

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Sammanfattning (SBI)

- En del av programmets rutiner
- Alkohol en hälsofråga
- Inga negativa konsekvenser
- Motivet – ökad insikt om alkoholvanorna
- Ej exakt kartläggning
- Beredskap för mer omfattande rådgivning

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sverges
företags
hälsor

1

Nya metoder gav Eva bättre alkoholvanor

När Eva blev tvungen att ta in med sina alkoholvanor vid en prov på 15-metoden...

Fakta Lunds kommun
Förstapersoner ska erbjudas utbildning i 15-metoden...

Netterlig berättelse
Eva berättar om sin egen väg till bättre hälsa...

Det här är 15-metoden
15-metoden är en enkel och tydlig vägledning...

Arbetsgruppen har fått utvärdera
Utvärderingen visar på flera positiva effekter...

Från teori till praktik
Utbildningen har varit en viktig del i arbetet...

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sverges
företags
hälsor

2

Region Gästrikland

"Med 15-metoden kan vi jobba både främjande och förebyggande"

Karin Rydell, SBI-utvecklare i Region Gästrikland...

Fakta Region Gästrikland
Region Gästrikland har varit framgångsrika i sitt arbete...

"För den som bekymrar sig över sin alkoholkonsumtion och vill ha stöd att minska den,"

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sverges
företags
hälsor

3

Man måste *inte* vara expert!

RCT (n=288) socialt etablerade med måttligt alkoholberoende

Uttall:
• Lika bra i primärvård som specialistmottagning
• Efter 6 månader minskad konsumtion (50%)
• Efter 12 månader kvarstad minskningen

Alcohol Dependence: Risks to Treatment and New Approaches in Primary Care

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sverges
företags
hälsor

4

Det vetenskapliga underlaget

Myndigheten för arbetsmarknadsfrågor

RIKTLINJER VID
Alkoholproblem på arbetsplatsen

- ✓ Socialstyrelsen
- ✓ SBU (Stater)
- ✓ Översiktsartiklar
- ✓ Vetenskapliga artiklar/rapporter
- ✓ Vetenskapliga artiklar/rapporter
- ✓ Enskilda vetenskapliga artiklar/rapporter

Uppdatering pågår

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sverges
företags
hälsor

5

Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende

Stöd för styrning och ledning

- 1
- 2
- 3
- 4
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Bör
Kan
Kan i undantagsfall

- FoU
- Icke-göra

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Ref: www.socialstyrelsen.se/publikationer 2019

sverges
företags
hälsor

6

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Bedömningsinstrument

(misstänkta alkoholproblem och skadligt bruk/beroende)

- ✓ **AUDIT (1)**
- ✓ **Diagnostik** (beroende av metod) **(5-10)**
- ✓ **Kartläggning – konsumtion, TLFB (5)**
- ✓ **Bedöma alkoholproblemets svårighetsgrad (3-10)**

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svrigras
företags
hälsör

7

Biologiska tester – direkta/indirekta

(befarat; pågående intag, nyligt intag och långvarigt högt intag)

- ✓ **Påverkan (pågående/nyligen avslutat intag)**
Alkotest (utandning, blodprov och urin) **(1)**
- ✓ **Aktuell konsumtion (senaste dygnet/dygnet)**
Akutmarkör (urinprov) (EtG/Ets) **(2)**
- ✓ **Riskkonsumtion (senaste veckorna – månad)**
Blodprov; CDT och PEth **(2)**
- ✓ **Långvarig hög alkoholkonsumtion (månader)**
Blodprov; GT **(3)**, ALAT, ASAT **(5)** och MCV **(10)**

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svrigras
företags
hälsör

8

EB - alkohol- möjligheter och begränsningar för arbetslivet?

Psykosocial behandling	Farmakologisk behandling
10* • Kort intervention (BI)	1 • Akamprosot (Campral)
2 • Återfallsprevention (ÅFP)	1 • Naltrexon (Naltrexon)
2 • Kognitiv beteendeterapi (KBT)	1 • Nalmefen (Selincro)
10* • Motiverande samtal (MI)	1 • Disulfiram (Antabus)
1 • MET	
2 • 12-stegsbehandling	
2 • Community Reinforcement Approach (CRA)	

* 4 Riskbruk (enligt SoS riktlinjer - sjukdomsförebyggande metoder, 2011/2018)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svrigras
företags
hälsör

9

15-metoden

R
E
S
U
R
S

Specialist
Specialistbehandling:
Behandling: Farmakologisk och/eller
Motiveringsbehandling

FHV 1 besök
FHV 1 besök
Hälsokontroll: alkohol (fördjupad bedömning)

Identifiering av risk (screening/kort rådgivning)

Bedömning/behandling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svrigras
företags
hälsör

10

Utforska – mer än "enbart" riskbruk???

