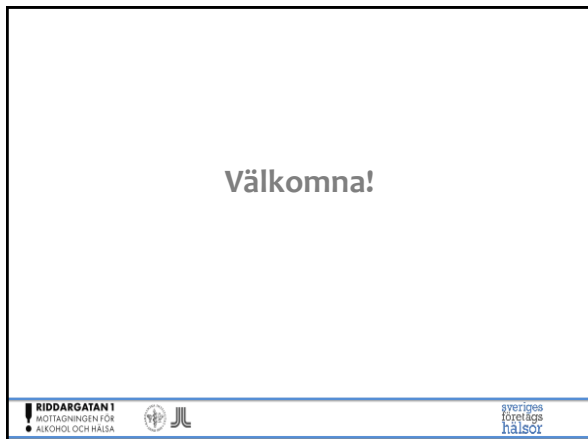


Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

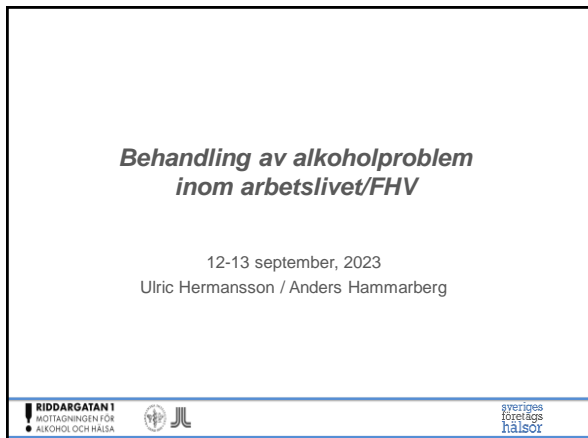
Av Ulric Hermansson



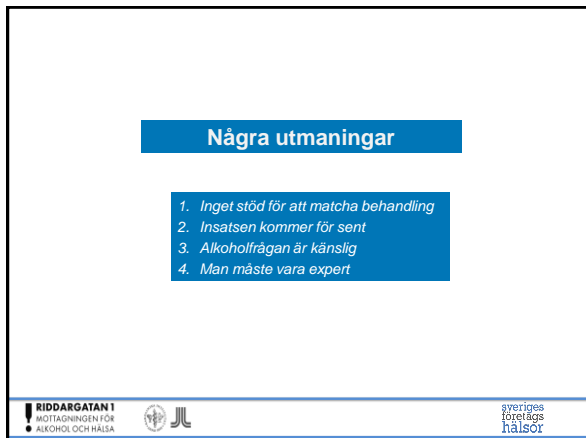
1



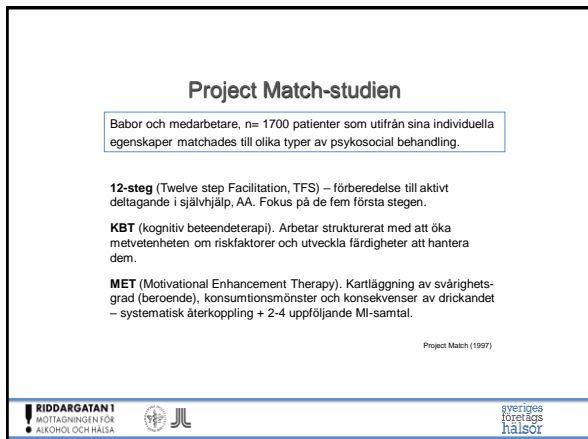
2



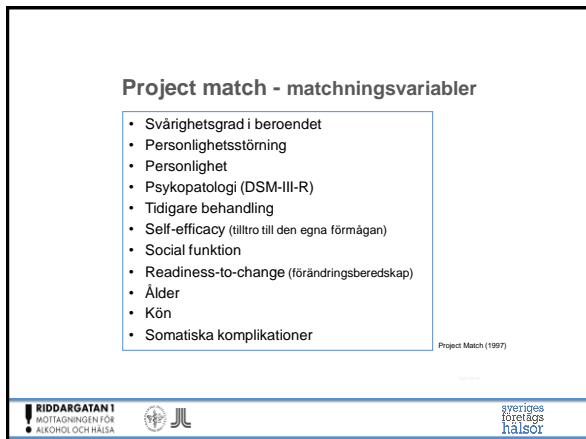
3



4



5



6

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

Av Ulric Hermansson

RESULTAT

Babor och medarbetare, n= 1700 patienter som utifrån sina individuella egenskaper matchades till olika typer av psykosocial behandling.

