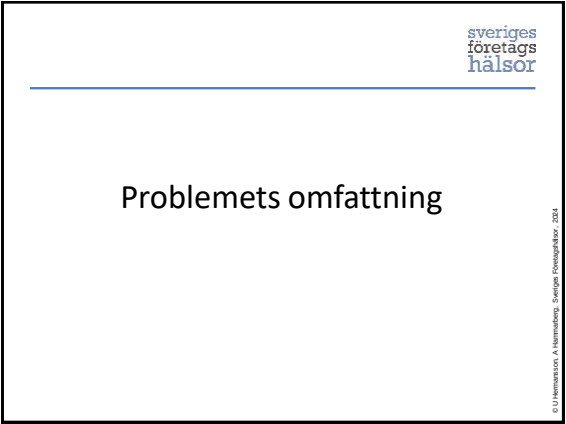
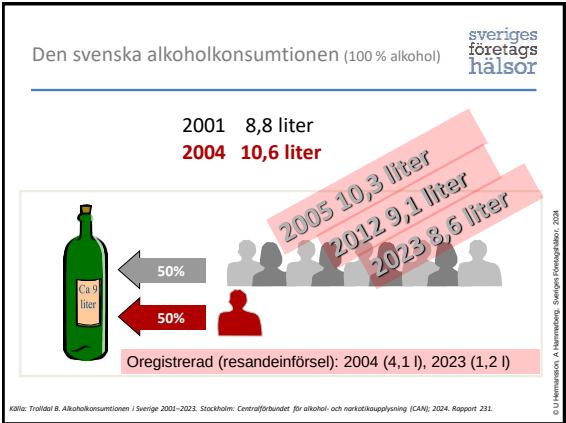




1



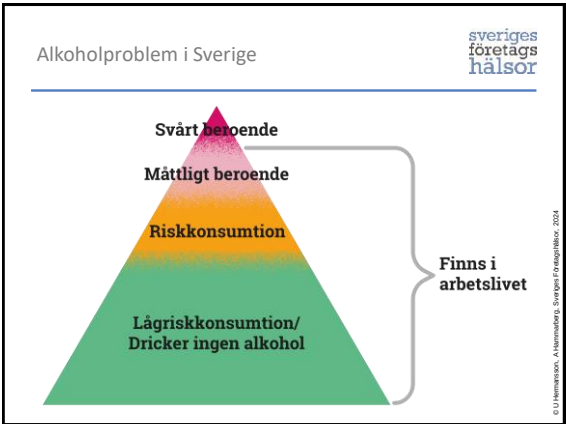
2



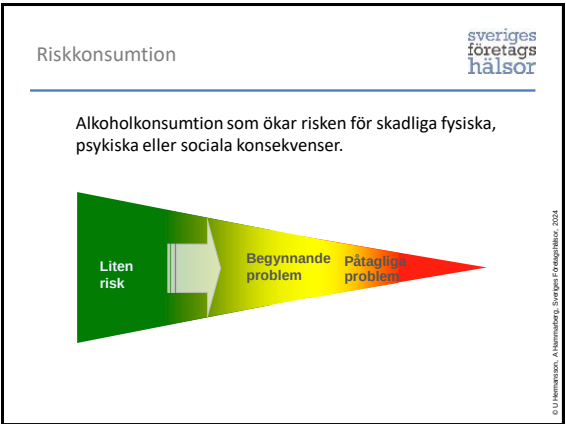
3



4



5



6

Riskkonsumtion

Med ett standardglas menas:

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

Höghkonsumtion
Kvinnor/män: ≥ 10 standardglas/vecka

Intensivkonsumtion
Kvinnor/män: ≥ 4 standardglas vid samma tillfälle

Vid vissa tillstånd är all alkoholkonsumtion riskabel, t.ex. vid leversjukdom, depression och graviditet.

© U Hämmerlind, A Hämmerlind, Sveriges Företagshälsoförbund, 2014

7

Skadligt bruk (diagnostik ICD-10)

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

© U Hämmerlind, A Hämmerlind, Sveriges Företagshälsoförbund, 2014

8

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 Hämmerlind, A Hämmerlind, Sveriges Företagshälsoförbund, 2014

9

Motiv för arbetslivet

© U Hämmerlind, A Hämmerlind, Sveriges Företagshälsoförbund, 2014

10

Hälsorisk
Alkohol – "den stora sjukdomsimitören"

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

>60 medicinska tillstånd

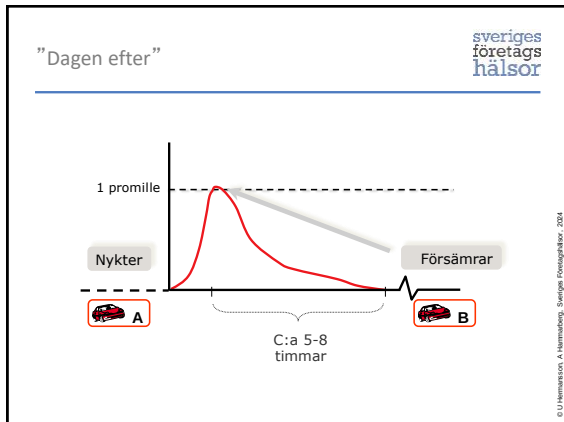
© U Hämmerlind, A Hämmerlind, Sveriges Företagshälsoförbund, 2014