✓ > 15 AUDIT poäng
✓ Personen önskar själv

Antal

Liten risk
Begyynnande problem
Påtagliga problem

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svrigras
företags
hälsör

11

Forskning

Svensk studie

"Hälsokontroll: alkohol" (bedömning) jämförts med 4 samtal

Resultat

- ✓ Minskad alkoholkonsumtion i båda grupperna
- ✓ Bibehållen effekt efter 23 månader

(Andréasson et al., 2002)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svrigras
företags
hälsör

12

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Syfte med bedömning

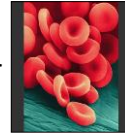
- ✓ Klargöra alkoholkonsumtionens **omfattning** och **mönster**
- ✓ Bedöma **grad av alkoholberoende** och relaterade problem
- ✓ **Underlag för patientens beslut och önskemål** om fortsatt stöd

13

Metod



1. Frågeformulär



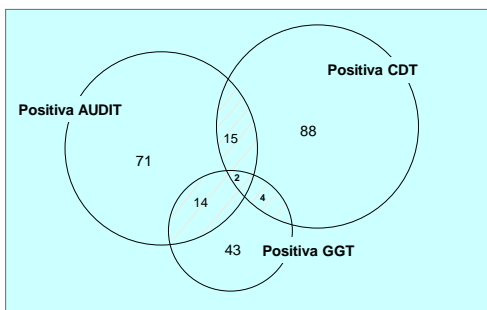
2. Biomarkörer



3. Hälsosamtal - återkoppling

14

Kompletterande



Källa: Hermansson et al., 2000 och 2002

15

Metod

Frågeformulär

(I) Konsumtion	
(II) Beroende	
(III) Psykisk hälsa	
(IV) Andra substanser	
(V) Motivation	

16

(I) Konsumtion

TLFB + alkoholkalendern

Rekapitulera senaste månadens konsumtion

Syfte

- Beskriva hur ofta patienten dricker
- Mönstret i drickandet
- Hur ofta klienten dricker stora och små mängder



17

Alkoholkalendern (TLFB)

MEJ ETT GLAS MENAS

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag	Summa antal glas per vecka
1								

Tips

- Minnesstöd
- Hjälp till att ringa in konsumtion

18

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Alkoholkalendern (TLFB)

ME D ETT GLAS MENAS

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag	Summa antal glas per vecka
1	Bio							
2		Möte dagis			Eva 50			
3	Tandläkaren						Barnen	
4							Teater	

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sväriges
företags
hälsor

19

Alkoholkalendern (TLFB)

??? gl/vecka
??? gl/dryckesdag
??? dagar med storkonsumtion
10 dagar med högkonsumtion

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag	Summa antal glas per vecka
1	0	3	5	4	5	5	2	24
2	1	4	0	0	6	6	1	18
3	0	2	4	5	5	8	2	26
4	3	4	5	4	6	8	3	33

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sväriges
företags
hälsor

20

Konsumtion - alkoholkalendern

Tolkning

- Glas per vecka (>9 / >14 glas) *alt. ≥ 10 glas - alla*
- Glas per dryckesdag (i genomsnitt)
- Dagar med storkonsumtion (>3 / >4 glas) *alt. >4 glas - alla*

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sväriges
företags
hälsor

21

Konsumtionsmönster – stöd för bedömning och ökad medvetenhet

- ✓ Konsumtionsmönster över tid - TLFB (Timeline Follow Back)
- ✓ Intervju eller enkät
- ✓ Mängd alkohol per dag (en dag i taget tillbaka i tiden)
- ✓ Återkoppling; veckokonsumtion, mängd per dryckesdag och antalet dagar med högkonsumtion

Exempel; samma veckokonsumtion men olika mönster...!