- ✓ De tre behandlingarna gav lika stor minskning av alkoholkonsumtionen (12-steg, KBT och MET)
- ✓ Behandlingarna gav i princip samma resultat oberoende av patientkaraktäristika = matchningshypotesen höll inte

Project Match (1997)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företägs
hälsör

7

Vad göra?

- ✓ Finns flera effektiva behandlingsmetoder för alkoholproblem
- ✓ Metoderna kräver inte alltid specialistkompetens i beroendevård

Dilemmat!
En del uppnår förbättring med en mindre insats - andra behöver en betydligt mer omfattande behandling för samma problemtyngd (Projekt MATCH)

Möjlig lösning?
Börja med minsta möjliga insats och därefter använda en trappstegsmodell (stepped care-model)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företägs
hälsör

8

Trappstegsmodellen - anpassad insats

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företägs
hälsör

9

En stepped care-model

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företägs
hälsör

10

Hur hanteras alkoholfrågan?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företägs
hälsör

11

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges
företägs
hälsör

12

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023
 Av Ulric Hermansson

Alkoholproblemet

Ej beroende Beroende

Inget problem Problem

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA sveriges företags hälsor

13

Alkoholproblemet

Antal

Liten risk Begynnande problem Åtått problem Starkt problem

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA sveriges företags hälsor

14

Hur når och attraherar vi de anställda?

Screening Rådgivning

Hälsa
Fysisk
Psykisk

FHV

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA sveriges företags hälsor

15

Gott, trevligt och mysigt men ganska onyttigt

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA sveriges företags hälsor

16

Gott, trevligt och mysigt men ganska onyttigt

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA sveriges företags hälsor

17

Vem är alkoholberoende?

Utmärkande för merparten

- ✓ De har få andra "synliga" sociala och psykiatriska problem
- ✓ De arbetar i ungefär samma utsträckning som andra
- ✓ En stor andel finns bland unga vuxna

(Berglund et al., 2008)

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA sveriges företags hälsor

18

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

Av Ulric Hermansson

Beroende - "ett livslångt tillstånd"?

Svensk studie (CAN-rapport 149, 2015)
Personer som bedömdes vara beroende av alkohol år 2013 – hälften (50,5%) procent, upphört vara beroende ett år senare

Tidigare studier (de Brujin m.fl., 2006, Hasin m.fl., 2011, Dawson m.fl., 2005)
Ca hälften av gruppen alkoholberoende vid en tidpunkt - inget beroende vid uppföljning (tre år senare) – men ungefär lika många nya fall tillkommer

Långtidsuppföljning av alkoholberoende (18-år, n=4 422) – vid 5-9 års uppföljning endast 25% alkoholberoende

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

**sværiges
företägs
hälsor**

19

Er egen utmaning...

Måste man inte vara expert?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

**sværiges
företägs
hälsor**


20

Måste man vara expert för 15-metoden?

RCT (n=288) socialt etablerade med måttligt alkoholberoende

Behandling:
(I) Primärvårdsläkare (1 dags utb.)
(II) Specialistmottagning
(Mottagningen för alkohol och hälsa)

Utfall:
Lika bra i primärvård som specialistmottagning
Efter 6 månader minskad konsumtion (50%)
Efter 12 månader kvarstod minskningen



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

**sværiges
företägs
hälsor**

21

Reflektioner

1. Inget stöd för att matcha behandling
2. Insatsen kommer för sent
3. Alkoholfrågan är känslig
4. Man måste vara expert

Var detta ny kunskap?

Vilken betydelse kan det ha för er inom FHV?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

**sværiges
företägs
hälsor**

22

Motiv för arbetslivet

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

**sværiges
företägs
hälsor**

23

Hälsorisk

Alkohol – "den stora sjukdomsimitatören"

Exempel:

- ✓ Hjärt- kärlsjukdomar
- ✓ Cancer
- ✓ Neuropsykiatriska sjukdom
- ✓ Lever
- ✓ Bukspottkörtel
- ✓ Infektion
- ✓ Diabetes
- ✓ Epilepsi
- ✓ Hud

> 40 medicinska tillstånd klart relaterade till alkohol

Sabor et al (2022)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

**sværiges
företägs
hälsor**

24

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023
Av Ulric Hermansson

Articles

www.thelancet.com Published online August 23, 2018 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31200-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31200-2)

Alcohol use and the burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016

DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31200-2

Författarnas slutsats

Alcohol use and the burden of disease burden worldwide were nearly 10% of global deaths among populations aged 15–49 years

..... Our results show that the safest level of drinking is none. This level is in conflict with most health guidelines, which espouse health benefits associated with consuming up to two drinks per day.

Skyddande effekt?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

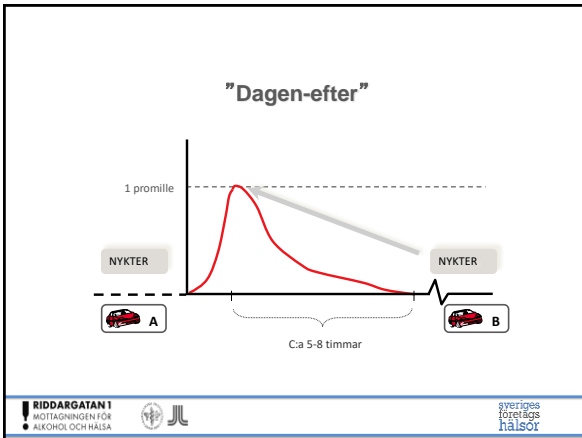
25

Olyckor och skador – alkoholförverkan

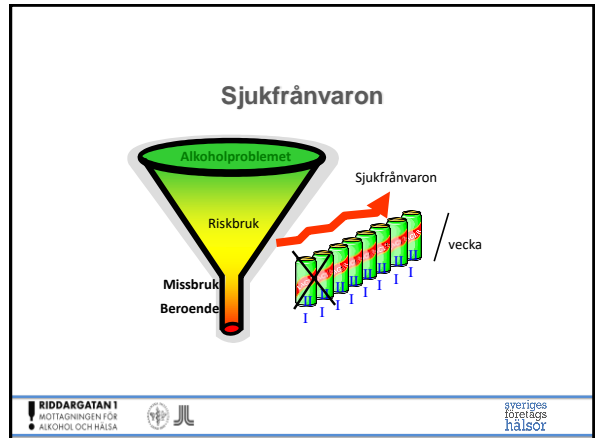
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

26



27



28

Alkohol och produktivitet

Frågeställning:
Kan alkohol försämra produktivitet? **Svar: JA**

✓ Några förklaringar:

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

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

29

**Sammanfattning
motiv för arbetslivet**

- Ohälsa
- Säkerhet
- Frånvaro
- Arbetsutförande
- Förhindra beroende

Produktivitet

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsör

30

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023
 Av Ulric Hermansson

Vad är viktigast för kund/uppdragsgivare?

- Ohälsa
- **Säkerhet**
- Frånvaro
- Arbetsutförande
- Förhindra beroende

RIDDARGATAN 1
 MOTTAGNINGEN FÖR
 ALKOHOL OCH HÄLSA

svrighes
 företags
 hälsor

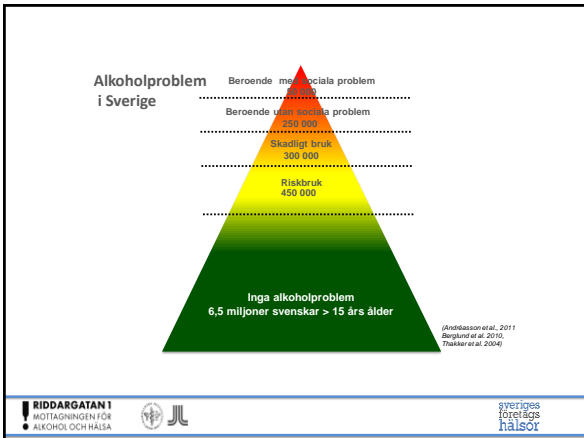
31

Hur stort är problemet?