11

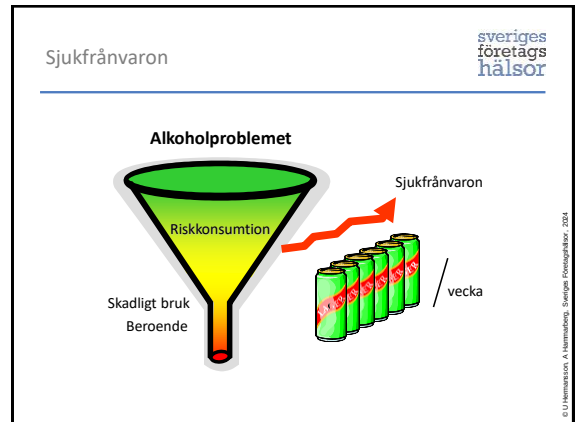
Olyckor och skador
– alkoholförskott

© U Hämmerlind, A Hämmerlind, Sveriges Företagshälsoförbund, 2014

12



13



14

Alkohol och produktivitet

sv^{eriges} ^{företags} ^{hälsor}

Frågeställning:
Kan alkohol försämra produktivitet?

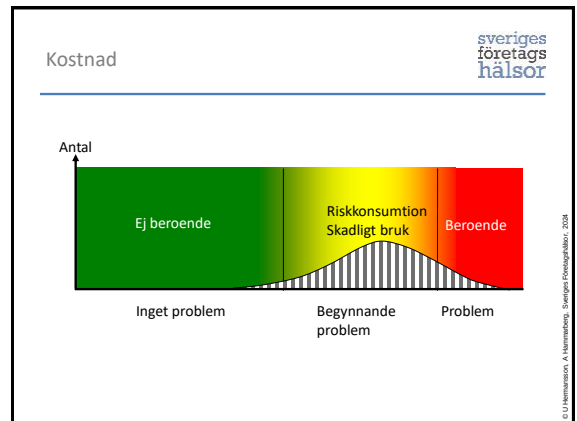
Svar: JA

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.)

© U Hämäläinen, A Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2014

15



16

Sammanfattning
motiv för arbetslivet

sv^{eriges} ^{företags} ^{hälsor}

- Ohälsa
- Säkerhet
- Frånvaro
- Produktivitet
- Förhindra beroende

© U Hämäläinen, A Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2014

17

Vilka motiv är (o)viktiga för oss?

sv^{eriges} ^{företags} ^{hälsor}

Ohälsa

Förhindra beroende

Produktivitet

?

Säkerhet

Frånvaro

© U Hämäläinen, A Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2014

18

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 ...

Ospecifika och sena

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsa, 2014

19

Våra erfarenheter och behov

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsa, 2014

20

Vilket fokus – tidigt eller sent?

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsa, 2014

21

Möjliga åtgärder

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsa, 2014

22

15-metodens fokus

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsa, 2014

23

15-metoden* - företagshälsan

* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsa, 2014

24

Forskning kring korta interventioner

sv^{eriges} ^{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

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2014

25

15-metoden* - Steg 1

sv^{eriges} ^{företags} ^{hälsor}

* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2014

26

Screening och rådgivning

sv^{eriges} ^{företags} ^{hälsor}

Screening

- ✓ Formulär
- ✓ Blodprov

Rådgivning

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2014

27

15-metoden* - Steg 2

sv^{eriges} ^{företags} ^{hälsor}

Anpassad för personer > 15 poäng på AUDIT-formuläret

* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2014

28

Fördjupad bedömning - Alkoholvanor

sv^{eriges} ^{företags} ^{hälsor}

1. Frågeformulär
2. Blodprover
3. Återkoppling – samtal

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2014

29

Evidensen

sv^{eriges} ^{företags} ^{hälsor}

Finns flera effektiva behandlingsmetoder för alkoholproblem

Korta insatser är lika bra som mer omfattande vid måttligt beroende

Läkemedelsbehandling effektiv och underutnyttjad

© U Hämansson, A Hämansson, Sveriges Företagshälsor, 2014

30

15-metoden* - Steg 3

Anpassad för personer > 15 poäng på AUDIT-formuläret

Steg 1 Screening/kort rådgivning (identifiering av risk)

Steg 2 Fördjupad bedömning (Hälsokoll Alkohol)

Steg 3 Samtalsbehandling och/eller Läkemedelsbehandling

* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

© U Helsehuset, A Helsehuset, Sveriges Företagshälso 2014

31

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 Helsehuset, A Helsehuset, Sveriges Företagshälso 2014

32

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 Helsehuset, A Helsehuset, Sveriges Företagshälso 2014

33

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 Helsehuset, A Helsehuset, Sveriges Företagshälso 2014

34

Är 15-metoden (o)intressant för oss?

© U Helsehuset, A Helsehuset, Sveriges Företagshälso 2014

35