


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



svetiscras
förenings
hälsoförbundet

1

Ny metod gav Eva bättre alkoholvanor

Man får inte tro att det är lätt att bli en alkoholfri person. Det krävs en hel del arbete och stöd. Men det är möjligt. Det visar en ny studie som visar att en metod som heter RCT (Randomized Controlled Trial) kan hjälpa människor att bli alkoholfria. Studien visar att personer som använder sig av RCT-metoden minskar sin alkoholkonsumtion betydligt jämfört med personer som inte använder sig av metoden. Detta är en mycket god nyhet för de som vill bli alkoholfria. RCT-metoden är en effektiv metod som kan hjälpa människor att bli alkoholfria. Det är viktigt att komma ihåg att det inte är lätt att bli alkoholfri, men det är möjligt. RCT-metoden är en effektiv metod som kan hjälpa människor att bli alkoholfria. Det är viktigt att komma ihåg att det inte är lätt att bli alkoholfri, men det är möjligt.

Från teori till praktik

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



svetiscras
förenings
hälsoförbundet


2

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

En ny studie visar att 15-metoden kan hjälpa människor att bli alkoholfria. Studien visar att personer som använder sig av 15-metoden minskar sin alkoholkonsumtion betydligt jämfört med personer som inte använder sig av metoden. Detta är en mycket god nyhet för de som vill bli alkoholfria. 15-metoden är en effektiv metod som kan hjälpa människor att bli alkoholfria. Det är viktigt att komma ihåg att det inte är lätt att bli alkoholfri, men det är möjligt. 15-metoden är en effektiv metod som kan hjälpa människor att bli alkoholfria. Det är viktigt att komma ihåg att det inte är lätt att bli alkoholfri, men det är möjligt.

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



svetiscras
förenings
hälsoförbundet


3

Man måste *inte* vara expert!

Konklusion

RCT (n=288) socialt etablerade med måttligt alkoholberoende

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



svetiscras
förenings
hälsoförbundet

4

Det vetenskapliga underlaget

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



svetiscras
förenings
hälsoförbundet


5

Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende

Konklusion

RCT (n=288) socialt etablerade med måttligt alkoholberoende

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



svetiscras
förenings
hälsoförbundet

6

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

svetiscras
företags
hälsor

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

svetiscras
företags
hälsor

8

EB - alkohol- möjligheter och begränsningar för arbetslivet?

Psykosocial behandling	Farmakologisk behandling
10* • Kort intervention (BI)	1 • Akamprosat (Campral)
2 • Återfallsprevention (AFP)	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 – vård vid ohälsosamma levnadsvanor, 2024)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

9

15-metoden

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

10

Utforska – mer än ”enbart” riskbruk???

- ✓ > 15 AUDIT poäng
- ✓ Personen önskar själv

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

11

Forskning

Svensk studie
”Hälsokontroll: alkohol” (bedömning) jämförts med 4 samtal

Resultat

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

[Andriasson et al., 2002]

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

12

Syfte med bedömning

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

13

Metod

1. Frågeformulär
2. Biomarkörer
3. Hälsosamtal - återkoppling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

14

Kompletterande

Källa: Hermanson et al., 2000 och 2002

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

15

Metod Frågeformulär

(I) Konsumtion	Alkoholkalendern
(II) Beroende	ICD-10 kriterierna SADD
(III) Psyisk hälsa	HAD
(IV) Andra substanser	Tobak, läkemedel, narkotika
(V) Motivation	Tankar om förändring

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

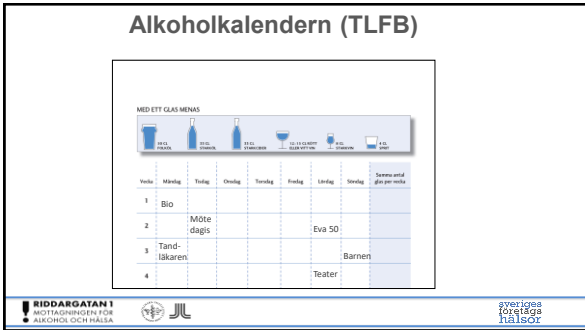
17

Alkoholkalendern (TLFB)

