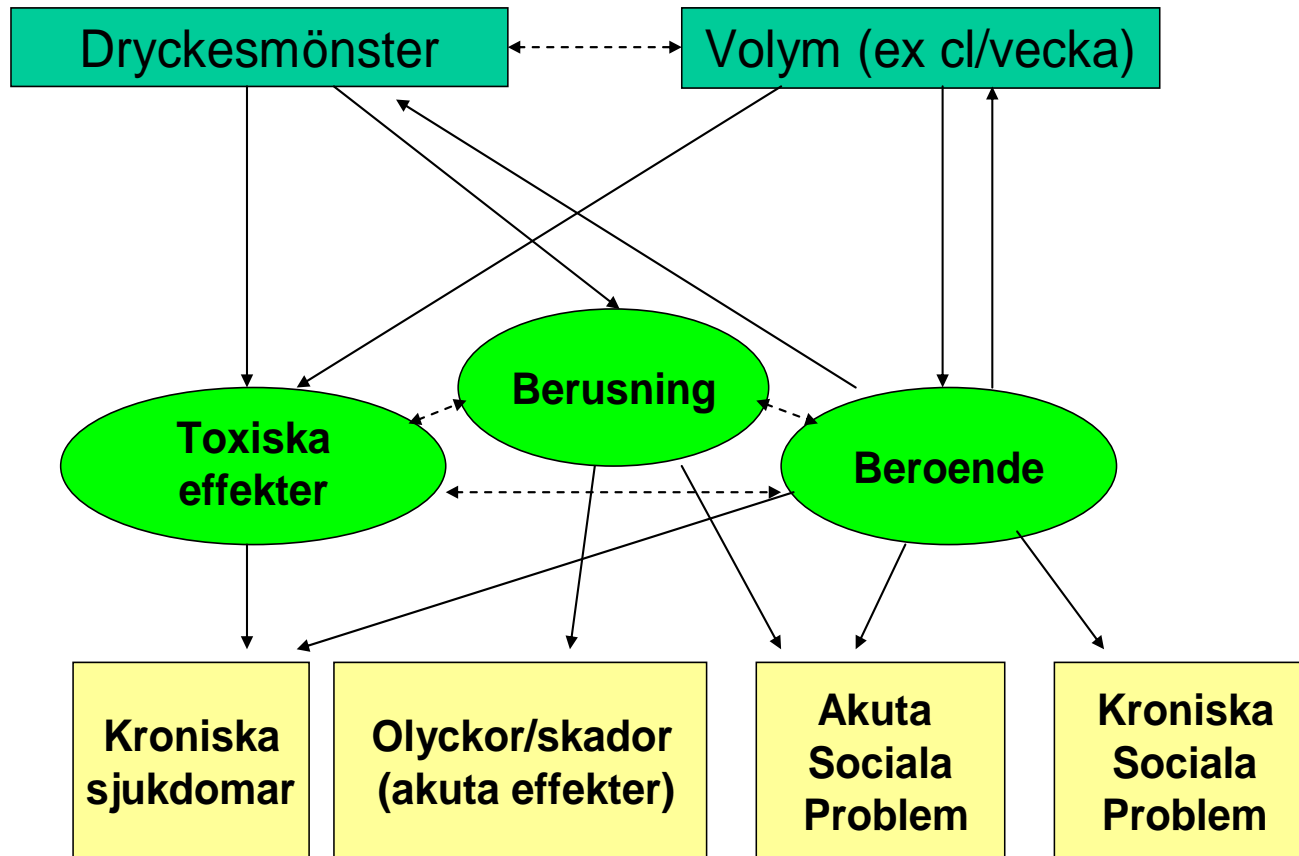
Volym och mönster i drickande: olika typer av hälsoeffekter



