

**15-metoden**  
ETT SÄTT ATT UPPMÄRKSAMMA OCH BEHANDLA ALKOHOLPROBLEM

sveriges företags hälsor

© U. Heimonsson, A. Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2025

1

sveriges företags hälsor

## Problemets omfattning

© U. Heimonsson, A. Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2025

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  
2024 8,4 liter

Registrerad (resandeinförsel): 2004 (4,1 l), 2024 (1,1 l)

Källa: Tralid B, Alkoholkonsumtionen i Sverige 2001–2024. Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN), 2025. Rapport 236.

© U. Heimonsson, A. Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2025

3

Utvecklingen av alkoholkonsumtionen i Sverige 2004–2024 (liter ren alkohol per invånare 15 år och över)

sveriges företags hälsor

Dryck	2004	2007	2010	2013	2024	Ca förändring 2004–2023
Sprit	2,9	2,5	2,2	2,3	1,5	- 1,4 lit
Vin	3,6	3,6	3,8	4,0	3,6	±0,0 lit
Starköl/cider	3,3	3,1	2,8	2,9	2,9	- 0,4 lit
Folköl	0,7	0,7	0,6	0,5	0,3	- 0,4 lit
<b>Total alkohol-konsumtion</b>	<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>9,4</b>	<b>9,7</b>	<b>8,4</b>	<b>-2,2 lit</b>

Minskad konsumtion, drygt 2 liter

Källa: Tralid B, Alkoholkonsumtionen i Sverige 2001–2024. Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN), 2025. Rapport 236.

© U. Heimonsson, A. Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2025

4

Alkoholproblem i Sverige

sveriges företags hälsor

Finns i arbetslivet

© U. Heimonsson, A. Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2025

5

Risikonsumtion

sveriges företags hälsor

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

Liten risk

Begyynnande problem

Påtagliga problem

© U. Heimonsson, A. Hämäläinen, Sveriges Företagshälsor, 2025

6

Riskkonsumtion

Med ett standardglas menas:

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

**Högkonsumtion**  
Kvinnor/män:  $\geq 10$  standardglas/vecka

**Intensivkonsumtion**  
Kvinnor/män:  $\geq 4$  standardglas vid samma tillfälle

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

© U Hjemmarson, A Hjemmarson, Sverige Företagshälsa, 2005

7

Skadligt bruk (diagnostik ICD-10)

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

© U Hjemmarson, A Hjemmarson, Sverige Företagshälsa, 2005

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 Hjemmarson, A Hjemmarson, Sverige Företagshälsa, 2005

9

Motiv för arbetslivet

© U Hjemmarson, A Hjemmarson, Sverige Företagshälsa, 2005

10

Hälsorisk  
Alkohol – ”den stora sjukdomsmitatören”

- ✓ 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

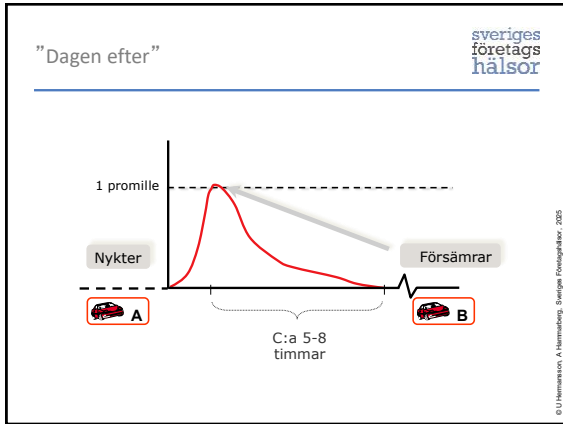
© U Hjemmarson, A Hjemmarson, Sverige Företagshälsa, 2005

11

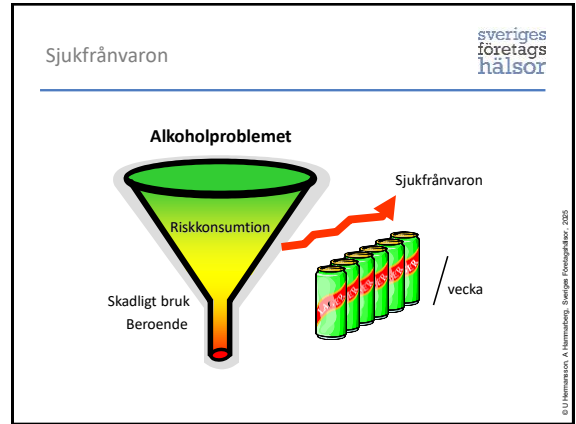
Olyckor och skador  
– alkohelpåverkan

© U Hjemmarson, A Hjemmarson, Sverige Företagshälsa, 2005

12



13



14

Alkohol och produktivitet

sveriges företags hälsor

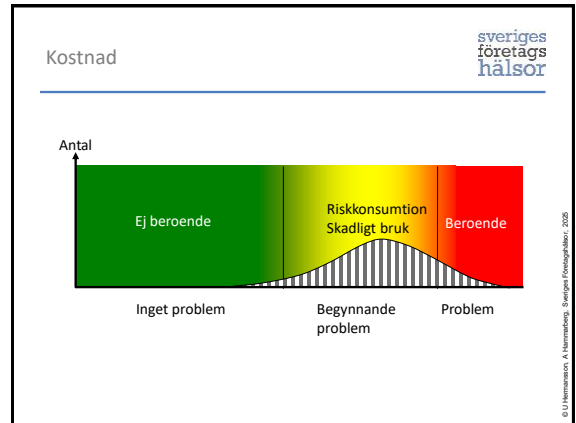
**Frågeställning:**  
Kan alkohol försämra produktivitet? **Svar: JA**

Några förklaringar:

- Alkohol största riskfaktor 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 sjukfrånvaro jmf med låg konsumtion
- Hög alkoholkonsumtion inverkar på medarbetare (minskad produktivitet, extra arbete, ökad sjukfrånvaro, etc.)