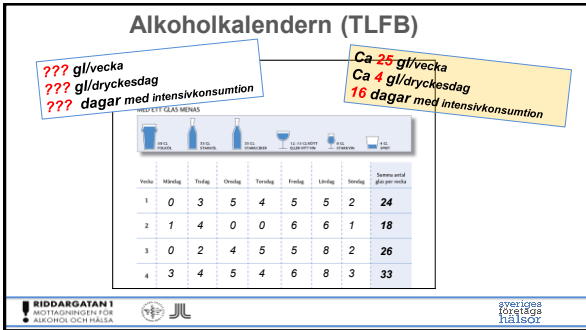
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

18



19



20

Konsumtion - alkoholkalendern

Tolkning

- Glas per vecka ≥ 10 glas
- Glas per dryckesdag (i genomsnitt)
- Dagar med intensivkonsumtion (≥ 4 glas)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Svevicsens
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

Svevicsens
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

Svevicsens
företags
hälsor

23

Beroende ICD-10 kriterierna

1. Känner du ett starkt *begär* eller *tvång* att dricka alkohol?
2. När du dricker alkohol, brukar det bli så att du dricker *mer än du hade tänkt* från början?
3. Har du fått *mindre tid* för att jobba, ägna dig åt fritidsintressen eller umgås med andra *på grund av ditt drickande*?
4. Har du druckit *mer för att få samma effekt* som du fick tidigare?
5. Har det hänt att du fått *skakiga händer*, börjat *svettas* eller känt dig *oroig* efter att du minskat eller *slutat dricka*?
6. 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


Svevicsens
företags
hälsor

24

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



Svenska
Föreningen för
Förebyggande
Hälsa

25

Beroende

SADD (*delskalor*)

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Svenska
Föreningen för
Förebyggande
Hälsa

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



Svenska
Föreningen för
Förebyggande
Hälsa

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



Svenska
Föreningen för
Förebyggande
Hälsa

28

(III) Psykisk hälsa

HAD (*Delskalor*)

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



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Svenska
Föreningen för
Förebyggande
Hälsa


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



Svenska
Föreningen för
Förebyggande
Hälsa

30

(III) Psykisk hälsa - HAD

Poängsättning: 0, 1, 2 eller 3
Maximalt 21 poäng i respektive deiskala (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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetisrea
företags
hälsor

31


Andra substanser

Tobak

Syfte
 Identifiera tobaksbruk

Tolkning

- ✓ Patienter som röker eller snusar ges kort tobaksrådgivning (Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor)
- ✓ Egen rådgivning eller hänvisa till Sluta röka linjen



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetisrea
företags
hälsor

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



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetisrea
företags
hälsor

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

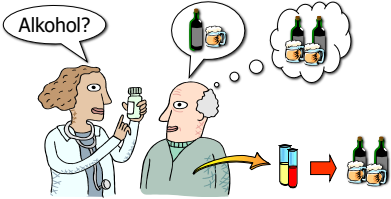


RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetisrea
företags
hälsor

34

Varför biologiska markörer?



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetisrea
företags
hälsor

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?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetisrea
företags
hälsor

36

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

svenska
förtägs
hälsoor

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

svenska
förtägs
hälsoor

38

Normalt eller onormalt värde?

Cut-off!

Cut-off?

Gränsvärde (cut-off) = medelvärde ± 2 SD!

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenska
förtägs
hälsoor

39

Stöd vid fördjupad bedömning

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenska
förtägs
hälsoor

40

PEth - fosfatidyletanol

- Tämigen "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

svenska
förtägs
hälsoor

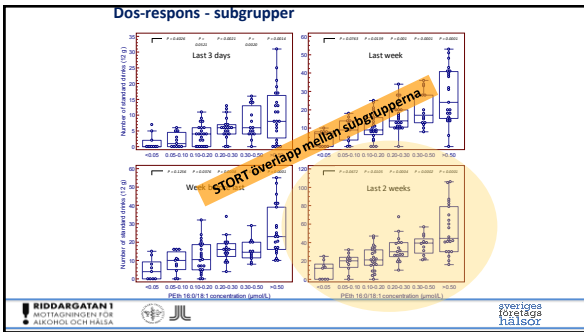
41

Dos-respons mellan PEth och rapporterad konsumtion

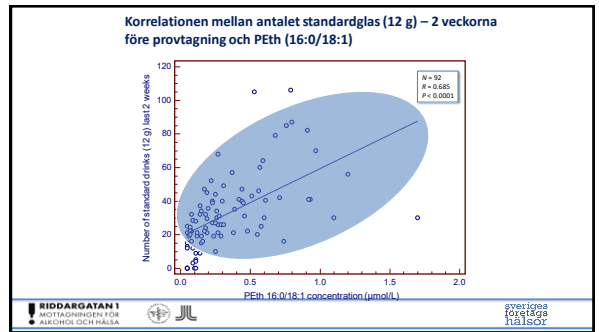
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svenska
förtägs
hälsoor