Alt. A:	Mån	Tisd	Ons	Tors	Fred	Lörd	Sönd	TOT
	0	0	0	0	8	9	7	24

Alt. B:	Mån	Tisd	Ons	Tors	Fred	Lörd	Sönd	TOT
	2	3	4	4	4	4	3	24

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sväriges
företags
hälsor

22

(II) Beroende

Metod

ICD-10 kriterierna
SADD

Syfte

- Bedöma tyngd i problematiken
- Vid beroende rekommenderas helnykterhet under en period (3 månader)

Är 3 månader möjligt?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sväriges
företags
hälsor

23

Beroende ICD-10 kriterierna

- Känner du ett starkt *begär eller tvång* att dricka alkohol?
- När du dricker alkohol, brukar det bli så att du dricker *mer än du hade tänkt från början*?
- Har du fått *mindre tid* för att jobba, ägna dig åt fritidsintressen eller umgås med andra *på grund av ditt drickande*?
- Har du druckit *mer för att få samma effekt* som du fick tidigare?
- Har det hänt att du fått *skakiga händer*, börjat *svettas* eller känt dig *orolig* efter att du minskat eller *slutat dricka*?
- Har du *fortsatt att dricka* fast du visste att alkoholen gav dig kroppsliga eller psykiska *problem*?

Tolkning

Minst 3 av 6 kriterier skall vara uppfyllda under de senaste 12 månaderna För ett vidare samtal – diagnos ställs av läkare

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sväriges
företags
hälsor

24


Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Beroende

SADD (Short Alcohol Dependence Data Questionnaire)

- ✓ 15 frågor (ADD 39 frågor)
- ✓ Mäter grad av alkoholberoende
låg ----- måttlig ----- hög
- ✓ God validitet och reliabilitet



Ref: Davidson et al. 1986 och 1989

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

25

Beroende

SADD (delskalor)

- ✓ **Fråga 1 - 9** Subjektiva och beteende-aspekter av beroende
- ✓ **Fråga 10 - 14** Abstinenssymtom
- ✓ **Fråga 15** Minnesluckor

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

26

Beroende

SADD (poäng)

Poängsättning

Aldrig	=	0 poäng
Ibland	=	1 poäng
Ofta	=	2 poäng
Nästan alltid	=	3 poäng

Maximal poäng är 45

Tolkning

1 - 9	poäng tyder på låg grad av beroende
10 - 19	poäng tyder på måttlig grad av beroende
20 -	poäng eller högre tyder på hög grad av beroende

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

27

(III) Psykisk hälsa

HAD (The Hospital Anxiety and Depression Scale)

Syfte: Mäta symtom på ångest och depression

Bakgrund/motiv

- ✓ Symtom på ångest och depression är vanligt vid förhöjd alkoholkonsumtion
- ✓ Viktigt följa upp för behandlingsinsats
- ✓ Basmätningen kan följas upp vid förhöjda poäng och fungera som positiv förstärkning

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA


sværiges
företags
hälsör

28

(III) Psykisk hälsa

HAD (Delskalor)

- ✓ 14 frågor
- ✓ Två delskalor;
- Ångest
- Depression



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

29

(III) Psykisk hälsa - HAD

Kvalitetssäkring

- ✓ Översatt till flera språk
- ✓ God sensitivitet och specificitet (Bjelland et al. 2002)
- ✓ God validitet och reliabilitet (Mykletun et al. 2001)
- ✓ Utvärderad på svensk population (Lisspers et al. 1997)
- ✓ Svenska normer saknas

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

30

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

(III) Psykisk hälsa - HAD

Poängsättning: 0, 1, 2 eller 3

Maximal poäng 21 i respektive delskala (ångest/depression)

Tolkning

- ✓ 8 -10 poäng: talar för milda till måttliga besvär
- ✓ Över 10 poäng: talar för mer uttalade problem och kan motiverar till fördjupad diagnostik

31

Andra substanser

Tobak

Syfte

Identifiera tobaksbruk



Tolkning

- ✓ Patienter som röker eller snusar ges kort tobaksrådgivning (Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer 2011; bedömning "god evidens")
- ✓ Egen rådgivning eller hänvisa till Sluta röka linjen

32

(IV) Andra substanser

Läkemedel

Syfte

Identifiera bruk av beroendeframkallande läkemedel under senaste månaden



Tolkning

- ✓ Om positivt svar; undersök hur läkemedlet används och var man får tag på det
- ✓ Vid bruk utan läkarordination eller i högre dos/mer frekvent än ordinerat rekommenderas kontakt med behandlande läkare

33

(IV) Andra substanser

Narkotika

Syfte

Identifiera narkotikabruk under senaste året / månaden

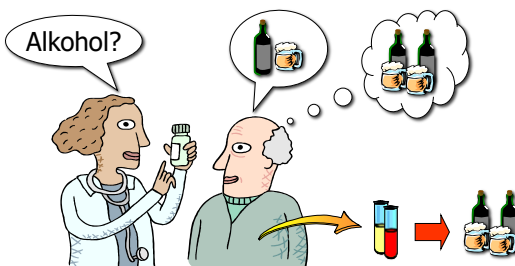


Tolkning

- ✓ Vid pågående bruk- kontakta gärna *Beroendemottagning* för rådgivning
- ✓ Vid tidigare bruk undersök omfattningen
- ✓ Ev. kontakta AG

34

Varför biologiska markörer?