© U Herremansson, A Herremansson, Sveriges Företagshälsor, 2005

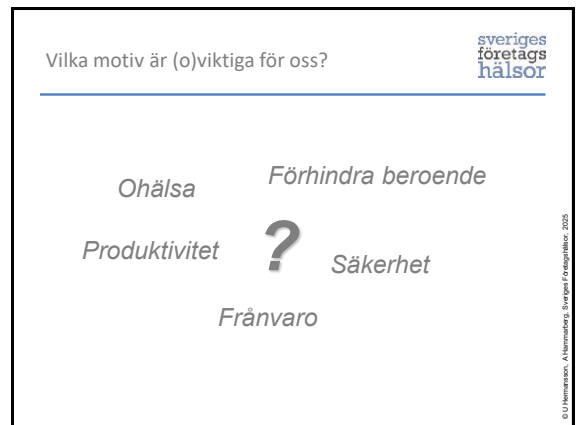
15



16

- Sammanfattning  
motiv för arbetslivet
- sveriges företags hälsor
- Ohälsa
  - Säkerhet
  - Frånvaro
  - Produktivitet
  - Förhindra beroende
- © U Herremansson, A Herremansson, Sveriges Företagshälsor, 2005

17



18

Exempel på signaler – "alkoholproblem"

sveriges företags hälsor

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. Heimerlsson, A. Heimerlsson, Sveriges Företagshälsor, 2005

19

sveriges företags hälsor

Våra erfarenheter och behov

© U. Heimerlsson, A. Heimerlsson, Sveriges Företagshälsor, 2005

20

Vilket fokus – tidigt eller sent?

sveriges företags hälsor

Riskdrickande "Drickandet" tittar!

Problemet blir synbart vart annat år

Åtgärd

© U. Heimerlsson, A. Heimerlsson, Sveriges Företagshälsor, 2005

21

Möjliga åtgärder

sveriges företags hälsor

Träning Policy

Testning Alkolås

Rehabilitering 15-metoden

Utbildning Livsstilsunders.

© U. Heimerlsson, A. Heimerlsson, Sveriges Företagshälsor, 2005

22

15-metodens fokus

sveriges företags hälsor

Svårt beroende

Måttligt beroende

15-metodens fokus

Lågriskkonsumtion/ Dricker ingen alkohol

Finns i arbetslivet

© U. Heimerlsson, A. Heimerlsson, Sveriges Företagshälsor, 2005

23

15-metoden\* - företagshälsan

sveriges företags hälsor

Steg 3 Samtalsbehandling och/eller Läkemedelsbehandling

Steg 2 Fördjupad bedömning (Alkoholvanor)

Steg 1 Screening/kort rådgivning (Identifiering av risk)

\* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

© U. Heimerlsson, A. Heimerlsson, Sveriges Företagshälsor, 2005

24

Forskning kring korta interventioner

sveriges 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.Hemmanson, A.Hemmaborg, Sveriges Företagshälsor, 2005

25

15-metoden\* - Steg 1

sveriges företags hälsor

\* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

© U.Hemmanson, A.Hemmaborg, Sveriges Företagshälsor, 2005

26

Screening och rådgivning

sveriges företags hälsor

**Screening**

- ✓ Formulär
- ✓ Blodprov

**Rådgivning**

© U.Hemmanson, A.Hemmaborg, Sveriges Företagshälsor, 2005

27

15-metoden\* - Steg 2

sveriges företags hälsor

Anpassad för personer > 15 poäng på AUDIT-formuläret

\* Mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1

© U.Hemmanson, A.Hemmaborg, Sveriges Företagshälsor, 2005

28

Fördjupad bedömning - Alkoholvanor

sveriges företags hälsor

1. Frågeformulär
2. Blodprover
3. Återkoppling – samtal

© U.Hemmanson, A.Hemmaborg, Sveriges Företagshälsor, 2005

29

Evidensen

sveriges företags hälsor

Finns flera effektiva behandlingsmetoder för alkoholproblem

Korta insatser är lika bra som mer omfattande vid måttligt beroende

Läkemedelsbehandling effektiv och underutnyttjad

© U.Hemmanson, A.Hemmaborg, Sveriges Företagshälsor, 2005

30

15-metoden\* - Steg 3

sv<sup>eriges</sup> <sup>f</sup>öretags <sup>h</sup>älsor

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 Hjemmarsson, A Hjemmarsson, Sveriges Företagshälsor, 2025

31

15-metodens behandlingsinnehåll

sv<sup>eriges</sup> <sup>f</sup>öretags <sup>h</sup>älsor

- ✓ 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 Hjemmarsson, A Hjemmarsson, Sveriges Företagshälsor, 2025

32

En tänkt modell

sv<sup>eriges</sup> <sup>f</sup>öretags <sup>h</sup>älsor

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 Hjemmarsson, A Hjemmarsson, Sveriges Företagshälsor, 2025

33

Kunskapsläget – riktlinjer för arbetslivet

sv<sup>eriges</sup> <sup>f</sup>öretags <sup>h</sup>älsor

Riktlinjer för att förebygga och hantera alkoholproblem i 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 Hjemmarsson, A Hjemmarsson, Sveriges Företagshälsor, 2025

34

sv<sup>eriges</sup> <sup>f</sup>öretags <sup>h</sup>älsor

Är 15-metoden (o)intressant för oss?

© U Hjemmarsson, A Hjemmarsson, Sveriges Företagshälsor, 2025

35