

# 15-metoden

ETT NYTT SÄTT ATT UPPMÄRKSAMMA OCH BEHANDLA ALKOHOLPROBLEM

sveriges företags hälsor

© UHemmanson, A. Hemmaborg, Sverige Företagshälsor, 2022

1

# Problemets omfattning

sveriges företags hälsor

2

# Den svenska alkoholkonsumtionen (100 % alkohol)

sveriges företags hälsor

2001 8,8 liter  
2004 10,6 liter

2005 10,3 liter  
2012 9,1 liter  
2021 8,7 liter

Ref: CAN, rapport 212, (2022)

© UHemmanson, A. Hemmaborg, Sverige Företagshälsor, 2022

3

# Utvecklingen av alkoholkonsumtionen i Sverige 2004–2021 (liter ren alkohol per invånare 15 år och över)

sveriges företags hälsor

Dryck	2004	2007	2010	2013	2021	Ca förändring 2004-2021
Sprit	2,9	2,5	2,2	2,3	1,5	-1,4 lit
Vin	3,6	3,6	3,8	4,0	3,9	+0,3 lit
Starköl/Cider	3,3	3,1	2,8	2,9	2,9	-0,6 lit
Folköl	0,7	0,7	0,6	0,5	0,4	-0,3 lit
<b>Total alkohol-konsumtion</b>	<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>9,4</b>	<b>9,7</b>	<b>8,7</b>	<b>-1,9 lit</b>

Minskad konsumtion, nästan 2 liter →

Ref: CAN, rapport 212, (2022)

© UHemmanson, A. Hemmaborg, Sverige Företagshälsor, 2022

4

# Alkoholproblem i Sverige

sveriges företags hälsor

Ref: Andréasson et al., 2011; Berglund et al., 2010; Thakker et al., 2004

© UHemmanson, A. Hemmaborg, Sverige Företagshälsor, 2022

5

# Riskbruk

sveriges företags hälsor

Alkoholkonsumtion som ökar risken för skadliga fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser.

© UHemmanson, A. Hemmaborg, Sverige Företagshälsor, 2022

6

Exempel på riskbruksdefinition

Med standardglas menas:

50 cl folköl  
33 cl starköl  
25 cl stark-starköl  
12-15 cl vin  
8 cl starkvin  
4 cl sprit

**Högkonsumtion**  
Kvinnor: > 9 standardglas/vecka  
Män: > 14 standardglas/vecka

**Intensivkonsumtion**  
Kvinnor: > 3 standardglas vid samma tillfälle  
Män: > 4 standardglas vid samma tillfälle

Vid vissa tillstånd är all alkoholkonsumtion riskabel, bl.a. vid leversjukdom, depression och graviditet.

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

7

Förslag på nya rekommendationer

✓ Någon tydlig gräns för helt riskfri finns inte.  
✓ Risken för skador varierar mellan individer, beroende på situation och dryckesmönster.  
✓ Om frisk - låg risk för skador om under 10 standardglas alkohol i veckan.  
✓ Berusningsdrinkande är alltid en risk – under 4 standardglas alkohol/dryckestillfälle.

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

8

Skadligt bruk (diagnostik ICD-10)

- Bruk av alkohol på ett sätt som skadar hälsan
- Skadan kan vara fysisk, psykisk eller social/juridisk

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

9

Beroende (diagnostik ICD-10)

3 av följande 6 kriterier uppfyllda (senaste 12 mån)

- ✓ Stark längtan eller känsla av tvång att ta substansen
- ✓ Svårigheter att kontrollera intaget
- ✓ Fysiska abstinenssymtom
- ✓ Ökad tolerans
- ✓ Prioritering av substansanvändning högre än andra aktiviteter och förpliktelser
- ✓ Fortsatt användning trots skadliga effekter

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

10

Motiv för arbetslivet

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

11

Hälsorisk  
Alkohol – "den stora sjukdomsimitatören"

- ✓ Hjärnskador och nervskador
- ✓ Magkatarr
- ✓ Högt blodtryck
- ✓ Hormonpåverkan
- ✓ Muskelskador
- ✓ Vitaminbrist
- ✓ Hjärtpåverkan
- ✓ Påverkan på skelettet
- ✓ Leverskador
- ✓ Gikt
- ✓ Akut/Kronisk bukspottkörtel-inflammation
- ✓ Hudsjukdomar
- ✓ Ökad cancerrisk
- ✓ Psykiska sjukdomar
- ✓ Blodbrist
- ✓ Fosterskador
- ✓ ...

>60 medicinska tillstånd

Ref: Rahm et al (2017)

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

12

Olyckor och skador  
– alkoholpåverkan

svrighes  
företags  
hälsor

© U. Hermansson, A. Hermansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

13

"Dagen efter"

svrighes  
företags  
hälsor

© U. Hermansson, A. Hermansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

14

Sjukfrånvaron

svrighes  
företags  
hälsor

Ref: U. Hermansson (2002)

© U. Hermansson, A. Hermansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

15

Alkohol och produktivitet

svrighes  
företags  
hälsor

**Frågeställning:**  
Kan alkohol försämra produktivitet?

**Svar: JA**

Några förklaringar:

- Alkohol största riskfaktorn för ohälsa och för tidig död (25-59 år)
- Hög alkoholkonsumtion – fem gånger ökad risk för arbetslöshet jmf med låg konsumtion
- Hög alkoholkonsumtion – tre gånger ökad risk för sjuknärvaro jmf med låg konsumtion
- Hög alkoholkonsumtion inverkar på medarbetare (minskad produktivitet, extra arbete, ökad sjukfrånvaro, etc.)

