

Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025

Av Sara Wallhed Finn

Några utmaningar

1. Inget stöd för att matcha behandling

2. Insatsen kommer för sent

3. Alkoholfrågan är känslig

4. Man måste vara expert

 RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



 SVERIGES
FÖRENING FÖR
HÄLSOVET

1

Project Match-studien

Babor och medarbetare, n=1 700 patienter som utifrån sina individuella egenskaper matchades till olika typer av psykosocial behandling.

12-steg (Twelve step Facilitation, TFS) – förberedelse till aktivt deltagande i självhjälp, AA. Fokus på de fem första stegen.

KBT (kognitiv beteendeterapi). Arbetar strukturerat med att öka medvetenheten om riskfaktorer och utveckla färdigheter att hantera dem.

MET (Motivational Enhancement Therapy). Kartläggning av svårighetsgrad (beroende), konsumtionsmönster och konsekvenser av drickandet – systematisk återkoppling + 2-4 uppföljande MI-samtal.

 RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



 SVERIGES
FÖRENING FÖR
HÄLSOVET

2

Project match - matchningsvariabler

• Svårighetsgrad i beroendet

• Personlighetsstörning

• Personlighet

• Psykopatologi (DSM-III-R)

• Tidigare behandling

• Self-efficacy (tilltro till den egna förmågan)

• Social funktion

• Readiness-to-change (förändringsberedskap)

• Ålder

• Kön

• Somatiska komplikationer

 RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



 SVERIGES
FÖRENING FÖR
HÄLSOVET

3

RESULTAT

Babor och medarbetare, n=1 700 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

 RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



 SVERIGES
FÖRENING FÖR
HÄLSOVET

4

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)

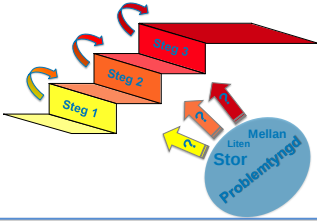
 RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