Volym och mönster i drickande: olika typer av hälsoeffekter



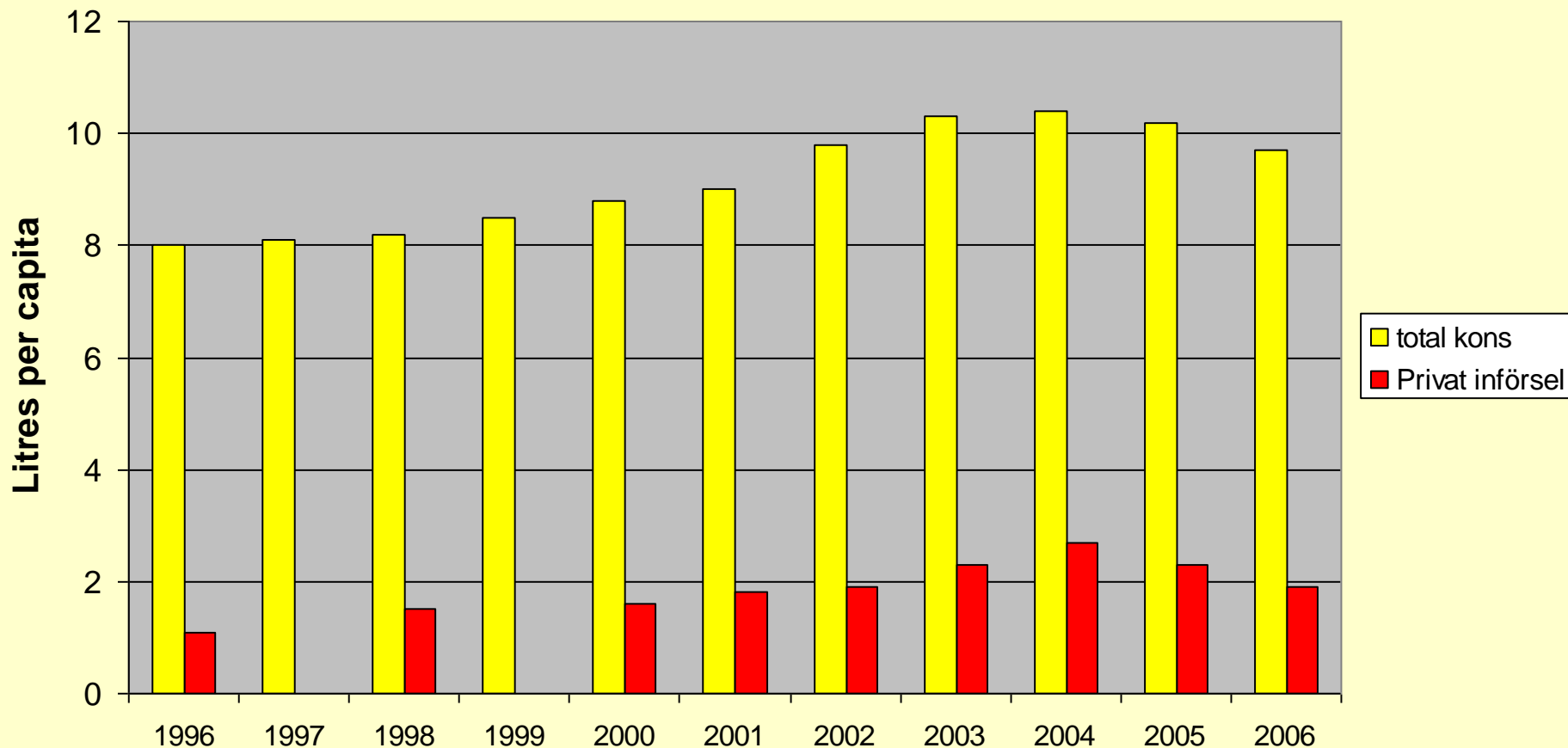
Volym och mönster i drickande: olika typer av hälsoeffekter



Alkoholkonsumtionen i Sverige 1996- 2006

Liter 100% alkohol per capita

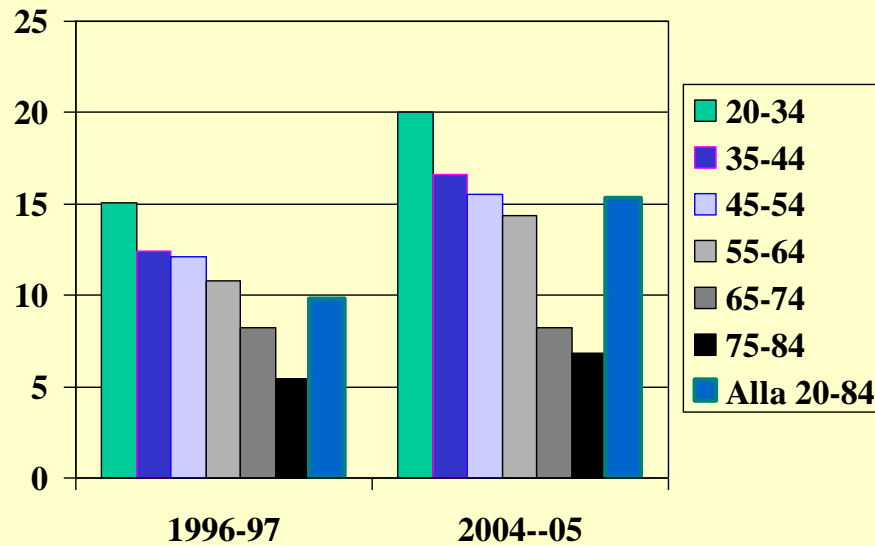
(inklusive icke-registrerad konsumtion)



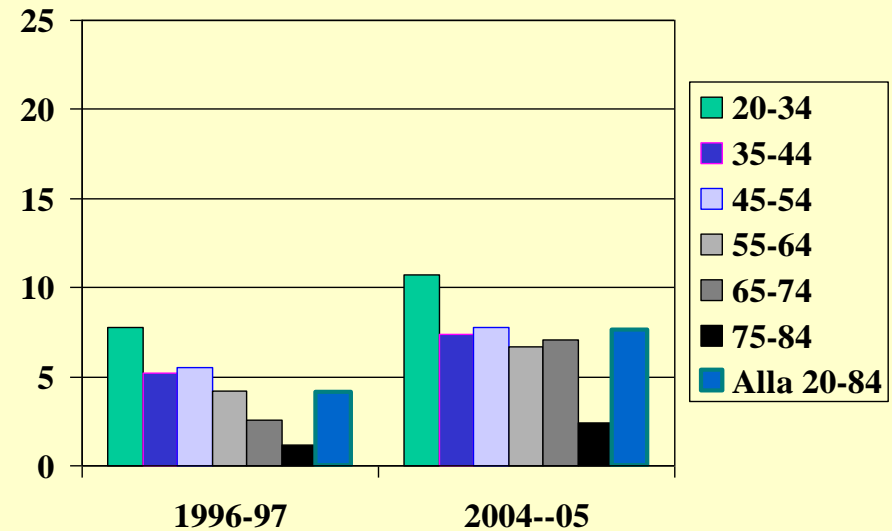
Fler högkonsumenter

Totalkonsumtionsmodellen i praktiken

Män – andel högkonsumenter
1996-97 jmf med 2004-05



Kvinnor – andel högkonsumenter
1996-97 jmf med 2004-05



Standardglas = 12g alkohol

Finns i något av nedanstående

- 15 cl bordsvin
- 50 cl folköl
- 33cl starköl
- 8 cl dessertvin
- knappt 4cl sprit