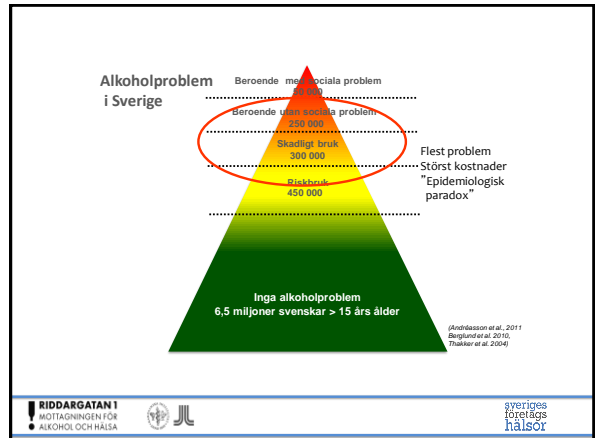
RIDDARGATAN 1
 MOTTAGNINGEN FÖR
 ALKOHOL OCH HÄLSA

svrighes
 företags
 hälsor

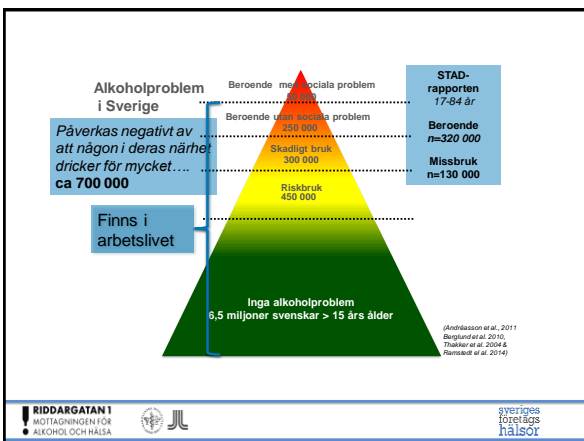
32



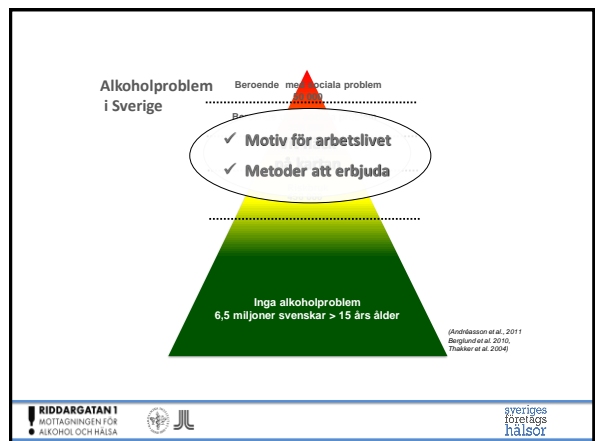
33



34



35



36

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

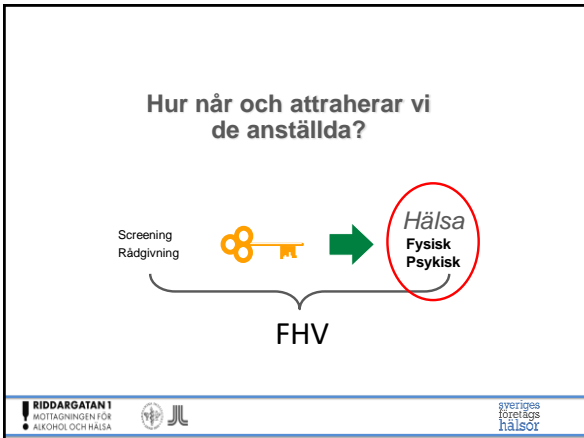
Av Ulric Hermansson



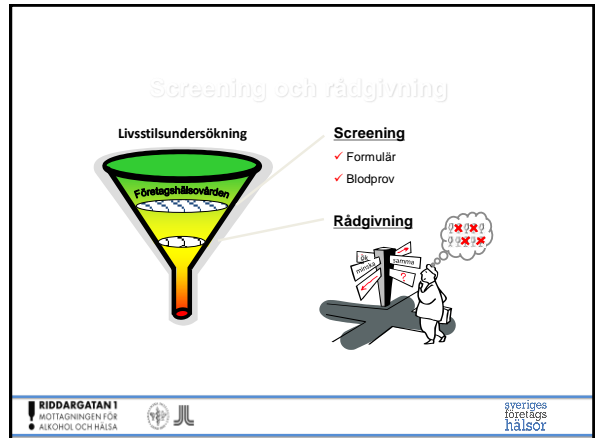
37



38



39



40

Översiktsartiklar (metaanalyser)

Hester & Miller (1995) – 23 studier
Slutsats: Starkare stöd för god effekt av kort intervention än någon annan behandlingsform

Kahan et al. (1995) – 11 studier
Slutsats: Stöd för att minimal intervention har effekt.