 SVERIGES
FÖRENING FÖR
HÄLSOVET

5

Trappstegsmodellen - anpassad insats



 RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

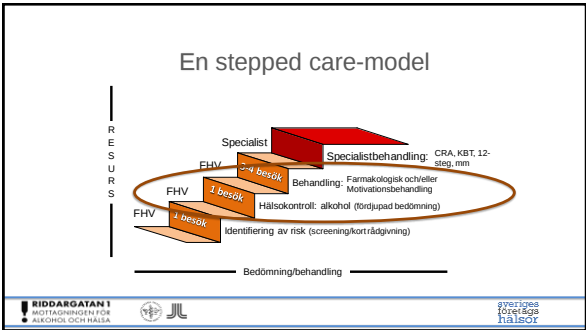


 SVERIGES
FÖRENING FÖR
HÄLSOVET

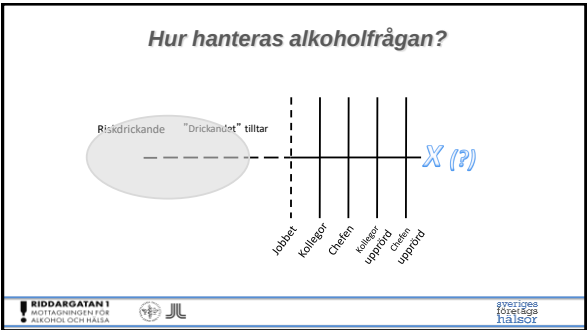
6

Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025

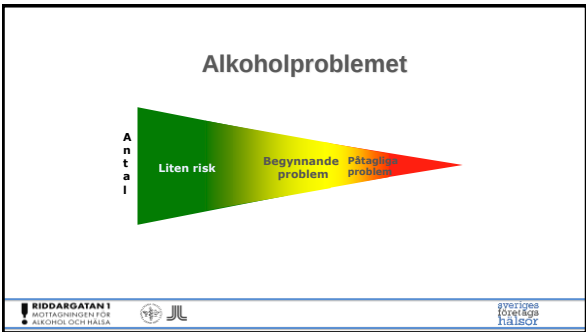
Av Sara Wallhed Finn



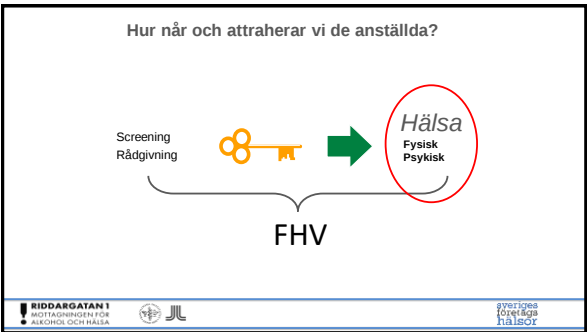
7



8



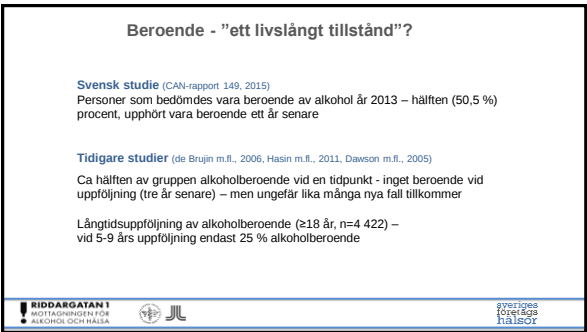
9



10



11



12

Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025

Av Sara Wallhed Finn

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 kvarstad minskningen

13

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?

14

Hälsorisk

Alkohol – "den stora sjukdomsimitatören"

Exempel:

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

> 40 medicinska tillstånd klart relaterade till alkohol

15

Articles

www.thelancet.com. Published online August 23, 2018. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31053-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31053-2)

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

GBD 2015 Alcohol Collaborators*

Författarnas slutsats

Alcohol use was a leading cause of disease burden worldwide, accounting for 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.

16

Olyckor och skador – alkoholpåverkan

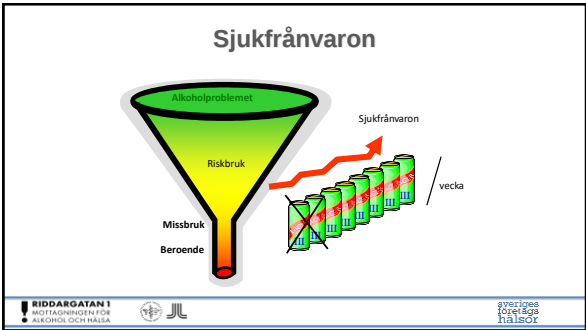
17

"Dagen-efter"