Riskbruk

Alkoholkonsumtion som överstiger
14 standardglas per vecka för män och
9 standardglas för kvinnor.

Berusningsdrickande betraktas också som
riskkonsumtion. Mer än 5 glas för män, och
4 glas för kvinnor vid ett och samma tillfälle,
2 ggr / månad eller oftare.

Riskbruk – Vad är det?

Ett bruk av alkohol som ökar risken för skadliga konsekvenser, men där beroende inte föreligger.

Riskbrukshypotesen

- **Den individuella känsligheten för vad som är riskabelt hög alkoholkonsumtion varierar i stor utsträckning**
- **Rekommenderade alkoholmängder ska ses som utgångspunkter för en diskussion om vad som i den enskilda fallet kan vara en ohälsosamt hög konsumtion**

Skadligt bruk: 1 av 4 kriterier

- Uppfyller inte kriterierna för alkoholberoende
- Under den senaste 12-månadersperioden uppfyllt ett av följande:
 - ✓ ej fullgjort sina skyldigheter (arbete, skola, hem)
 - ✓ risk för fysisk skada
 - ✓ tagen av polis för fylleri
 - ✓ fortsatt drickande trots återkommande problem

Vad är beroende?

Begär

Kontrollförlust

Tolerans

Abstinens

Drickandet tar över

Fortsätter dricka

Tre av sex

Screening: ökar effektiviteten i det förebyggande alkoholarbetet

Inga alkoholproblem, ca 8 miljoner svenskar

- generell alkohol politik
- primärprevention

Flertalet högkonsumenter saknar typiska tecken på hög konsumtion eller problemdrickande

- höga levervärden
- hög ansiktsfärg
- psykosocialt strul

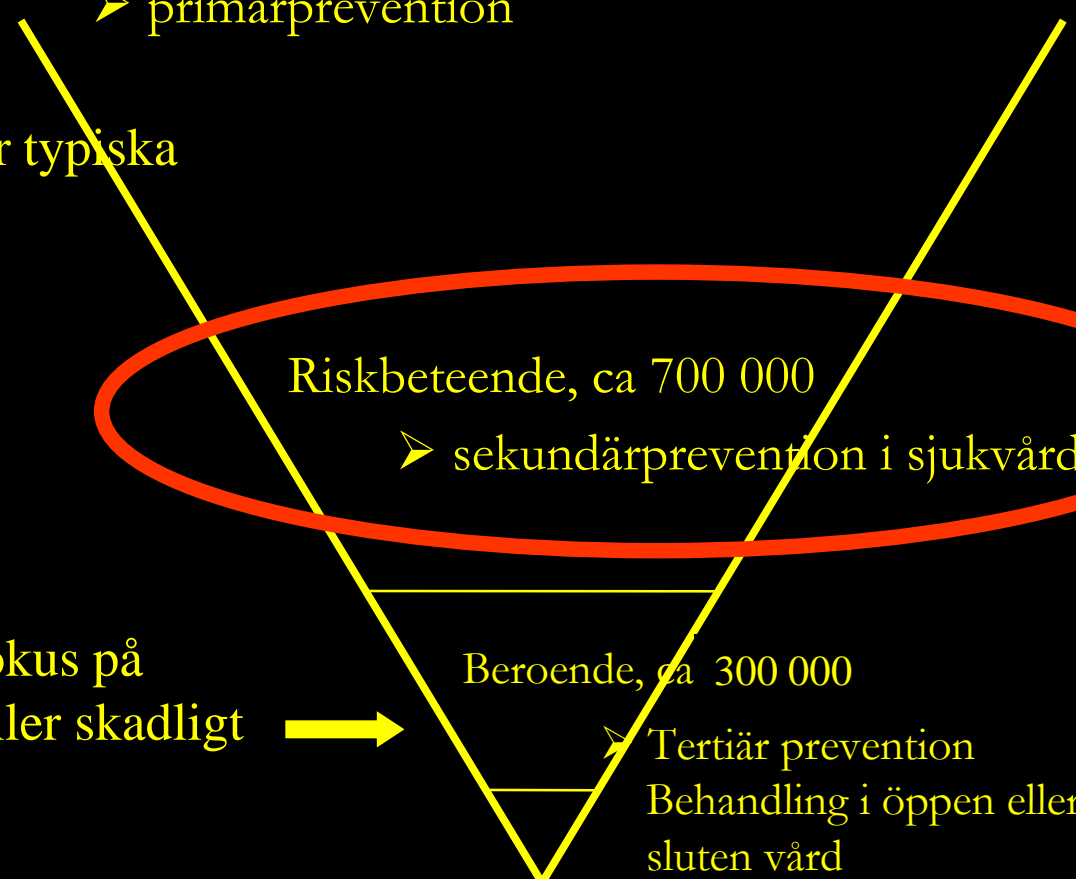
Riskbeteende, ca 700 000

- sekundärprevention i sjukvården

Utan screening hamnar fokus på patienter med beroende eller skadligt bruk – fel målgrupp!

Beroende, ca 300 000

- Tertiär prevention
Behandling i öppen eller slutenvård



Olika metoder för screening

- rutinmässig fråga
- frågeformulär, ex **AUDIT**
- lab prover
- livsstilstest

Biologiska alkoholmarkörer

GGT

ASAT

ALAT

MCV






CDT

AUDIT

Här är ett antal frågor om Dina alkoholvanor

Vi är tacksamma om Du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för Dig.

Med ett "glas" menas:

 50 cl folköl  33 cl starköl  1 glas rött el vitt vin  1 litet glas starkvin  4 cl sprit, t. ex. whisky

Hur gammal är du? år Man Kvinna

1. Hur ofta dricker Du alkohol?	Aldrig <input type="checkbox"/>	1 gång i månaden eller mer sällan <input type="checkbox"/>	2-4 gånger i månaden <input type="checkbox"/>	2-3 gånger i veckan <input type="checkbox"/>	4 gånger/vecka eller mer <input type="checkbox"/>
2. Hur många "glas" (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 "glas" eller mer vid samma tillfälle?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
4. Hur ofta under det senaste året har Du inte kunnat sluta dricka sedan Du börjat?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
5. Hur ofta under det senaste året har Du låtit bli att göra något som Du borde för att Du drack?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
6. Hur ofta under senaste året har Du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
7. Hur ofta under det senaste året har Du haft skuld känslor eller samvetsförebräelser på grund av Ditt drickande?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
8. Hur ofta under det senaste året har Du druckit så att Du dagen efter inte kommit ihåg vad Du sagt eller gjort?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <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"/>		
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över Ditt drickande eller antytt att 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"/>		

Har Du besvarat alla frågor? - Tack för Din medverkan!


DUDIT

Drug Use Disorders Identification Test

Här är ett antal frågor om droger. Vi är tacksamma om du svarar så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig.

Man Kvinna Alder

1. Hur ofta använder du andra droger än alkohol? (Se droglistan på baksidan.)	Aldrig <input type="checkbox"/>	1 gång i månaden eller mer sällan <input type="checkbox"/>	2-4 gånger i månaden <input type="checkbox"/>	2-3 gånger i veckan <input type="checkbox"/>	4 gånger/vecka eller mer <input type="checkbox"/>
2. Använder du fler än en drog vid ett och samma tillfälle?	Aldrig <input type="checkbox"/>	1 gång i månaden eller mer sällan <input type="checkbox"/>	2-4 gånger i månaden <input type="checkbox"/>	2-3 gånger i veckan <input type="checkbox"/>	4 gånger/vecka eller mer <input type="checkbox"/>
3. Hur många gånger tar du droger under en typisk dag då du använder droger?	0 <input type="checkbox"/>	1 - 2 <input type="checkbox"/>	3 - 4 <input type="checkbox"/>	5 - 6 <input type="checkbox"/>	7 eller fler <input type="checkbox"/>
4. Hur ofta blir du kraftigt påverkad av droger?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
5. Har du under senaste året upplevt att din längtan efter droger varit så stark att du inte kunnat stå emot?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
6. Har det hänt att du under senaste året inte kunnat sluta ta droger sedan du börjat?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
7. Hur ofta under senaste året har du tagit droger och sedan låtit bli att göra något som du borde ha gjort?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
8. Hur ofta under senaste året har du behövt ta någon drog på morgonen efter stort drogintag dagen innan?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
9. Hur ofta under senaste året har du haft skuld känslor eller dåligt samvete på grund av att du använt droger?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
10. Har du eller någon annan blivit skadad (psykiskt eller fysiskt) på grund av att du använt droger?	Nej <input type="checkbox"/>	Ja, men inte under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>		
11. Har en släkting eller vän, en läkare eller sjuksköterska, eller någon annan oroat sig över att du använder droger eller sagt till dig att du bör sluta med droger?	Nej <input type="checkbox"/>	Ja, men inte under det senaste året <input type="checkbox"/>	Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>		

Vänd för att se listan över droger 

Hur ska screening för riskbruk av alkohol läggas upp?

Vem?

- alla besök
- alla nybesök
- alla besök under viss tidsperiod
- alla med vissa besöksorsaker
- från fall till fall grundat på klinisk bedömning

Hur?

- AUDIT delas ut i receptionen
- Livsstilstest delas ut i receptionen
- Livsstilstest görs på dator
- Labprover ordineras
- Frågan ställs av doktorn vid besöket

Vad görs med svaren?

- kommenteras av doktorn \Rightarrow motiverande samtal
- pat bokas in för hälsosamtal hos sjuksköterska

Kort alkoholrådgivning i ett nötskal

① Bestäm hur **screening** ska läggas upp. Exempel:

- Nybesök
- Hälsokontroller
- Alla pat under vissa perioder
- Vissa diagnoser

② Bestäm **screeningmetod**

- AUDIT-formuläret
- AUDIT-3
- Livsstilstest

Vem är riskkonsument?