35

Alkoholmarkörer – när och till vilken nytta?

Vilken fråga har vi?

- Är personen alkoholpåverkad?
- Har personen druckit alkohol de senaste 1-2 dagarna?
- Har personen kontinuerligt druckit mycket alkohol de senaste 1-2 veckorna?
- Har personens alkoholvanor de senaste månaderna/åren lett till organskador?

36

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Biologiska tester –

direkta/indirekta alkoholtest
och biologiska markörer

- ✓ **Påverkan** (*pågående/nyligen avslutat intag*)
Alkotest (utandning, blodprov och urin)
- ✓ **Aktuell konsumtion** (*senaste dygnet/dygnet*)
Akutmarkör (urinprov)
- ✓ **Riskkonsumtion** (*senaste veckorna – månad/dygnet*)
Blodprov; CDT, PEth och även GT
- ✓ **Långvarig hög alkoholkonsumtion** (*månader*)
Blodprov; GT, ALAT, ASAT och MCV

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

37

Biologiska tester – viktigt att tänka på

Viktiga faktorer:

- ✓ Testets tillförlitlighet (*sensitivitet och specificitet*)
- ✓ Syftet med testningen (*påverkan, enstaka aktuellt intag, överkonsumtion, etc.*)

Konsultera lab.expert eller medicinsk expert om vilka biologiska tester som bäst svarar på din fråga

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

38

Normalt eller onormalt värde?

Gränsvärde (cut-off) = medelvärde \pm 2 SD!

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

39

Stöd vid fördjupad bedömning

Ref: Helander (2010)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

40

PEth - fosfatidyletanol

- Tämligen "ny" alkoholmarkör – nu finns standardiserade analysrutiner
- Metabolit – bildas i kroppen i närvaro av alkohol (*specifik*)
- Har en halveringstid på ca 6 dygn (*stor individuell variation*)
- Tidsfönstret - senaste veckorna upp till en månad (enstaka större intag kan ge mätbara värden)
- "Måttligt" och regelbundet drickande – PEth påvisas **.. bli mer specifik..**
- Regelbundet hög konsumtion – PEth över referens

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

41

Dos-respons mellan PEth och rapporterad konsumtion

0 - 25 glas (medel- 9,6 glas)

16 - 106 glas (medel- 49 glas)

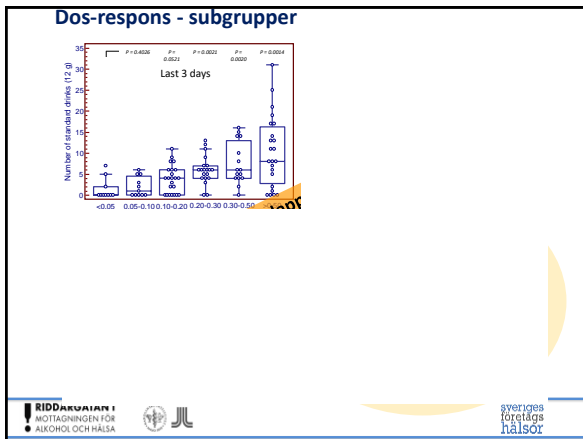
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

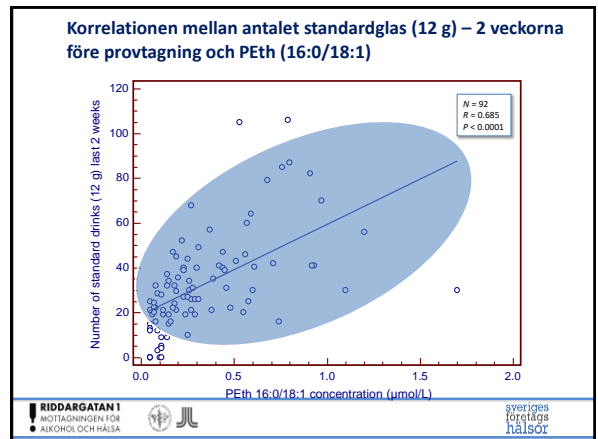
42

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson



43



44

Några slutsatser

- ✓ PEth-koncentrationen överensstämmer väl med de senaste veckorna självrapporterade konsumtion
- ✓ Dock stor interindividuell spridning
- ✓ Varför endast **ett** PEth-värde är en ungefärlig skattning av konsumtionen
- ✓ Kombinerar med andra markörer

! RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges företags hälsör

45

Biomarkörer

Ger oftast kompletterande information beroende på population

! RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges företags hälsör

46

(V) Motivation

- ✓ Tankar om förändring
- ✓ Skattning av hur viktigt förändring är
- ✓ Skattning av egen förmåga till förändring

! RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges företags hälsör

47

Förändringsberedskap

Readiness to Change

Inte beredd Osäker / tveksam Beredd

Målet

(Rollnick et al., 1999)

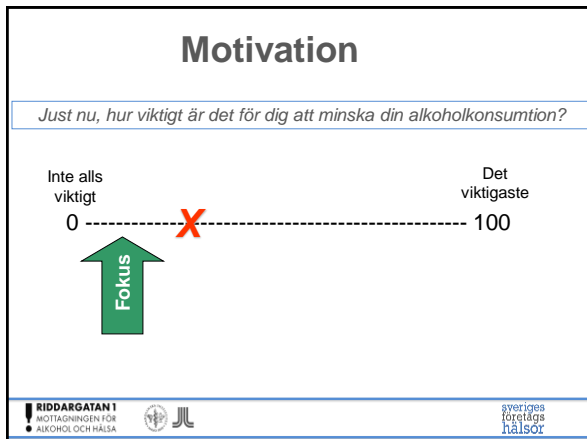
! RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges företags hälsör

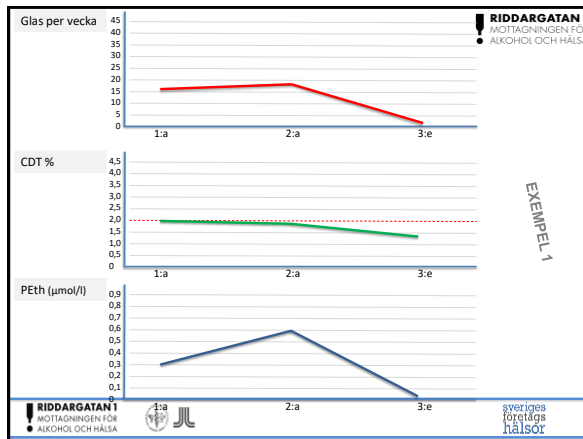
48

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

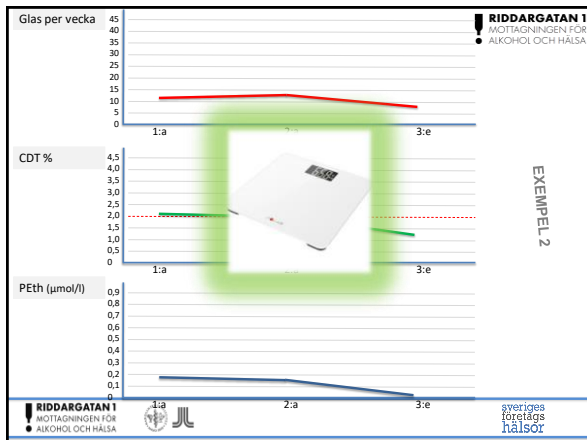
Av Ulric Hermansson



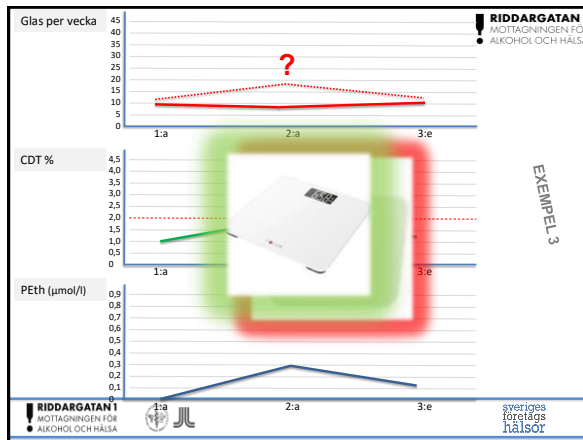
49



50



51



52

Tänk på..... FRAMES

Feedback	Berätta om utfallet
Responsibility	Ansvaret för förändring är den enskildes
Advice	Råd till förändring (muntligt/broschyr)
Menu	Meny med flera alternativ
Empathy	Empatiskt förhållningssätt/reflekterande
Self-efficacy	Stärka enskildes tilltro till sin förmåga

Bien et al. (1993)

