

Tidiga interventioner



Innehåll

- Definitioner
- Samhällets syn på alkohol
- Förekomst
- Screeninginstrument
- Bedömning/val av insats

Olika begrepp i omlopp

Riskbruk
Riskabla vanor
Överkonsumtion
Högkonsumtion
Skadligt bruk
Missbruk
Tungt missbruk
Beroende
Substansbrukssyndrom
Substansberoende



Riskbruk, skadligt bruk och beroende

Riskbruk

- Alkoholbruk som medför förhöjd risk för skadliga fysiska, psykiska och sociala konsekvenser
- Definieras utifrån konsumtion
(mängd alkohol per tillfälle eller per vecka)
- Nytt - ingen nedre gräns för när alkohol inte alls påverkar hälsan

Riskbruk, skadligt bruk och beroende

Skadligt bruk och beroende

Medicinska termer som beskriver konsekvenser av skadligt alkoholbruk

Beroende (substansbrukssyndrom)

- Antal kriterier = man är starkt biologiskt och psykologiskt beroende av drogen

Skadligt bruk

- Innebär alkohol- eller droganvändning som medför förhöjd risk att påverka hälsan negativt

Alkohol i samhället

- Vanligt förekommande
- Omgärdat av positiva förtecken
- Ungdomar står för en minskning
- Medelålders och äldre (kvinnor) står för en ökning



Alkoholkonsumtionen i Sverige 2023

Anskaffning av alkohol i befolkningen som helhet, 15 år och äldre, för perioden 2001–2023, med betoning på perioden 2019–2023.

Den totala konsumtionen

- av alkohol ligger 2023 på en något lägre nivå jämfört med 2019 (*8,64 liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre, vilket är en minskning med 3,8 %*).
- Under 2023 sjönk Systembolagets försäljning medan restaurangförsäljningen ökade. Resandeförseln och hemtillverkning minskade. Köp av smugglad alkohol ökade däremot med 2,8% jämfört med 2022. Folkölsförsäljningen och köp på Internet minskade.
- Under perioden 2022 - 2023 har konsumtionen av starköl och folköl minskat medan konsumtionen av vin ligger oförändrat. Spritdrycker och cider har ökat. Vin är den dryckeskategori som konsumeras mest, 42,3% av den totala konsumtionen.





UNGA DRICKER MINDRE ALKOHOL

JONAS RANINEN
forskare, CAN

Totalkonsumtionsteorin

Ju högre totalkonsumtion av alkohol desto fler högkonsumenter och desto fler som riskerar att skadas

..kontra

"Harmreduction"
eller
"Skadereduktion"

Alkoholfria zoner

Graviditeten
Uppväxten
Arbetsplatsen
Trafiken



Är inte vin nyttigt?

- Stort genomslag i media
- Många studier behäftade med svagheter
- De positiva effekterna på hjärta, kärl och diabetes II rör äldre personer och en låg, jämn mängd
- Samma effekter kan uppnås med kost och motion
- **Alkohol kan aldrig rekommenderas som medicin**

Vi hör vad vi vill höra.....

HAGBARD HANDFASTE



Alkohol i ett livsperspektiv

	Grupp 1 Inga tecken	Grupp 2 Alkoholberoende
20 år		
50 år		
65 år		

% = andel vid liv

G Ågren, FHI



Skattningar från Missbruksutredningen (2011)