Wilk et al. (1997) – 12 studier
Slutsats: Dubbelt så stor sannolikhet att storkonsumenter minskar till måttligt drickande jämfört med kontrollgruppen.

SBU (2001) – 25 studier (n=9000 patienter)
Slutsats: Effekt på alkoholintaget i minst 2 år. Mer omfattande behandlingsinsatser ger inte större behandlingstvinster.

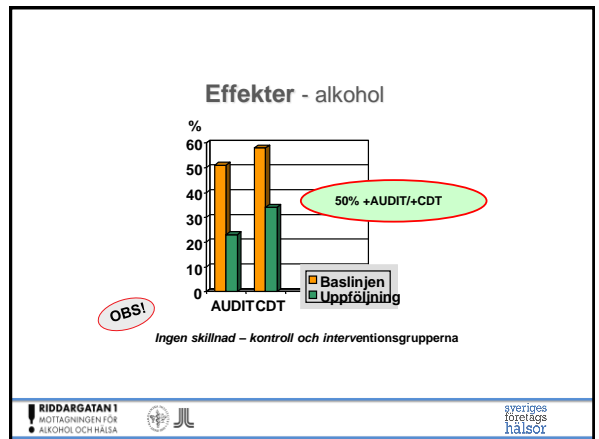
Kaner et al. (2007) – 28 studier (n=7000 personer)
Slutsats: Kort rådgivning (5-15 min) leder till en minskad konsumtion (mån).

Kaner et al. (2018) – 69 studier (n=33 000 personer)
Slutsats: Screening och kort rådgivning leder till en minskad riskkonsumtion

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

41



42

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

Av Ulric Hermansson

Alcohol and Alcoholism, 30(3), May 2015, 263-271
doi:10.1093/alz/kqz001
Advance Access Publication Date: 8 April 2015
Review

Effectiveness of Workplace Intervention for Reducing Alcohol Consumption: a Systematic Review and Meta-Analysis
K. Yuvaraj*, Salin K. Eliyas, S. Gokul, and S. Manikandanesan

Sju studier (n= 1 291)

Positiv effekt vad gäller minskad alkoholkonsumtion –
just på högkonsumtionsgruppen (>15 glas/vecka)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svensk
företags
hälsor

43

Alkoholproblem i Sverige

Beroende med sociala problem

450 000

Inga alkoholproblem
6,5 miljoner svenskar > 15 års ålder

(Andersson et al., 2011
Berglund et al., 2010,
Thekkumkara et al., 2008)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svensk
företags
hälsor

44

Alkoholberoende

- De har få andra "synliga" sociala och psykiatriska problem
- De arbetar i ungefär samma utsträckning som andra
- De är många och har troligtvis blivit fler de senaste åren
- De söker inte reguljär beroendevård – *Varför?*

(Berglund et al., 2006)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA


svensk
företags
hälsor

45

Synen på alkoholproblem och vård
(Fokusgruppintervjuer med beroende)

Accepterar inte världens begreppsapparat
Missbruk känns väldigt avlägset och även beroende skräms – detta är ord som gruppen har svårt att relatera till.
Om någon skulle prata om missbruk eller beroende med mig skulle jag stänga av – däremot så har jag ju funderingar om mitt drickande ibland.

Vårdapparaten upplevs hotfull
Oro för att hamna i ett byråkratiskt trask av remisser och journaler. Man befäras att bli styrd och ställd med.



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA


svensk
företags
hälsor

46

Vilken typ av hjälp vill man ha?