42



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

svet ignea
företags
hälsor

45

Biomarkörer

Ger oftast kompletterande information beroende på population

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svet ignea
företags
hälsor

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

svet ignea
företags
hälsor

47

Förändringsberedskap Readiness to Change

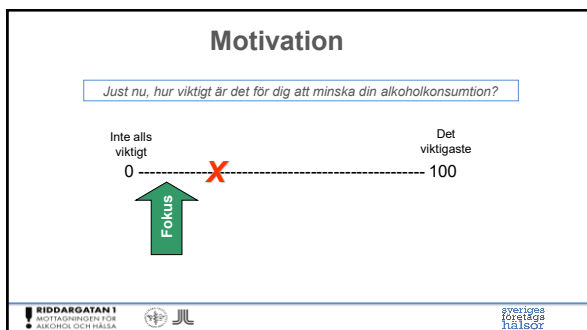
Målet

(Rothick et al., 1999)

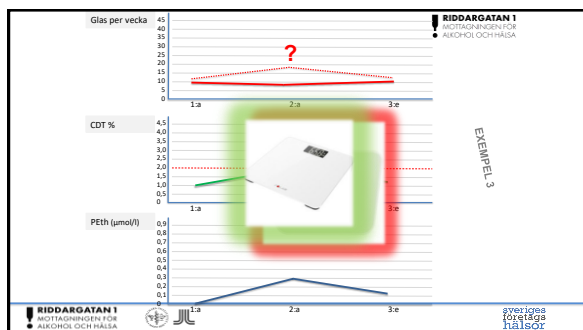
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svet ignea
företags
hälsor

48



49



50

Tänk på..... FRAMES

Feedback	Berätta om utfallet
Responsibility	Ansvar 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

Blon et al. (1993)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
Första
Hälsöor

51

Hälsosamtal

Återkoppling – Hälsokoll alkohol

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

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
Första
Hälsöor

52

Exempel (fokus, öppen fråga, fånga intresse)

Alkoholkonsumtion **Risbruksdefinition: >=10 gl/v, >=4 g/tilif.**

Glas/vecka: **28 glas**

Glas/dryckesdag: **7 glas**

Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **12 dagar**

<p>Beroende</p> <p>AUDIT: 21 poäng</p> <p>ICD-10: 2 av 6</p> <p>SADD: 10 poäng</p>	<p>AUDIT: >15 poäng</p> <p>ICD: ≥ 3 kriterier</p> <p>SADD: ≥ 10 poäng</p>	<p>Blodprover</p> <p>ASAT: UA</p> <p>ALAT: UA</p> <p>GGT: UA</p> <p>CDT: Förhöjt (3,9)</p> <p>PEth: -</p>
<p>Psykisk hälsa</p> <p>Ångest: 8 poäng</p> <p>Depression: 1 poäng</p> <p>Tobak: Nej</p>	<p>HAD: ≥ 10 poäng</p>	<p>Motivation</p> <p>Hur viktigt: 10</p> <p>Förmåga: 7</p>

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
Första
Hälsöor

53

Exempel (fokus, öppen fråga, fånga intresse)

Alkoholkonsumtion **Risbruksdefinition: >=10 gl/v, >=4 g/tilif.**

Glas/vecka: **16 glas**

Glas/dryckesdag: **3 glas**

Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **3 dagar (mkt hög)**

<p>Beroende</p> <p>AUDIT: 16 poäng</p> <p>ICD-10: 5 av 6</p> <p>SADD: 18 poäng</p>	<p>AUDIT: >15 poäng</p> <p>ICD: ≥ 3 kriterier</p> <p>SADD: ≥ 10 poäng</p>	<p>Blodprover</p> <p>ASAT: Förhöjt</p> <p>ALAT: UA</p> <p>GGT: Förhöjt</p> <p>CDT: UA</p> <p>PEth: -</p>
<p>Psykisk hälsa</p> <p>Ångest: 14 poäng</p> <p>Depression: 5 poäng</p> <p>Tobak: Ja, röker</p>	<p>HAD: ≥ 10 poäng</p>	<p>Motivation</p> <p>Hur viktigt: 10</p> <p>Förmåga: 5</p>