Ref: Science Group of the European Alcohol and Health Forum (2011)

© U. Hermansson, A. Hermansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

16

Kostnad

svrighes  
företags  
hälsor

Ref: Mangione et al, 1998

© U. Hermansson, A. Hermansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

17

Sammanfattning  
motiv för arbetslivet

svrighes  
företags  
hälsor

- Ohälsa
- Säkerhet
- Frånvaro
- Produktivitet
- Förhindra beroende

© U. Hermansson, A. Hermansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

18

Vilka motiv är (o)viktiga för oss?

Ohälsa      Förhindra beroende  
 Produktivitet      ?      Säkerhet  
 Frånvaro

© U. Hämansson, A. Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

19

Exempel på signaler – ”alkoholproblem”

Förändringar i beteendet

- ✓ Korttidsfrånvaro
- ✓ Sena ankomster
- ✓ Snabbt sjunkande intresse för arbetet
- ✓ Kraftigt förändrad arbetsprestation
- ✓ Koncentrationsproblem och ökad trötthet
- ✓ Likgiltighet
- ✓ Instabilt humör
- ✓ Småljug och ”dribbel”
- ✓ Ekonomiska problem
- ✓ Glömska
- ✓ Med flera ...

**Os specifika och sena**

© U. Hämansson, A. Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

20

Våra erfarenheter och behov

© U. Hämansson, A. Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

21

Vilket fokus – tidigt eller sent?

Riskdrickande      ”Drinkandet” tilltar      Åtgärd

Problemet blir synbart vart annat år

© U. Hämansson, A. Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

22

Möjliga åtgärder

Träning      Policy  
 Testning      Utbildning  
 Alkoholås      Livsstilsunders.  
 Rehabilitering 15-metoden

© U. Hämansson, A. Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

23

15-metodens fokus

Beroende med sociala problem Ca 50 000  
 Beroende utan sociala problem Ca 250 000  
 Skadligt bruk Ca 300 000  
 Riskbruk Ca 450 000  
 Inga alkoholproblem 6,5 miljoner svenskar > 15 års ålder

Finns i arbetslivet

Ref. Andréasson et al., 2011; Berglund et al. 2010; Thelner et al. 2004

© U. Hämansson, A. Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2022

24

15-metoden\* - FHV

svreres  
företags  
hälsor

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

\* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

25

Forskning kring korta interventioner

svreres  
företags  
hälsor

Flera översiktsartiklar (screening och kort rådgivning)

- God effekt jämfört med andra behandlingsformer
- Minskad sjukvårdskonsumtion
- Minskad sjukskrivning
- Minskad dödlighet
- Kostnadseffektiv
- Behandlingseffekt - som annan medicinsk behandling

Ref: Hester & Miller, 1995; SBU, 2001; Kaner et al., 2007

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

26

15-metoden\* - Steg 1

svreres  
företags  
hälsor

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

\* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

27

Screening och rådgivning

svreres  
företags  
hälsor

**Screening**

- ✓ Formulär
- ✓ Blodprov

**Rådgivning**

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

28

15-metoden\* - Steg 2

svreres  
företags  
hälsor

Anpassad för personer > 15 poäng på AUDIT-formuläret

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022

\* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

29

Fördjupad bedömning - Alkoholvanor

svreres  
företags  
hälsor

1. Frågeformulär
2. Blodprover
3. Återkoppling – samtal

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsor, 2022


30

Evidensen

Finns flera effektiva behandlingsmetoder för alkoholproblem

Korta insatser är lika bra som mer omfattande vid måttligt beroende

Läkemedelsbehandling effektiv och underutnyttjad

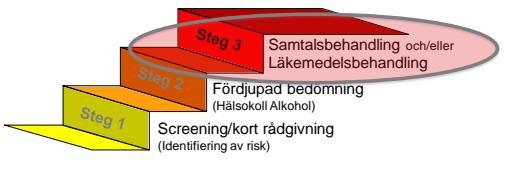


© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsa, 2022

31

15-metoden\* - Steg 3

Anpassad för personer > 15 poäng på AUDIT-formuläret



\* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsa, 2022

32

15-metodens behandlingsinnehåll

- ✓ Provtagning (alkoholmarkörer) med återkoppling och rådgivning
- ✓ 3-4 samtal med motivationsinriktning + uppföljningar
- ✓ Ev. läkemedelsbehandling (minskar risk för alkoholbegär och återfall samt minskar alkoholkonsumtion)
- ✓ Självhjälp/biblioterapi: hemuppgifter och faktainformation

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsa, 2022

33

En tänkt modell

Vecka	1	3-4	8	12	24
	Samtal 1 Nuläge	Samtal 2 Målformulering	Samtal 3 Risksituationer och utlösande faktorer	Samtal 4 Alternativ, handlingsplaner och utvärdering	Uppföljning

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsa, 2022


34

Kunskapsläget – riktlinjer för arbetslivet

Syftet med riktlinjerna är att:

Integrera de senaste vetenskapliga rönen i företagshälsans dagliga verksamhet.

Stödja arbetsgivare som önskar kunskap om hur alkoholproblem kan motverkas i ett tidigt skede på arbetsplatsen.



© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsa, 2022

35

Är 15-metoden (o)intressant för oss?

© U Hennriksson, A Hennriksson, Sveriges Företagshälsa, 2022

36