

Nationellt vårdprogram levnadsvanor, kortversion

Alkohol



UPPMÄRKSAMMA

Inled samtal om alkohol med att be om lov att utforska personens alkoholvanor.

- *Dina alkoholvanor kan ha betydelse för din hälsa (sjukdom/tillstånd) och hur du mår. Är det okej att vi pratar en stund om dina alkoholvanor?*

Utgå från frågorna och använd standardglas för beräkning av alkoholintag samt för att få en första uppfattning om personens alkoholvanor. Dokumentera.

Hur ofta dricker du alkohol?

- ☐ Aldrig (fyll ej i följande frågor)
- ☐ 1 gång i mån el. mer sällan
- ☐ 2–4 gånger i månaden
- ☐ 2–3 gånger i veckan
- ☐ 4 ggr per vecka eller mer

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- ☐ < 1 standardglas/vecka
- ☐ 1–4 standardglas/vecka
- ☐ 5–9 standardglas/vecka
- ☐ 10–14 standardglas/vecka
- ☐ 15 < standardglas/vecka

Alternativt:

_____ standardglas/vecka

Hur ofta dricker du 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- ☐ Aldrig
- ☐ Mer sällan än en gång/månad
- ☐ Varje månad
- ☐ Varje vecka
- ☐ Dagligen eller nästan varje dag



Med standardglas (stgl) menas alkoholdryck med 12 gram alkohol.

Riskbruk kan även uppmärksammas med hjälp av AUDIT eller AUDIT-C.

Bedöm personens alkoholvanor - med riskbruk för vuxna avses:

10 eller fler standardglas varje vecka alternativt minst 4 standardglas eller fler vid ett och samma tillfälle en gång per månad eller oftare.

Även konsumtion under riskbruksgränserna kan i vissa sammanhang medföra ökad risk, exempelvis vid graviditet, inför operation eller vid hög ålder.

ÅTGÄRDA

Återkoppla och diskutera resultatet av bedömningen med personen. Vid riskbruk av alkohol, ställ öppna frågor och utgå från personens tankar och funderingar:

- *Vad känner du till om hur dina alkoholvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Är det okej att jag berättar om hur dina alkoholvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tillstånd)?*
- *Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra dina alkoholvanor?*

Enkla råd KVÅ-kod DV121

Kan ges av den som uppmärksammat riskbruk av alkohol. Komplettera gärna med skriftlig information, exempelvis patientbroschyr eller digital information från www.1177.se. Erbjud rådgivande samtal. Dokumentera.

Rådgivande samtal KVA-kod DV122

Innebär en mer omfattande och individanpassad rådgivning i dialog om alkohol. Läkemedelsstöd kan underlätta förändring av alkoholvanor. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Dokumentera.

STEG	DIALOG	EXEMPEL PÅ ÅTGÄRD
1. Fråga om alkoholvanor	<i>Hur tänker du kring din konsumtion? Har du försökt sluta eller minska din konsumtion någon gång? Känner du till gränserna för riskbruk och vad riskbruk innebär?</i>	Reflektion över alkohol och hälsa, med anpassning till aktuell besöksorsak.
2. Ge information i dialog	<i>Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din sjukdom/tillstånd/hälsa?</i>	Erbjud information och koppla den till patientens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter en minskad konsumtion kan innebära.
3. Undersök motivationen	<i>Hur tänker du när du fått denna information? Hur tänker du kring att göra en förändring?</i>	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
4. Råd för minskad konsumtion	<i>a) Bestäm ett mål för konsumtionen per vecka och per tillfälle. b) Registrera konsumtionen: skriv ner hur många glas det blir per dag under tre månader. c) Undvik att dricka alkohol varje dag, minst två dagar per vecka bör vara alkoholfria. d) Drick långsamt, minst en timme per glas.</i>	Pröva halveringsexperimentet: rekommendera halverad konsumtion utan att gå in på aktuell mängd som konsumeras.
5. Följ upp	<i>Berätta, hur har det gått för dig?</i>	Uppmuntra och bekräfta reducerad konsumtion. Erbjud utökad stöd vid behov.

Kvalificerat rådgivande samtal KVA-kod DV123

Förutsätter att personalen har god kunskap och utbildning i metoden som används för samtalet. Kan användas när rådgivande samtal inte leder till önskad minskning av alkoholkonsumtionen. Dokumentera.

FÖLJ UPP

För att utvärdera insatt åtgärd kan konsumtion i standardglas per vecka eller tillfälle, alternativt AUDIT-C, användas i kombination med kliniskt relevanta riskmarkörer.

Källor till ytterligare information

www.1177.se

www.alkoholhjalpen.se

På Region Örebro läns vårdgivarwebb finns material med information och stöd till dig som träffar patienter som behöver ändra sina levnadsvanor.

<https://vardgivare.regionorebrolan.se/sv/vardriktlinjer-och-kunskapsstod/levnadsvanor/>

**Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälso- och sjukvård**

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN