

Vårdprogram levnadsvanor

Alkohol

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. **Riskbruk** är ett bruk av alkohol där det finns en påtagligt förhöjd risk för skadliga konsekvenser på gruppnivå, jämfört med ingen konsumtion. Vid riskbruk alkohol rekommenderas i första hand ett **rådgivande samtal**.

Identifiering av riskbruk alkohol

AUDIT-C

AUDIT-C är ett validerat formulär som bäst uppmärksammar ett riskbruk. Vid höga poäng på AUDIT-C kan man gå vidare med indikatorfrågan om riskbruksnivå (dvs. antal standardglas per vecka). Att inleda ett samtal med frågor kring veckofrekvens kan vara en fördel, då det som patient upplevs som lättare att besvara än antal glas per vecka.

1. Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig (fyll ej i följande frågor) (0)
- 1 gång i mån eller mer sällan (1)
- 2-4 ggr i mån (2)
- 2-3 ggr i veckan (3)
- 4 ggr per vecka eller mer (4)

2. Hur många standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- 1-2 standardglas (0)
- 3-4 standardglas (1)
- 5-6 standardglas (2)
- 7-9 standardglas (3)
- 10 eller fler standardglas (4)

3. Hur ofta dricker du 6 standardglas eller mer vid samma tillfälle?

- Aldrig (0)
- Mer sällan än en gång i mån (1)
- Varje mån (2)
- Varje vecka (3)
- Dagligen eller nästan varje dag (4)

Definition riskbruk: ≥ 4 poäng (män)

≥ 3 poäng (kvinnor)

Riskbruk av alkohol

Riskbruk föreligger när:

- en man dricker mer än 14 standardglas per vecka
- en kvinna dricker mer än 9 standardglas per vecka
- vid frekvent intensivkonsumtion. Med det menas att en man dricker 5 standardglas (eller mer) och en kvinna 4 standardglas (eller mer) vid ett och samma tillfälle minst en gång i månaden.



Standardglas

OBS! Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevention anordnar regelbundet alkoholutbildning i rådgivande samtal och enligt MET-metoden. Håll utkik i utbildningskalendern, Kunskapscentrums hemsida eller Kunskapscentrums nyhetsbrev.

Åtgärd

Erbjud patienten stöd genom att fördjupa samtalet kring alkohol kopplat till patientens hälsotillstånd. Kom ihåg att bekräfta och uppmuntra goda vanor.



Enkla råd KVÅ-kod DV121

Rekommenderas till alla patienter där det är relevant, det vill säga där alkoholkonsumtionen kan ha ett samband/påverkan på diagnos/symptom el. behandling. Information ska ges om samband samt effekten av att dricka mindre. Innehållet i den allmänna rekommendationen och definition av riskbruk kan vara till hjälp.

1. Fråga om alkoholvanor

Hur ser dina alkoholvanor ut?
Hur många tillfällen dricker du alkohol under en vecka?
Vad känner du till om hur alkohol kan påverka dina hälsa?
Har du själv märkt hur alkohol påverkar dig och hur du mår?
Har du funderat på att förändra dina alkoholvanor?

Rekommenderas till alla patienter där det är relevant, dvs där konsumtionen kan ha ett samband/påverkan på diagnos/symptom el. behandling.

2. Ge rådet att minska med alkoholen utifrån relevans

Känner du till att din alkoholkonsumtion kan påverka ...?
Är det ok att jag berättar lite?

Information ska ges om samband, samt effekten av att dricka mindre (alternativt avstå) inför operation, under behandling eller graviditet.

Överlämna broschyr



Rådgivande samtal KVÅ-kod DV122



Rådgivande samtal ska genomföras med utgångspunkt från patientens aktuella problem/hälsotillstånd/situation. Rekommenderas till patienter: med alkoholkonsumtion över riskbruksnivåerna, med egen önskan om förändring, eller som använder alkoholen för att hantera andra problem strategi som smärta, ångest, nedstämdhet eller sömnpromblem.

3. Undersök motivationen

Nu när du fått denna information. Hur tänker du kring att göra en förändring?

Försök få en uppfattning om motivation till förändring.

4. Hjälp till

Om ja, skulle det vara ok om du försökte halvera din konsumtion under en period (4 veckor)?

Metoden, benämnd som "halveringsexperimentet", betyder att patienterna rekommenderas att halvera sin konsumtion utan att gå in på aktuell mängd som konsumeras. En halvering upplevt av många som ett uppnåeligt mål under en period.

5. Ta upp frågan igen vid nästa besök

Hur har det gått?
Hur tänker du just nu?
Har du upplevt någon positiv förändring?

Koppla tillbaka till påverkan på problem/alt uppmätta värden. Erbjud vidare stöd till behandling.

Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV123

Rekommenderas när ett rådgivande samtal om alkohol inte lett till önskad minskning av konsumtionen. Ungefär en tredjedel av högkonsumenterna har ett utvecklat beroende, varav de flesta (ca 75 %) har ett lindrigt till måttligt beroende.

- Patienter med lindrigt till måttligt alkoholberoende (som inte kompliceras av psykiatrisk samsjuklighet/sociala hjälpbehov) kan med fördel behandlas i primärvården.
- Socialstyrelsen rekommenderar MET (motivationshöjande behandling) som förstahandsval för denna grupp. Manual till MET finns på Alkoholhjälpens hemsida (alkoholhjalpen.se).

Ytterligare stöd och information

Region Skånes vårdprogram levnadsvanor: vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/levnadsvanor/

Alkoholhjälpen: alkoholhjalpen.se

Alkoholprofilen: alkoholprofilen.se

Riddargatan 1: riddargatan1.se

1177 - Så kan du ändra dina alkoholvanor: 1177.se/Skane/liv--halsa/tobak-och-alkohol/sa-kan-du-andra-dina-alkoholvanor/