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
Första
Hälsöor

54

Anställd A

- ✓ **Alkoholvänor:** 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.
- ✓ **Tankar om dina alkoholvänor:** 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.

55

Behandlare A

Alkoholkonsumtion

Glas/vecka: **25 glas**
Glas/dryckesdag: **6 glas**

Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **8 dagar**

Berende

AUDIT: **16 poäng**
ICD-10: **4 av 6**
SADD: **12 poäng**

Psykisk hälsa (HAD)

Ängest: **1 poäng**
Depression: **5 poäng**

Tobak: **Ja, röker dagligen**

Blodprover

ASAT: **Förhöjt**
ALAT: **UA**
GGT: **Förhöjt**
CDT: **Förhöjt (strax över referens)**
PEth: -

Motivation

Hur viktigt: **3**
Förmåga: **6**

56

Anställd B

- ✓ **Alkoholvänor:** Du upplever att din alkoholkonsumtion är normal, den är varken mer eller mindre avancerad än andra. 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 koppar 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 grogg. 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 strömen 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.
- ✓ **Tankar om dina alkoholvänor:** 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 alkoholvänor i vardagslivet. Däremot skulle du kunna vara något mer restriktiv under semesterperioder och längdledigheter. Du har inga problem att öppet tala om dina vanor och du tycker nog att det blev lite för mycket under semesteren.

57

Behandlare B

Alkoholkonsumtion

Glas/vecka: **49 glas**
Glas/dryckesdag: **9 glas**

Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **18 dagar**

Berende

AUDIT: **15 poäng**
ICD-10: **2 av 6**
SADD: **15 poäng**

Psykisk hälsa (HAD)

Ängest: **2 poäng**
Depression: **1 poäng**

Tobak: **Ja**

Blodprover

ASAT: **Förhöjt**
ALAT: **Förhöjt**
GGT: **Normalt**
CDT: **Förhöjt**
PEth: -

Motivation

Hur viktigt: **2**
Förmåga: **10**

58

Anställd C

- ✓ **Alkoholvänor:** Du är medveten om att du dricker alkohol allt oftare men anser inte att det är en särskilt hög konsumtion. Ditt matningsintresse har lett till att du vill pröva olika viner. 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 ca 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 alkoholvänor:** 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 drinkandet 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 lävdin och det kan du lika gärna hoppa över.

59

Behandlare C

Alkoholkonsumtion

Glas/vecka: **24 glas**
Glas/dryckesdag: **4 glas**

Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **10 dagar**

Berende

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

Psykisk hälsa (HAD)

Ängest: **1 poäng**
Depression: **1 poäng**

Tobak: **Ja**

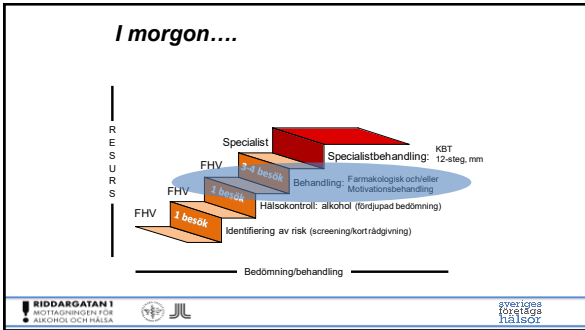
Blodprover

ASAT: **Normalt**
ALAT: **Normalt**
GGT: **Normalt**
CDT: **Förhöjt**
PEth: -

Motivation

Hur viktigt: **7**
Förmåga: **5**

60



61

HAR DU FUNDERAT PÅ DINA ALKOHOL-VÄNOR?

Är det möjligt?
Är det intressant?

svetiscras
företags
hälsor

Kontakta oss på företagshälsan!

RIDDAROGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiscras
företags
hälsor

62