Konsumtionen beräknas genom att multiplicera antalet glas med antalet dagar per vecka.

- Män: ≥ 14 glas/vecka
- För kvinnor: ≥ 9 glas/vecka.
- Berusningsdrickande (mer än 5 glas på en gång 2 ggr per månad eller oftare)



Kort alkoholrådgivning i ett nötskal

① Bestäm hur **screening** ska läggas upp. Exempel:

- Nybesök
- Hälsokontroller
- Alla pat under vissa perioder
- Vissa diagnoser

② Bestäm **screeningmetod**

- AUDIT-formuläret
- AUDIT-3
- Livsstilstest

Vem är riskkonsument?

Konsumtionen beräknas genom att multiplicera antalet glas med antalet dagar per vecka.

- Män: ≥ 14 glas/vecka
- För kvinnor: ≥ 9 glas/vecka.
- Berusningsdrickande (mer än 5 glas på en gång 2 ggr per månad eller oftare)

③ **Kort rådgivning**

- Om möjligt ges kort rådgivning (5-10 minuter) till riskkonsumenter direkt. Annars bokas pat in på snabbt återbesök.
 - Börja med bedömning av beredskap till förändring



Kort alkoholrådgivning i ett nötskal

① Bestäm hur **screening** ska läggas upp. Exempel:

- Nybesök
- Hälsokontroller
- Alla pat under vissa perioder
- Vissa diagnoser

② Bestäm **screeningmetod**

- AUDIT-formuläret
- AUDIT-3
- Livsstilstest

Vem är riskkonsument?

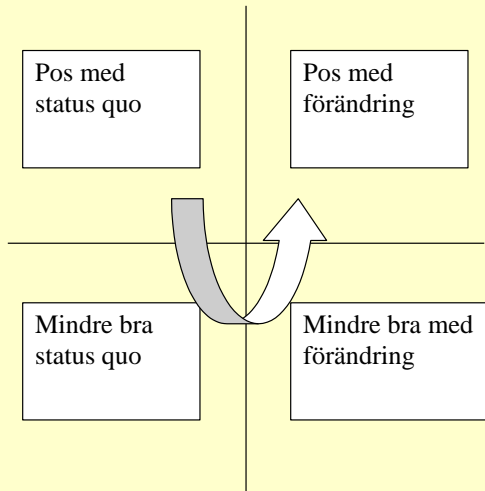
Konsumtionen beräknas genom att multiplicera antalet glas med antalet dagar per vecka.

- Män: ≥ 14 glas/vecka
- För kvinnor: ≥ 9 glas/vecka.
- Berusningsdrinkande (mer än 5 glas på en gång 2 ggr per månad eller oftare)

③ **Kort rådgivning**

- Om möjligt ges kort rådgivning (5-10 minuter) till riskkonsumenter direkt. Annars bokas pat in på snabbt återbesök.
 - Börja med bedömning av beredskap till förändring
- Använd motivationskorset som samtalsupplägg.
- Okomplicerad högkonsument: ingen ytterligare åtgärd, förutom uppföljning
- Pat med tyngre alk problem: hänvisa till kurator på vårdcentralen om sådan finns, alternativt till beroendemottagning

Motivationskorset

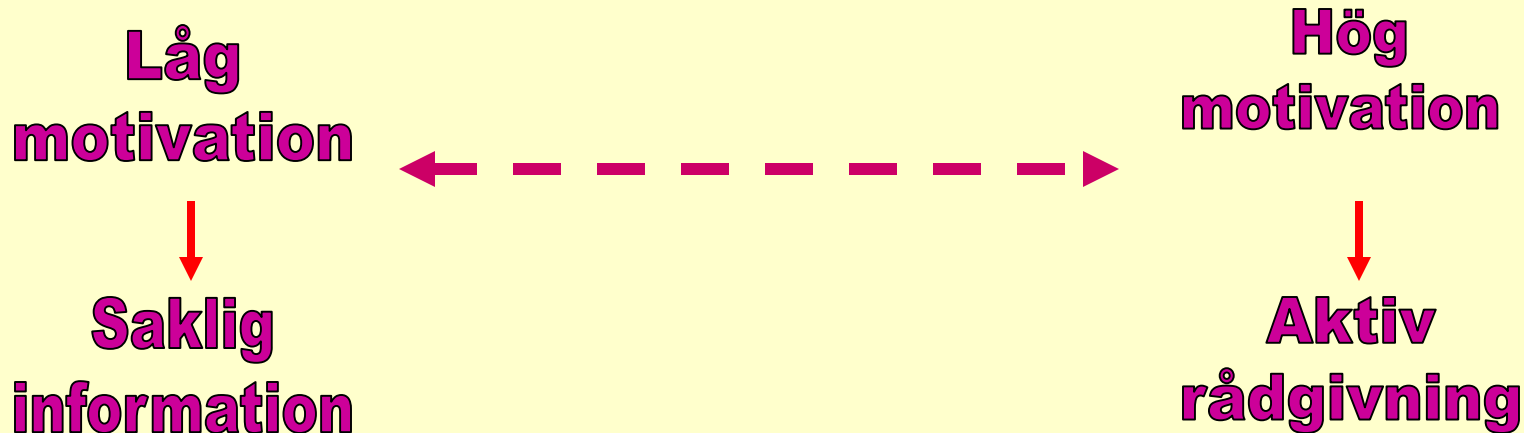


④ **Dokumentera** / följ upp

⑤ **Telefonuppföljning** efter 2-3 veckor

Bedöm motivation till förändring

Anpassa rådgivningen



Kort motivationsbehandling

Bedömning

Patientens bakgrund,
aktuella problem, hälsa,
alkohol- och drogvanor
laboratorieprover

Samtal 1

Feedback av den initiala bedömningen.

Målformulering

Beslutsavvägningar.

Samtal 2

Högrisksituationer för problemdrickande

Utlösande faktorer och konsekvenser

Samtal 3

Alternativ och handlingsplaner

Uppföljning:

Telefonkontakt
efter 3 månader

FRAMES

- Feedback
- Responsibility
- Advice
- Menu
- Empathy
- Self-efficacy

Frågor om din livsstil

- 9 frågor om livsstil
- 1 fråga om hereditet
- 1 fråga om motivation till förändring



- Tidsåtgång 1-2 minuter
- Överblick över livsstilen
- Tar upp hereditet
- Motivationsgrad skattas

- Efter samråd, gå vidare med att göra en självinstruerande hälsoprofil.

FRÅGOR OM DIN LIVSSTIL

Ringa in ditt svar

Motiverar du för litet _____ ja _____ nej _____ vet ej

Överkonsumerar du _____ ja _____ nej _____

Upplever du flera gånger/vecka stress i arbetet _____ ja _____ nej _____ vet ej

Upplever du flera gånger/vecka stress på fritiden _____ ja _____ nej _____ vet ej

Har du känt att du borde skära ner din alkoholkonsumtion _____ ja _____ nej _____ vet ej

Har du ett eller flera överviktiga _____ ja _____ nej _____ vet ej

Äter du för mycket fett _____ ja _____ nej _____ vet ej

Äter du för lite fiber _____ ja _____ nej _____ vet ej

Äter drickar du för mycket söta produkter _____ ja _____ nej _____ vet ej

Finns det hos dina föräldrar och/eller syskon någon som har södersjuk, högt blodtryck, eller haft hjärtinfarkt, slagartillstånd, kätterskram i benen _____ ja _____ nej _____ vet ej

Hur mycket kan du engagera dig i förändring av din livsstil just nu med tanke på din livssituation (familj, arbete, fritid osv.) Skryss i ditt svaralternativ nedan:

Inte alls	Ganska litet	Varken mycket eller litet	Ganska mycket	Mycket
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FRISKHÄLSVÄRDEN GÖTEBORG

Hälsoprofil

Självinstruerande instrument

- Pedagogiskt hjälpmedel
- Självinsikt utan pekpinna
- Eget ansvar
- Varje avsnitt avslutas med råd

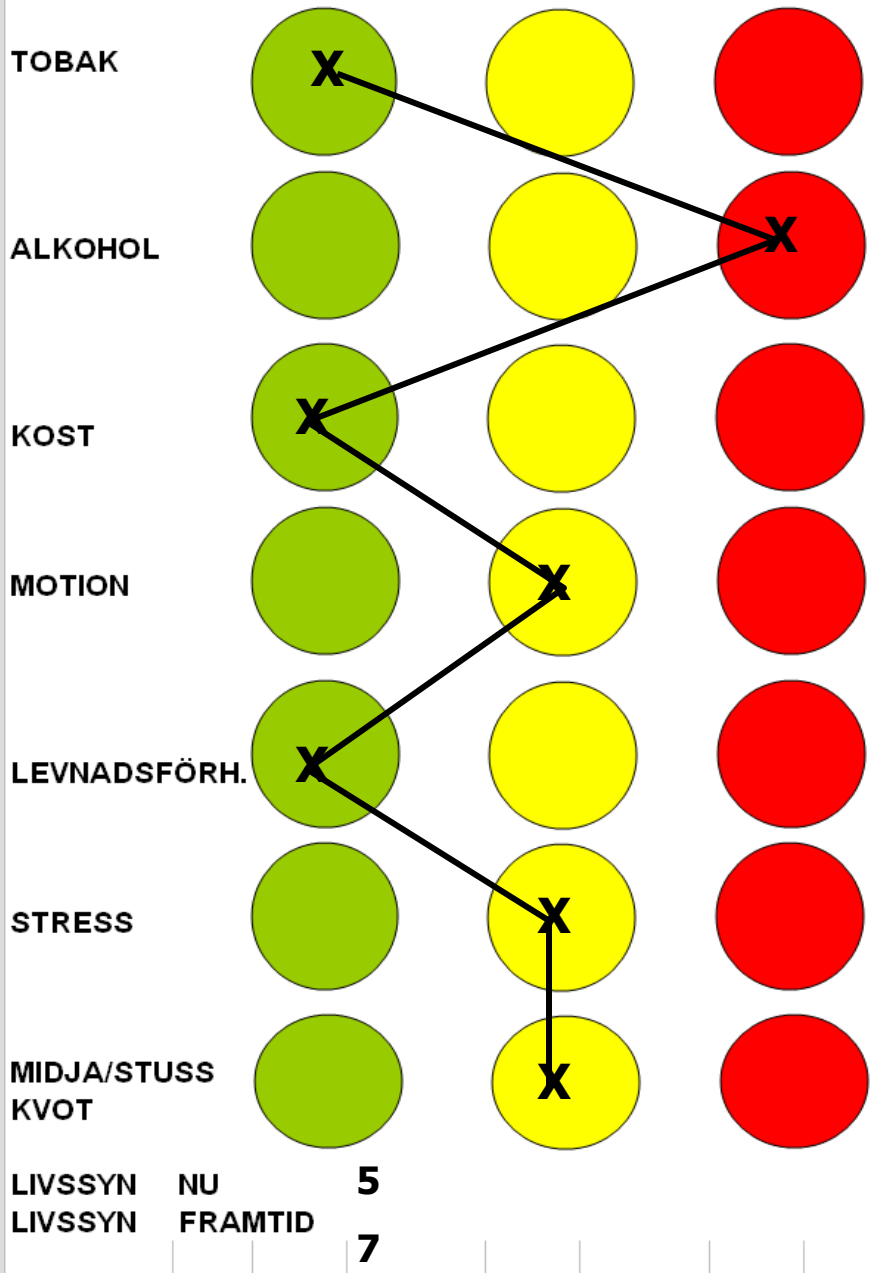
”Vad vill jag förändra ?”

”Hur planerar jag att göra?”

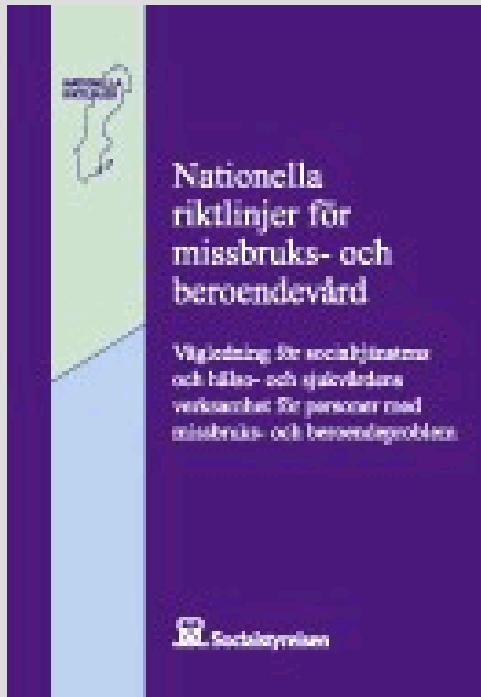
”Detta behöver jag hjälp med”



MIN HÄLSOPROFIL



Nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevård



- ❖ Gemensamma termer och begrepp
- ❖ Rekommendationer och implementering
- ❖ Upptäckt och förebyggande verksamhet
- ❖ Bedömningsinstrument och dokumentation
- ❖ Narkotika – behandlingar
- ❖ Alkohol – behandlingar
- ❖ Gravida kvinnor
- ❖ Samsjuklighet

Behandling av alkohol- och narkotikaproblem


En evidensbaserad kunskapssammanställning

Volym I



SBU – Statens beredning för medicinsk utvärdering
The Swedish Council on Technology Assessment in Health Care

- **Finns flera effektiva behandlingsmetoder för alkoholproblem**
- **Effektivast är screening och kort rådgivning**

An illustration showing a nurse with short grey hair, wearing a light blue coat, sitting at a desk and holding a yellow pen over a clipboard. She is looking towards a patient whose back is to the viewer. The patient has red hair and is wearing a brown jacket. Two thought bubbles are present: one above the nurse and one above the patient. The nurse's bubble contains the text 'Törs jag fråga om han dricker?' and the patient's bubble contains 'Varför frågar hon inte om jag dricker!'. The background is a simple blue shape.

Törs jag fråga om han dricker?

Varför frågar hon inte om jag dricker!

Besök hos distriktssköterskan

Andel primärvårdspatienter som skulle ta illa
upp om de får frågor om alkoholvanor

< 3%

För denna grupp helt avgörande
hur frågan tas upp

Rekommendationer om alkohol och hälsa (FHI 2005)

- **Rekommendera inte alkohol som medicin**
- **Avråd inte från måttligt drickande i det enskilda fallet, men ta hänsyn till kända kontraindikationer**
- **Informera om att de gynnsamma effekterna uppnås vid mycket måttlig konsumtion**
- **Avråd alltid från berusningsdrickande**
- **Avråd alltid deprimerade patienter från att dricka alkohol**
- **Inga säkra nivåer för gravida**

SOMRA Samtalet om riskbruk av alkohol

Skriv ut 

- ▶ Start
- ▶ Om SOMRA
- ▶ Motiverande samtal
- ▶ Samtal om alkohol
- ▶ Förändringens dynamik
- ▶ Motivation
- ▶ Ambivalens
- ▶ Kommunikation
- ▶ Bekräfta
- ▶ Öppna frågor
- ▶ Reflektivt lyssnande
- ▶ Sammanfatta
- ▶ Förändringssyftanden
- ▶ Utveckla diskrepans
- ▶ Motstånd
- ▶ Bemötande av motstånd
- ▶ Be om lov
- ▶ Att ge information
- ▶ Meny - Agenda
- ▶ Handling
- ▶ Länkar & Material

Välkommen

SOMRA, Samtalet OM Riskbruk av Alkohol är en interaktiv, webbaserad utbildning i Motiverande Samtal - MI med fokus på arbetet med riskbruk av alkohol för dig inom hälso- och sjukvården.