700 000 har en **riskabel alkoholkonsumtion**

330 000 har ett **alkoholberoende**

80 000 har en **riskabel konsumtion av narkotika**

29 500 har ett **tungt missbruk av narkotika**

65 000 har ett **läkemedelsmissbruk**

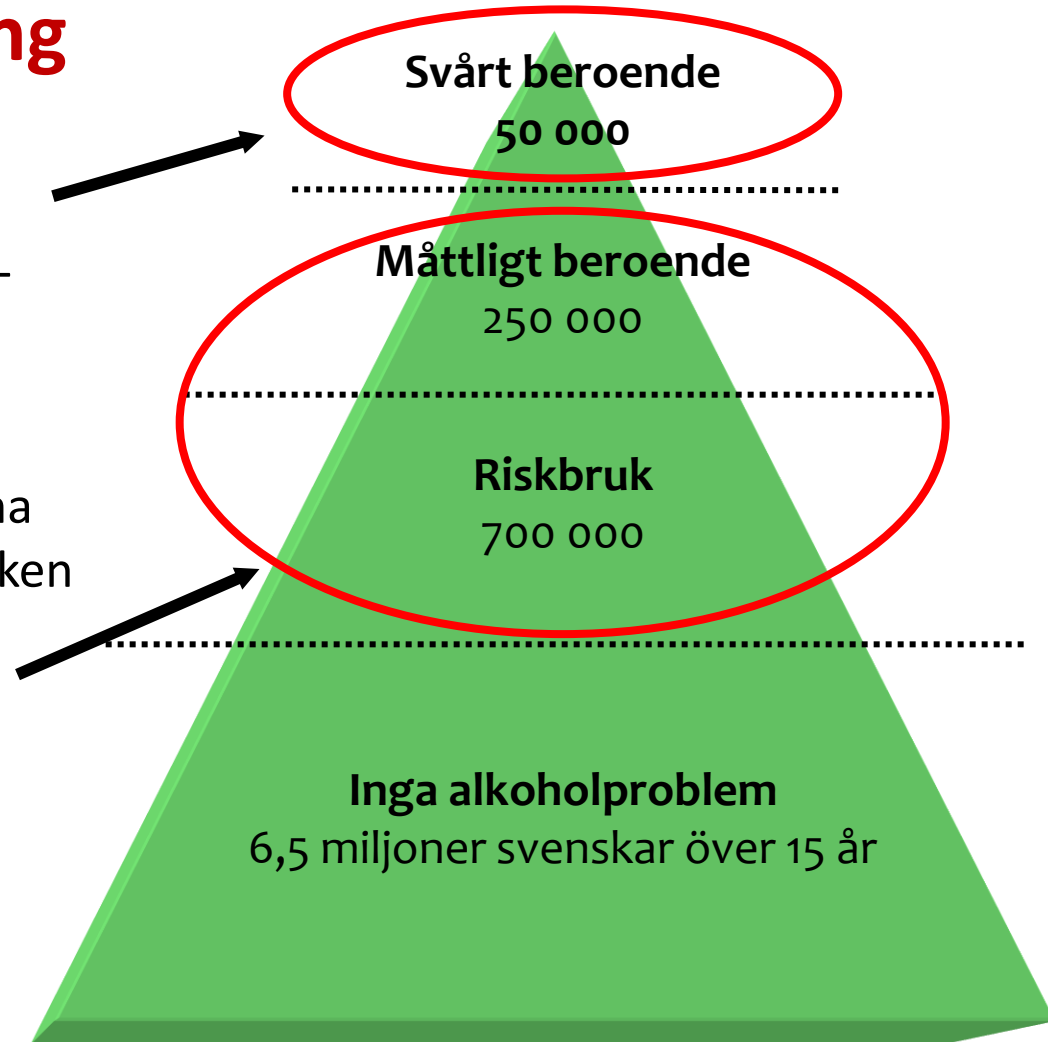
10 000 använder **dopingpreparat** frekvent

Behovet av screening

Utan screening kommer bara svårt beroende att identifieras – fel målgrupp för tidiga insatser!

Majoriteten av problemdrickarna saknar typiska symtom eller tecken på alkoholproblem

- höga levervärden
- rödbrusig ansiktsfärg
- ”psykosocialt strul”



Standardglas



12 gram alkohol i varje av dessa glas

- Ett glas motsvarar en **liten starköl** (33 cl), **ett glas vin** (10-15 cl) eller en **drink/shot på 4 cl sprit**
- En starköl på en halvliter (50 cl) motsvarar 1,5 glas
- En flaska sprit (70 cl) innehåller 18 glas
- En flaska vin (75 cl) innehåller 5-6 glas
- En bag in box (3 l) innehåller 20-24 glas

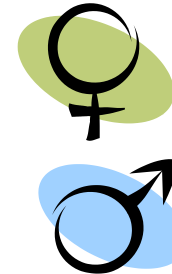
Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka

10 glas/vecka



Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka



10 glas/vecka



Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka



10 glas/vecka



Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka



10 glas/vecka



Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka



10 glas/vecka



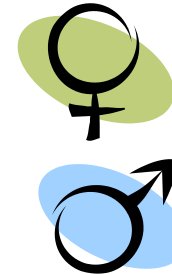
Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka

10 glas/vecka



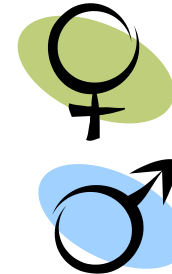
Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka

10 glas/vecka



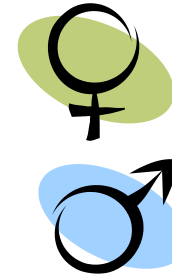
Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka

10 glas/vecka



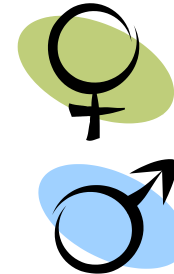
Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka

10 glas/vecka



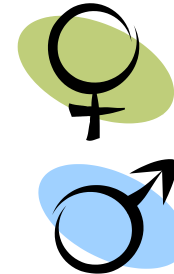
Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka

10 glas/vecka



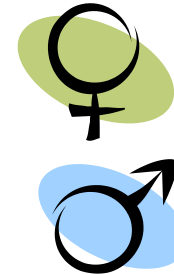
Vad är riskbruk?

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

10 glas/vecka

10 glas/vecka



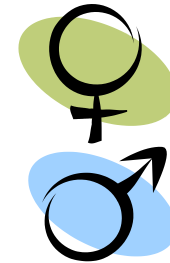
Intensivkonsumtion

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

4 glas vid ett och samma tillfälle

4 glas vid ett och samma tillfälle



Riskbruk =
Intensivkonsumtion
1 gång/mån eller oftare

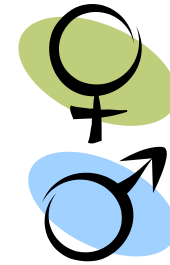
Intensivkonsumtion

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

4 glas vid ett och samma tillfälle

4 glas vid ett och samma tillfälle



Riskbruk =
Intensivkonsumtion
1 gång/mån eller oftare

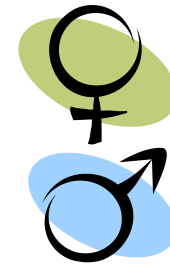
Intensivkonsumtion

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

4 glas vid ett och samma tillfälle

4 glas vid ett och samma tillfälle



Riskbruk =
Intensivkonsumtion
1 gång/mån eller oftare

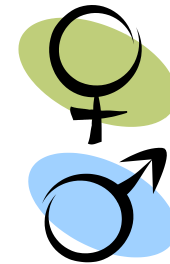
Intensivkonsumtion

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

4 glas vid ett och samma tillfälle

4 glas vid ett och samma tillfälle



Riskbruk =
Intensivkonsumtion
1 gång/mån eller oftare

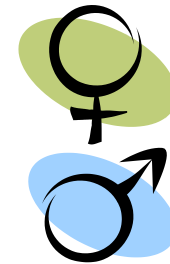
Intensivkonsumtion

Kvantitet, frekvens och dryckesmönster

Mängdmått:

4 glas vid ett och samma tillfälle

4 glas vid ett och samma tillfälle



Riskbruk =
Intensivkonsumtion
1 gång/mån eller oftare

AUDIT

Alcohol Use Disorder Identification Test

(WHO)

AUDIT

Här är ett antal frågor om Dina alkoholvanor

Vi är tacksamma om Du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för Dig.