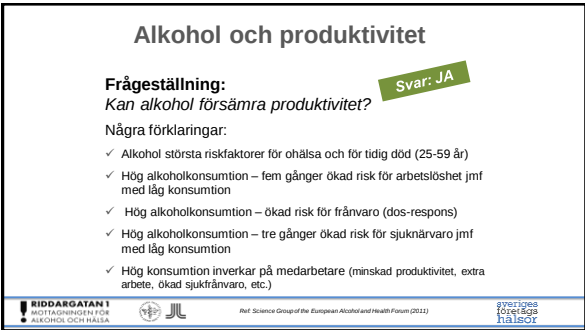
18

Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025

Av Sara Wallhed Finn



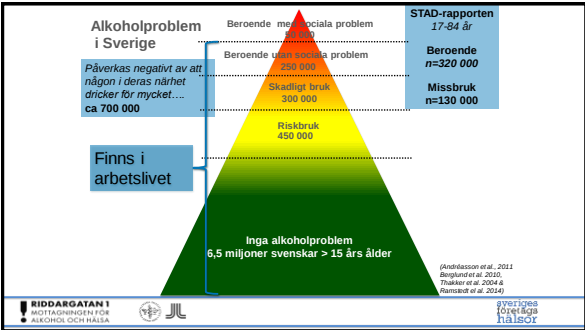
19



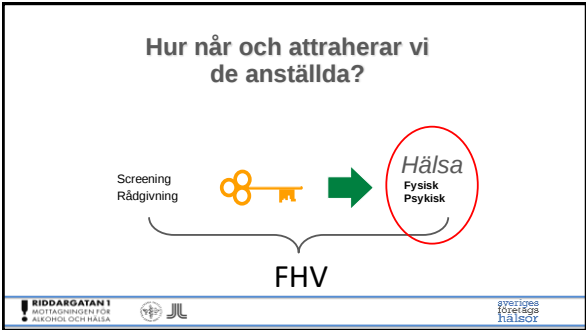
20



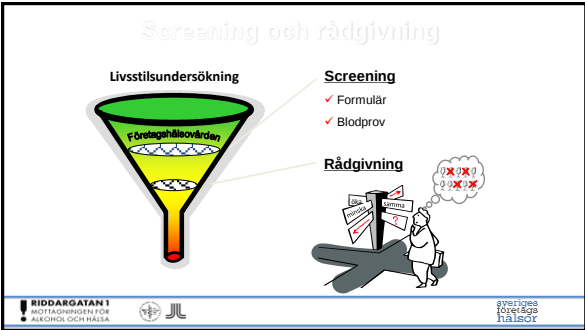
21



22



23



24

Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025

Av Sara Wallhed Finn

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.

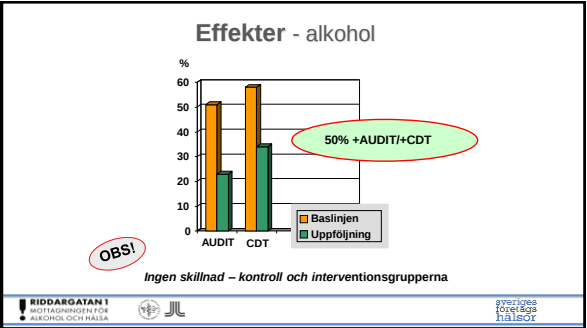
Wilk et al. (1997) – 12 studier
Slutsats: Dubbel så stor sannolikhet att storkonsumenter minskar till måttligt drickande jmt med kontrollgruppen.

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

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.

25



26

Alcohol and Alcoholism, 2015, 10(1), 1-11
doi:10.1093/alz/000
Advance Access Publication Date: 9 April 2015
Review

Review

Effectiveness of Workplace Intervention for Reducing Alcohol Consumption: a Systematic Review and Meta-Analysis

K. Yuvraj*, Salin K. Ellyas, S. Gokul, and S. Manikandanesan

Sju studier (n=1 291)

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

27

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 – *Vartför?*

28

Synen på alkoholproblem och vård

(Fokusgruppsintervjuer med beroende)

Accepterar inte vårdens 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 befärar att bli styrd och ställd med.

29

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

30

Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025

Av Sara Wallhed Finn

Reflektioner

Problemnivåer

1. Riskbruk

2. Skadligt bruk

3. Beroende

Nyttan med att bedöma/diagnostisera?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svensk
förening
för
alkohol

31

Riskbruk

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

Antal

Liten risk

Begynnande problem

Påtagligt problem

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svensk
förening
för
alkohol

32

Riskbruksdefinition vuxna

Med standardglas menas:

50 cl
fakoli

33 cl
starköl

25 cl
stark-starköl

12-15 cl
vin

8 cl
starkvin

4 cl
sprit

Högtkonsumtion

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, matstrupe och lever. (Rel Connor (2019))

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svensk
förening
för
alkohol

33

Förslag till nya rekommendationer - konsumtionsnivåer

✓ Risken för skadeverkningar ökar gradvis med ökande konsumtion. Någon tydlig riskfri gräns finns inte.

✓ Risken för skador varierar beroende på situation och dryckes typ.

✓ Allmän rekommendation för att minska skadeverkningar 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.

✓ Vissa situationer; bl.a. (under 20 år, graviditet, operationer, etc.).

Alkoholkonsumtion och risknivåer

Klinisk grundläggande och förslag till rekommendationer

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svensk
förening
för
alkohol

34

Så blev det!

✓ Risken för skadeverkningar ökar gradvis med ökande konsumtion. Någon tydlig riskfri gräns finns inte.

✓ Allmän rekommendation för att minska skadeverkningar 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

svensk
förening
för
alkohol

35

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

svensk
förening
för
alkohol

36

Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025
Av Sara Wallhed Finn

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

Kunskapsläget – FHV och arbetsliv



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

ADDICTION
RESEARCH REPORT

Interest rate

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

Magnus Johansson¹, Kristina Sinadinovic^{2,3}, Mikael Gajecki^{2,3}, Philip Lindner^{2,3}, Anne H. Berman^{2,3,4}, Ulric Hermansson^{2,3} & Sven Andréasson¹

Department of Global Public Health, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden;¹ Centre for Psychiatry Research, Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden;² Stockholm Health Care Services, Stockholm County Council, Stockholm, Sweden³ and Department of Psychology, Uppsala University, Uppsala, Sweden⁴

ABSTRACT

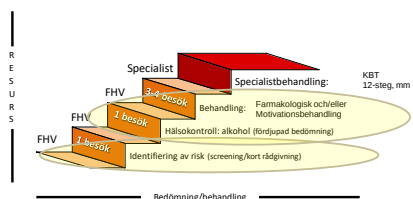
Background and aims Most people with alcohol use disorder (AUD) are never treated. Internet-based interventions are effective in reducing alcohol consumption and could help to overcome some of the barriers to treatment.

... internetbaserad KBT fungerar lika bra som traditionell KBT...

"15-metoden"

Över 15 poäng på AUDIT

15-metoden

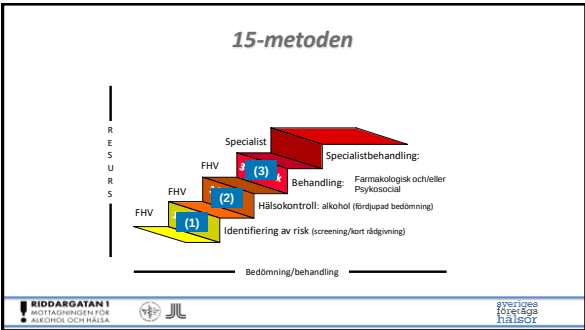


Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025

Av Sara Wallhed Finn

		~ 2016)
Kontaktperson		Procent
Chef	Systematisk uppföljning av ClaraHälsans rehabiliteringsinsatser vid alkoholproblem - en kvalitetskontroll för att säkerställa vårt arbete	39,5
Hälsoundersökare		5,3
Körkortsutvärderare		13,2
Rehabiliteringspersonal		7,9
Söker själv		21,1
Närstående		2,6
Medicinsk personal		10,5
TOTAL	Alkoholbehandling - 2013-2016 på gruppnivå - Totalt 68 - Tackade ja (n=58) till att delta och 38 deltog.	100

43



44

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

45

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

46

Övning-samtalsteknik (MI)

En agerar behandlare (här lyssnare)

En berättar om en förändring som N har funderat på.

47

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.

48

Minnesbilder, - 15-metoden den 18 mars, 2025

Av Sara Wallhed Finn

Lyssnarens uppgift

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

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]?

”Vad är verksamt”

Feedback	Berätta om utfallet; screening/bedömning
Responsibility	Ansvar 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)

Blum et al. (1993)