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | sveriges företags hälsor

53

Hälsosamtal

Återkoppling – Hälsokoll alkohol

- ✓ Återkoppling av resultat
- ✓ Patientens tankar kring resultatet
- ✓ Eventuell målsättning
- ✓ Nästa steg
- ✓ Uppföljning

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | sveriges företags hälsor

54

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Exempel (fokus, öppen fråga, fånga intresse)

Alkoholkonsumtion Glas/vecka: 28 glas Glas/dryckesdag: 7 glas Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: 12 dagar	Kv: >9 g/l/v, >3 g/l/tilf. Män: > 14 g/l/v, >4 g/l/tilf.
Beroende AUDIT: 21 poäng ICD-10: 2 av 6 SADD: 10 poäng	AUDIT: >15 poäng ICD: ≥ 3 kriterier SADD: ≥ 10 poäng
Psykisk hälsa Ångest: 6 poäng Depression: 1 poäng Tobak: Nej	HAD: ≥ 10 poäng Blodprover ASAT: UA ALAT: UA GGT: UA CDT: Förhöjt (3,9) PEth: - Motivation Hur viktigt: 10 Förmåga: 7

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

55

Exempel (fokus, öppen fråga, fånga intresse)

Alkoholkonsumtion Glas/vecka: 16 glas Glas/dryckesdag: 3 glas Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: 3 dagar (mkt hög)	Kv: >9 g/l/v, >3 g/l/tilf. Män: > 14 g/l/v, >4 g/l/tilf.
Beroende AUDIT: 16 poäng ICD-10: 5 av 6 SADD: 18 poäng	AUDIT: >15 poäng ICD: ≥ 3 kriterier SADD: ≥ 10 poäng
Psykisk hälsa Ångest: 14 poäng Depression: 5 poäng Tobak: Ja, röker	HAD: ≥ 10 poäng Blodprover ASAT: Förhöjt ALAT: UA GGT: Förhöjt CDT: UA PEth: - Motivation Hur viktigt: 10 Förmåga: 5

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

56

Anställd A

- ✓ **Alkoholvanor:** Du vet om att din alkoholkonsumtion är omfattande. Du dricker alkohol varje helg och flera gånger i veckan. Under helgen dricker du ca 1-2 flaskor vin (motsvarande 4-8 starköl). Det är inte ovanligt med en drink (4-6 cl sprit) på fredag och lördag före maten. Under veckorna kan det på sin höjd, vid ett par tillfällen, bli 1-2 glas vin (motsvarande 1 starköl). Detta sker vid middagen på kvällen. Händer även att det ibland blir någon enstaka folköl till lunch. Har aldrig varit påverkad på arbetet men tillhör de som gärna deltar flitigt i personalfester.
- ✓ **Tänkar om dina alkoholvanor:** Du tycker själv att alkoholen är ett ekonomiskt problem, det kostar allt för mycket pengar, men du ser inga direkta hälsokonsekvenser.
- ✓ **Motivation:** Om det inte gick att få tag på "billig alkohol" så skulle du kunna tänka dig att minska något på din konsumtion. Under samtalet blir du allt mer intresserad av dina egna vanor.

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

57

Behandlare A

Alkoholkonsumtion Glas/vecka: 25 glas Glas/dryckesdag: 6 glas Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: 8 dagar	Beroende AUDIT: 16 poäng ICD-10: 4 av 6 SADD: 12 poäng	Blodprover ASAT: Förhöjt ALAT: UA GGT: Förhöjt CDT: Förhöjt (strax över referens) PEth: -
Psykisk hälsa (HAD) Ångest: 1 poäng Depression: 5 poäng Tobak: Ja, röker dagligen	Motivation Hur viktigt: 3 Förmåga: 6	

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

58

Anställd B

- ✓ **Alkoholvanor:** Du upplever att din alkoholkonsumtion är normal, den är varken mer eller mindre avancerad än andras. Under en normalvecka brukar du dela en flaska vin med hustrun/mannen på fredag och ta en drink (ca 6 cl sprit). På lördagen dricker du ungefär det samma som på fredagskvällen. Ett par gånger i månaden händer det att du fester till med goda vänner, och då brukar du dricka mer. Söndagar kopplar du ofta av med en några glas vin framåt kvällen. Under veckorna blir det ofta representation med jobbet någon kväll, och då brukar du dricka vin till maten och ta någon grog. Du har nyligen haft två veckors utomlandssemester och under denna tid har du druckit alkohol varje dag. Ungefär ett par flaskor öl, en till lunch och en vid stranden på eftermiddagen. På kvällen blev det ca ett par drinkar (2 x 6 cl sprit) och vissa kvällar delade du på en flaska vin men någon kväll drack du faktiskt en flaska vin helt själv.
- ✓ **Tänkar om dina alkoholvanor:** Du tycker att alkohol är något trevligt som tillhör fest och lediga stunder. Du har aldrig funderat över att alkoholen är riskabel för dig. Under dina två veckors semester har du känt dig fysiskt sliten. Du har sovit dåligt på nätterna och orkat mindre, trots ledigheten.
- ✓ **Motivation:** Du anser dig inte alls behöva ändra på dina alkoholvanor i vardagslivet. Däremot skulle du kunna vara något mer restriktiv under semesterperioder och långledigheter. Du har inga problem att öppet tala om dina vanor och du tycker nog att det blev lite för mycket under semestern.