Här kan du läsa, träna och utveckla dina kunskaper i Motiverande Samtal på egen hand och även söka inspiration för lärande i grupp.

Materialet är i första hand tänkt att användas som fortbildning för verksam vårdpersonal. Det kan också användas av vårdirkesstuderande som en introduktion till samtal om livsstilsförändring och alkoholbruk.

Syftet med kursen är att ge en introduktion till Motiverande samtal - MI och ge ökad kunskap om:

- **Hur man samtalar om livsstilsförändringar.**
- **Hur man stödjer sina patienter att minska sin alkoholkonsumtion.**



Teknikkrav för kursen

Flash från Adobe används för att visa filmer (Patientfallen) och animationer i kursen. Här kan du gratis hämta den senaste versionen. Innan du trycker på "Install Now" rekommenderar vi att du "bockar ur" erbjudandet om Yahoo toolbar.
[Ladda hem Flash >>](#)

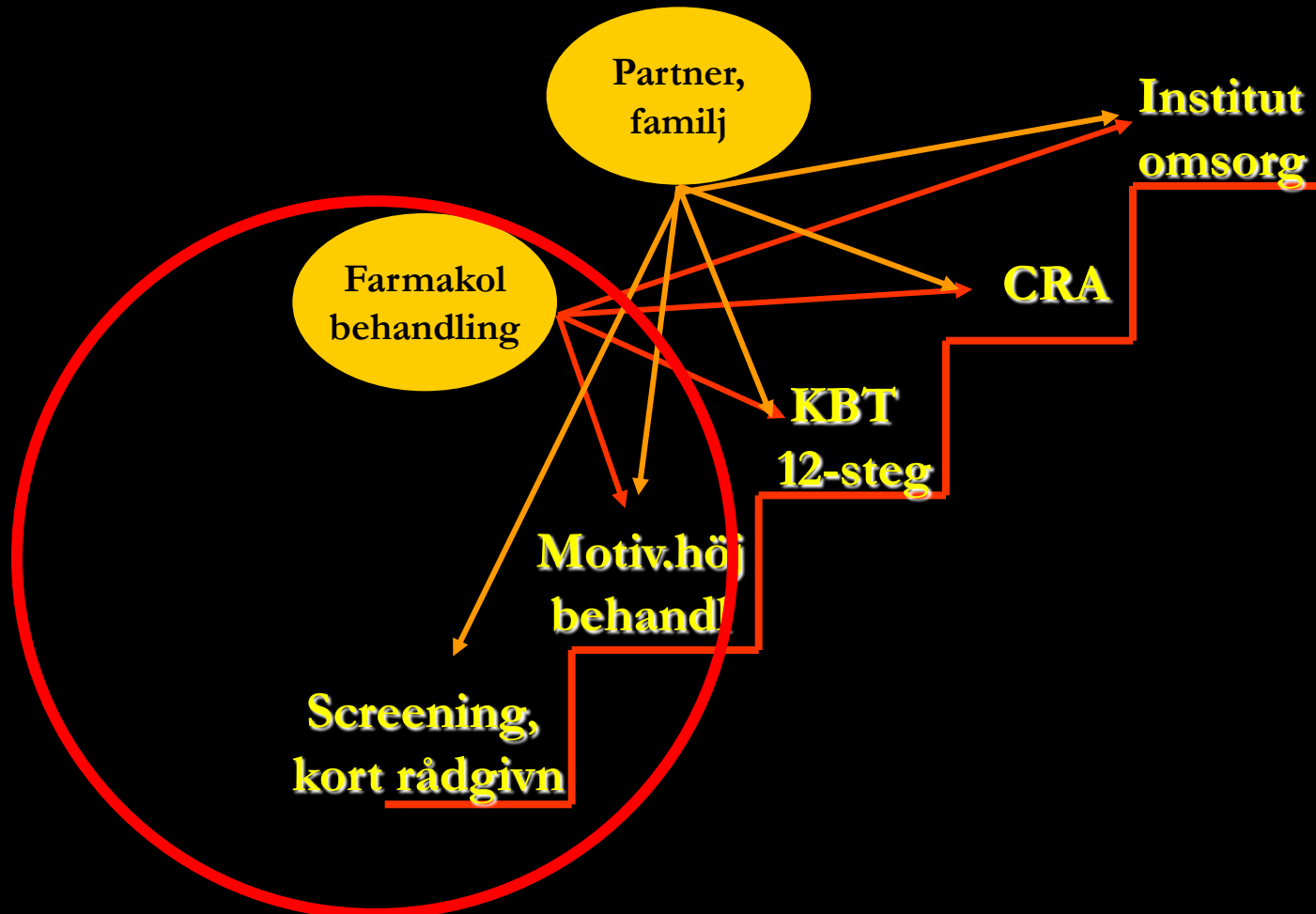
Fortsätt 

Behandlingstrappan

**Motiv.höj
behandl**

**Screening,
kort rådgivn**

Behandlingstrappan



Om du behandlar en individ som den han är, kommer han att förbli den han är men om du behandlar honom som den han borde och kunde vara kommer han att bli den han borde och kunde vara.

Johan Wolfgang Von Gothe