➔ Internet: självhjälp och verktyg
Att internet skulle vara en del av en lösning känns naturligt även för den äldre gruppen

➔ Sjukvården
Många anser, särskilt de något äldre, att läkarmottagningar, vårdcentraler och **företagshälsovården** är instanser som kan utnyttjas bättre



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svensk
företags
hälsor

47

Reflektioner

Problemnivåer

1. Riskbruk
2. Skadligt bruk
3. Beroende

Nyttan med att bedöma/diagnostisera?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svensk
företags
hälsor

48

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

Av Ulric Hermansson

Riskbruk

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

Antal

Liten risk Begynnande problem Stående problem

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsör

49

Riskbruksdefinition vuxna

Med standardglas menas:

50 cl öl
33 cl sprit
25 cl starköster
12-16 cl vin
8 cl sprit
4 cl sprit

Högkonsumtion

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

Finns kritik – gränserna för höga
Sju olika cancerformer som har en direkt koppling till en lågkonsumtion av alkohol: bröstcancer, cancer i ändtarmen, tarmen, svalget, struphuvud, matstrupen och lever. (Ref: Omer 2019)

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsör

50

Förslag till nya rekommendationer - konsumtionsnivåer

- ✓ Risken för skadeverknin... ökad ökning av konsumtion. Någon tydlig riskgrän... över ålder och beroende på situation.
- ✓ Allmän rekommendation för alkohol - "ju mindre alkohol i veckan" skadeverknin... av andardglas
- ✓ Berusningsdrickande är alltid en risk - mindre än fyra standardglas i veckan
- ✓ Daglig alkoholkonsumtion, även måttliga mängder, kan öka risken för beroendeutveckling
- ✓ Vissa situationer; ökad risk för skada, och alkoholkonsumtion bör undvikas (under 20 år, graviditet, sjukdomar, trafikken, risker i arbetslivet, vapen, operationer, etc.).

Ref: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins rapport, 2018:1

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsör

51

Så blir det troligen

- ✓ Risken för skadeverknin... ökar gradvis med ökande konsumtion. Någon tydlig riskfri grän... finns inte.
- ✓ Allmän rekommendation för att minska skadeverknin... av alkohol - under tio standardglas alkohol i veckan (män/kvinnor).
- ✓ Berusningsdrickande är alltid en risk - mindre än fyra standardglas - ett dryckestillfälle.
- ✓ Daglig alkoholkonsumtion, även måttliga mängder, kan öka risken för beroendeutveckling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsör

52

Skadligt bruk enligt ICD-10

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsör

53

Beroende enligt ICD-10

3 av följande kriterier ska vara uppfyllda (senaste 12 månaderna)

- ✓ 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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsör

54

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

Av Ulric Hermansson

Kunskapsläget – FHV och arbetsliv

- ✓ Socialstyrels
- ✓ SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering)
- ✓ Översiktsartiklar
- ✓ Vetenskapliga rapporter
- ✓ Vetenskapliga rapporter
- ✓ Enskilda vetenskapliga rapporter

Uppdatering är på gång

<https://media.forskning.mynak.se/2019/05/myndigheten-for-arbetsmiljokunskap-riktlinje-alkoholproblem.pdf>

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenskars
företags
hälsor

55

Begränsad behandling är effektiv

- Provtagning med feedback och rådgivning
- 3-4 samtal (20 min) med motivationsinriktning
- Farmakologisk behandling

Självhjälp/Biblioterapi:
Behandlingseffekt likvärdig eller större än omfattande behandling
För patienter med måttlig problemtyngd

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenskars
företags
hälsor

56

ADDITION RESEARCH REPORT

Internet-based therapy versus face-to-face therapy for alcohol use disorder, a randomized controlled non-inferiority trial

Magnus Johansson¹, Kristina Söderström^{2,3}, Mikael Gajek^{2,3}, Philip Lindner^{2,3},
Anne H. Berntsen^{2,4}, Ulric Hermansson^{2,3} & Sven Andréasson¹

Department of Clinical Health, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden; Centre for Public Health Research, Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden; Swedish Health Care Services, Stockholm County Council, Stockholm, Sweden; and Department of Psychology, Uppsala University, Uppsala, Sweden

ABSTRACT

Background and aims: Most people with alcohol use disorder (AUD) do not seek treatment. Internet-based KBT (iKBT) is a promising alternative to traditional KBT.

.... Internetbaserad KBT fungerar lika bra som traditionell KBT....

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenskars
företags
hälsor

57

"15-metoden"

Över 15 poäng på AUDIT

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenskars
företags
hälsor

58

15-metoden

RE
E
S
U
R
S

Specialist
FHV 3-4 besök
Specialistbehandling: KBT
Behandling: Farmakologisk och/eller Motivationsbehandling
FHV 1 besök
Målsökning: alkohol (förutgående bedömning)
FHV 1 besök
Identifiering av risk (screening/kort rådgivning)

Bedömning/behandling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenskars
företags
hälsor

59

Alkoholbehandling - 2013-2016

Kontaktort	Procent
Chef	39,5
Hälsoundersökning	5,3
Körkortsutvärdering	13,2
Rehabilitering	7,9
Söker själv	21,1
Närstående	2,6
Medicinsk	10,5
TOTAL	100

Systematisk uppföljning av ClaraHälsans rehabiliteringsinsatser vid alkoholproblem

Alkoholbehandling - 2013-2016 på gruppnivå

- Totalt 68
- Tackade ja (n=58) till att delta och 38 deltog.

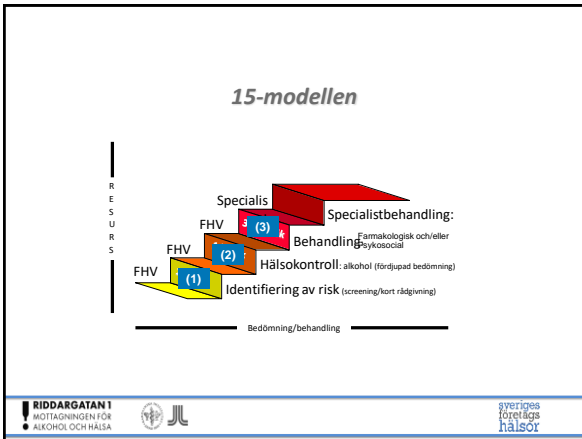
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenskars
företags
hälsor

60

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

Av Ulric Hermansson



61

Screening och kort intervention (SBI)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sv
eriges
företägs
hälsör

62

Screening

VAD?

- Systematiskt ställa frågor om alkoholvanor oavsett om det finns tecken på alkoholproblem eller inte
- "Kliniska blicken" inte tillräcklig

VARFÖR?

- Uppmärksamma patienten på risker
- Effektiv behandling finns

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sv
eriges
företägs
hälsör

63

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

sv
eriges
företägs
hälsör

64

Övning-samtalsteknik (MI)

En agerar behandlare (här lyssnare)

En berättar om en förändring som N har funderat på.

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sv
eriges
företägs
hälsör

65

Övning-samtalsteknik (MI)

- *Tänk på en förändring som du funderar på att göra i ditt liv. Något du överväger att ändra, på men som du inte har bestämt dig för ännu.*
- Det ska vara något som du känner dig ambivalent inför. Det kan vara en förändring som kommer vara bra för dig, som du "borde" göra av någon anledning, men som du har dragit ut på.
- Berätta för lyssnaren om den här förändringen du överväger.

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

sv
eriges
företägs
hälsör

66

Minnesbilder från 15-metodutbildningen, 12-13 september, 2023

Av Ulric Hermansson

Lyssnarens uppgift

- Försök inte övertala eller fixa något
- Ge inga råd
- Ställ fyra frågor - en i taget och lyssna noga på vad personen svarar:

67

Lyssnarens ställer 4 frågor

1. Hur kommer det sig att du vill genomföra den här förändringen?
2. Om du bestämmer dig för att göra förändringen, hur skulle du göra för att lyckas med den?
3. Vilka är de två-tre främsta anledningarna för dig att göra det?
4. Hur viktigt skulle du säga att det är för dig att göra den här förändringen?

På en skala från 0 till 10, där 0 är inte alls viktigt och 10 är det absolut viktigaste.

Följfråga:
Hur kommer det sig att du säger ____ och inte ____ [ett lägre nummer]?

68

”Vad är verksamt”

Feedback	Berätta om utfallet; screening/bedömning
Responsibility	Ansaret för förändring är den enskildes
Advice	Råd/tips till förändring (muntligt/broschyr)
Menu	Meny med flera alternativ och motiv
Empathy	Empatiskt förhållningssätt/reflekterande
Self-efficacy	Stärk tilltron till förmågan (förändringsprat)

Bien et al. (1993)

69

SLUT på denna del!

70