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

59

Behandlare B

Alkoholkonsumtion Glas/vecka: 49 glas Glas/dryckesdag: 9 glas Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: 18 dagar	Beroende AUDIT: 15 poäng ICD-10: 2 av 6 SADD: 15 poäng	Blodprover ASAT: Förhöjt ALAT: Förhöjt GGT: Normalt CDT: Förhöjt PEth: -
Psykisk hälsa (HAD) Ångest: 8 poäng Depression: 1 poäng Tobak: Ja	Motivation Hur viktigt: 2 Förmåga: 10	

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

60

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Anställd C

- ✓ **Alkoholvanor:** Du är medveten om att du dricker alkohol allt oftare men anser inte att det är en särskilt hög konsumtion. Ditt matlagningsintresse har lett till att du vill pröva olika vinsorter. Du dricker nästan alltid ett glas vin varje dag till middag och ibland kan det även bli två glas. Kommer det någon vän eller släkting på besök vill du gärna öppna någon dyr och intressant flaska vin och då kan det till och med bli tre glas. Detta händer c.a ett par gånger per månad. Under helgen öppnar du alltid ett par flaskor vin som du delar med din äkta hälft. Öl dricker du inte och sprit undviker du men tar gärna ett eller ett par glas portvin till helgen.
- ✓ **Tankar om dina alkoholvanor:** Din partner har vid något enstaka tillfälle "klagat" över att du dricker vin varje middag. Eftersom du tränar regelbundet har du funderat på om det frekventa drickandet påverkar din fysiska prestationsförmåga.
- ✓ **Motivation:** Du har inte tidigare funderat på att minska ditt vindrickande men anser dig mycket väl kunna dra ned under veckorna. Det är ju trots allt oftast lådvin och det kan du lika gärna hoppa över.

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svärges
företags
hälsor

61

Behandlare C

Alkoholkonsumtion
Glas/vecka: **24 glas**
Glas/dryckesdag: **4 glas**
Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **10 dagar**

Beroende
AUDIT: **15 poäng**
ICD-10: **3 av 6**
SADD: **10 poäng**

Psykisk hälsa (HAD)
Ångest: **1 poäng**
Depression: **1 poäng**
Tobak: **Ja**

Blodprover
ASAT: **Normalt**
ALAT: **Normalt**
GGT: **Normalt**
CDT: **Förhöjt**
PETH: -

Motivation
Hur viktigt: **7**
Förmåga: **5**

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svärges
företags
hälsor

62

I morgon....

RESURSER

Specialist
FHV 3-4 besök
FHV 1 besök
FHV 1 besök

Specialistbehandling: KBT 12-steg, mm
Behandling: Farmakologisk och/eller Motivationsbehandling
Hälsokontroll: alkohol (fördjupad bedömning)
Identifiering av risk (screening/kort rådgivning)

Bedömning/behandling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svärges
företags
hälsor

63

HAR DU FUNDERAT PÅ DINA ALKOHOLVANOR?

Är det möjligt?
Är det intressant?

svärges
företags
hälsor

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svärges
företags
hälsor

64

SLUT på denna del!

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svärges
företags
hälsor

65

Tänk tre parter – tydliga roller och tydlig beställning

Chef-Arbeitsgivare
Erbjuda stöd och kontroll

Medarbetare (Facklig organisation)
Stöd, behandling och skall delta i ev. kontrollen

Behandling (Rehabilitering)
Genomför kvalitetssäkrad behandling

Tydliga krav (rimliga)
Tydlig beställning (rimliga)
Viss återkoppling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svärges
företags
hälsor

66

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Produktionsbortfallet – den stora kostnaden

Tabell 1: Tidsåtgång vid rehabiliteringsinsatser för arbetstagare och arbetsgivare

Rehabiliteringsinsatser	Behandling A		Behandling B		Behandling C	
	AT	AG	AT	AG	AT	AG
Inledande möte med FHV	.*	.*	2 h	2 h	1 h	0,33 h
Utredning (arbetstagnare)	-	-	3 h	-	4 h	1 h
Behandling/rehabiliteringstillfälle (del 1)	5 h	1 h	135 h	-	15 h	-
Behandlingskonferens	-	-	2 h	2 h	-	-
Efterbehandling / uppföljningsmöte (del 2)	-	-	80 h	-	-	-
Provtagnings (tidsåtgång)	4 h	0,5 h	5 h	-	3 h	-
Resor (timmar)	8 h	1 h	98 h	2 h	20 h	2 h
Summa produktionsbortfall (timmar)	17 h	2,5 h	325 h	6 h	43 h	3,33 h
Total tid produktionsbortfall, timmar		19,5 h		331 h		46,33 h

AT = Arbetstagnarens tid
AG = Arbetsgivarens tid
*Kostnaden för inledande möte med FHV i behandling A ingår i rehabiliteringskostnaden.

67

Kostnadsjämförelse

Inkluderar:
Debitering från FHV och extern behandlingsaktör + provtagnings
Tidsåtgång (chef och medarbetare)-produktionsbortfall

	Direkta	Indirekta	Totalt
Behandling A:	ca 20 000 kr	+ 5 500 kr	= 25 500 kr
Behandling B:	ca 74 000 kr	+ 91 000 kr	= 165 000 kr
Behandling C:	ca 55 000 kr	+ 13 000 kr	= 68 000 kr

Aboagye med flera (2016)

68

Pilot (2013 – 2016)

	15 metoden		ÅP		TOTAL	
KD	13	81	3	25	24	63
Nykt	3	19	11	75	14	37
TOT	19	100	14	100	38	100

69

Pilot (2013 – 2016)

AUDIT	Bedömning		Uppföljning	
< 8	0	0 %	24	65 %
8+	8	22.2 %	9	24 %
15+	29	78 %	4	11 %
TOT	37	100%	37	100%

ICD	Bedömning	Uppföljning
0	1	19
1-2	8	14
3-6	29	5
TOT	38	38

70

Region Gävleborg

"Med 15-metoden kan vi jobba både främjande och förebyggande"

Alla som loggar in på intranätet i Region Gävleborg möts av texten: *Dricker du lagom? Testa dina alkoholvanor.*

71

Biomarkörer

CDT (Kolhydratfattigt transferrin)

- ✓ Alkoholmarkör, få orsaker till falskt positiv (genetiska transferrinvarianter)
- ✓ Dålig överensstämmelse med levertestet gamma-GT
- ✓ Talar för riskabel alkoholkonsumtion
- ✓ Minst ~50-80 gram alkohol per dag (i genomsnitt)
- ✓ Nästan dagligt intag under minst 1-2 veckors tid
- ✓ Normaliseras vid avhållsamhet ~ 1-3 veckor

72

Minnesbilder från 15-metodutbildningen den 12-13 september 2023

Av Ulric Hermansson

Biomarkörer

PEth (Fosfatidyletanol)

- ✓ Mäts i helblod
- ✓ PEth = membranmolekyl – bildas i kroppen i närvaro av alkohol (specifik)
- ✓ Tidsfönstret = senaste veckorna till månadens intag (enstaka större intag kan ge mätbara värden)
- ✓ Enstaka sporadiskt lågt alkoholintag = negativt
- ✓ Regelbundet drickande (måttligt drickande) = PEth påvisas
- ✓ Regelbunden överkonsumtion = över gränsvärdet

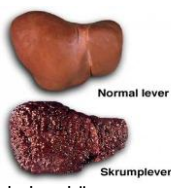
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

73

Biomarkörer

Leverstatus



Normal lever
Skrumplever

- ✓ **GT**, ASAT, ALAT
- ✓ Organskada
- ✓ Okänsliga och ospecifika som alkoholmarkör
- ✓ I samband med Antabusbehandling (Disulfiram)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

74

Biomarkörer

GT (gamma-glutamyltransferas)

- ✓ Tecken på leverskada
- ✓ Ej alkoholspecifik
- ✓ Återgår till normalvärde 3-6 veckor
- ✓ Mer sensitiv men mindre specifik än ASAT/ALAT

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

75

Andra förklaringar...

GT (gamma-glutamyltransferas)

- ✓ **Högt alkoholintag**
- ✓ Leversjukdom
- ✓ Diabetes
- ✓ Övervikt
- ✓ Läkemedel
- ✓ Naturmedel
- ✓ Med flera....

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företags
hälsör

76