Med ett "glas" menas:									
	50 cl folköl		33 cl starköl		1 glas rött el vitt vin		1 litet glas starkvin		4 cl sprit, t. ex. whisky
Hur gammal är du? år		Man ☐		Kvinna ☐					
1. Hur ofta dricker Du alkohol?	Aldrig ☐	1 gång i månaden eller mer sällan ☐	2-4 gånger i månaden ☐	2-3 gånger i veckan ☐	4 gånger/vecka eller mer ☐				
2. Hur många "glas" (se exempel) Dricker Du en typisk dag då Du dricker alkohol?		1 - 2 ☐	3 - 4 ☐	5 - 6 ☐	7 - 9 ☐	10 eller fler ☐			
3. Hur ofta dricker Du <i>sex</i> sådana "glas" eller <i>mer</i> vid samma tillfälle?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐				
4. Hur ofta under det senaste året har Du inte kunnat sluta dricka sedan Du börjat?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐				
5. Hur ofta under det senaste året har Du låtit bli att göra något som Du borde för att Du drack?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐				
6. Hur ofta under senaste året har Du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐				
7. Hur ofta under det senaste året har Du haft skuld känslor eller samvets- förebåelser på grund av Ditt drickande?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐				
8. Hur ofta under det senaste året har Du druckit så att Du dagen efter inte kommit ihåg vad Du sagt eller gjort?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐				
9. Har Du eller någon annan blivit skadad på grund av Ditt drickande?	Nej ☐	Ja, men inte under det senaste året ☐			Ja, under det senaste året ☐				
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över Ditt drickande eller antytt att Du borde minska på det?	Nej ☐	Ja, men inte under det senaste året ☐			Ja, under det senaste året ☐				

Översatt och bearbetat av prof. Hans Bergman, Karolinska Institutet, Stockholm

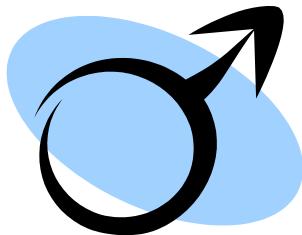
Har Du besvarat alla frågor? - Tack för Din medverkan!

Skärningspunkter AUDIT



6 p = Riskabla alkoholvanor

14 p = Troligt skadligt bruk



8 p = Riskabla alkoholvanor

16 p = Troligt skadligt bruk

Nackdelen med att räkna glas

- Tappar kopplingen till måndet!
- Frikortskänsla..
- Lätt att stoppa ett samtal med den här typ av checklistor.

Fördjupa samtalet

Med AUDIT –E

- "Så ofta dricker jag följande alkoholhaltiga drycker:"
- "Vad är positivt för dig med att använda alkohol?"
- "Vad är negativt för dig med att använda alkohol?"
- "Hur tänker du kring alkohol?"

Med ASI (*Addiction severity index*)

- För personer med påtagligt skadligt bruk/beroende
- Kräver utbildning

DUDIT

Drug Use Disorder Identification Test

DUDIT

Drug Use Disorders Identification Test

Här är ett antal frågor om droger. Vi är tacksamma om du svarar så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig.

		☐ Man	☐ Kvinna	Ålder	
1. Hur ofta använder du andra droger än alkohol? (Se droglistan på baksidan.)	Aldrig ☐	1 gång i månaden eller mer sällan ☐	2-4 gånger i månaden ☐	2-3 gånger i veckan ☐	4 gånger/vecka eller mer ☐
2. Använder du fler än en drog vid ett och samma tillfälle?	Aldrig ☐	1 gång i månaden eller mer sällan ☐	2-4 gånger i månaden ☐	2-3 gånger i veckan ☐	4 gånger/vecka eller mer ☐
3. Hur många gånger tar du droger under en typisk dag då du använder droger?	0 ☐	1 - 2 ☐	3 - 4 ☐	5 - 6 ☐	7 eller fler ☐
4. Hur ofta blir du kraftigt påverkad av droger?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐
5. Har du under senaste året upplevt att din längtan efter droger varit så stark att du inte kunnat stå emot?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐
6. Har det hänt att du under senaste året inte kunnat sluta ta droger sedan du börjat?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐
7. Hur ofta under senaste året har du tagit droger och sedan låtit bli att göra något som du borde ha gjort?	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐
8. Hur ofta under senaste året har du behövt ta någon drog på morgonen	Aldrig ☐	Mer sällan än en gång i månaden ☐	Varje månad ☐	Varje vecka ☐	Dagligen eller nästan varje dag ☐

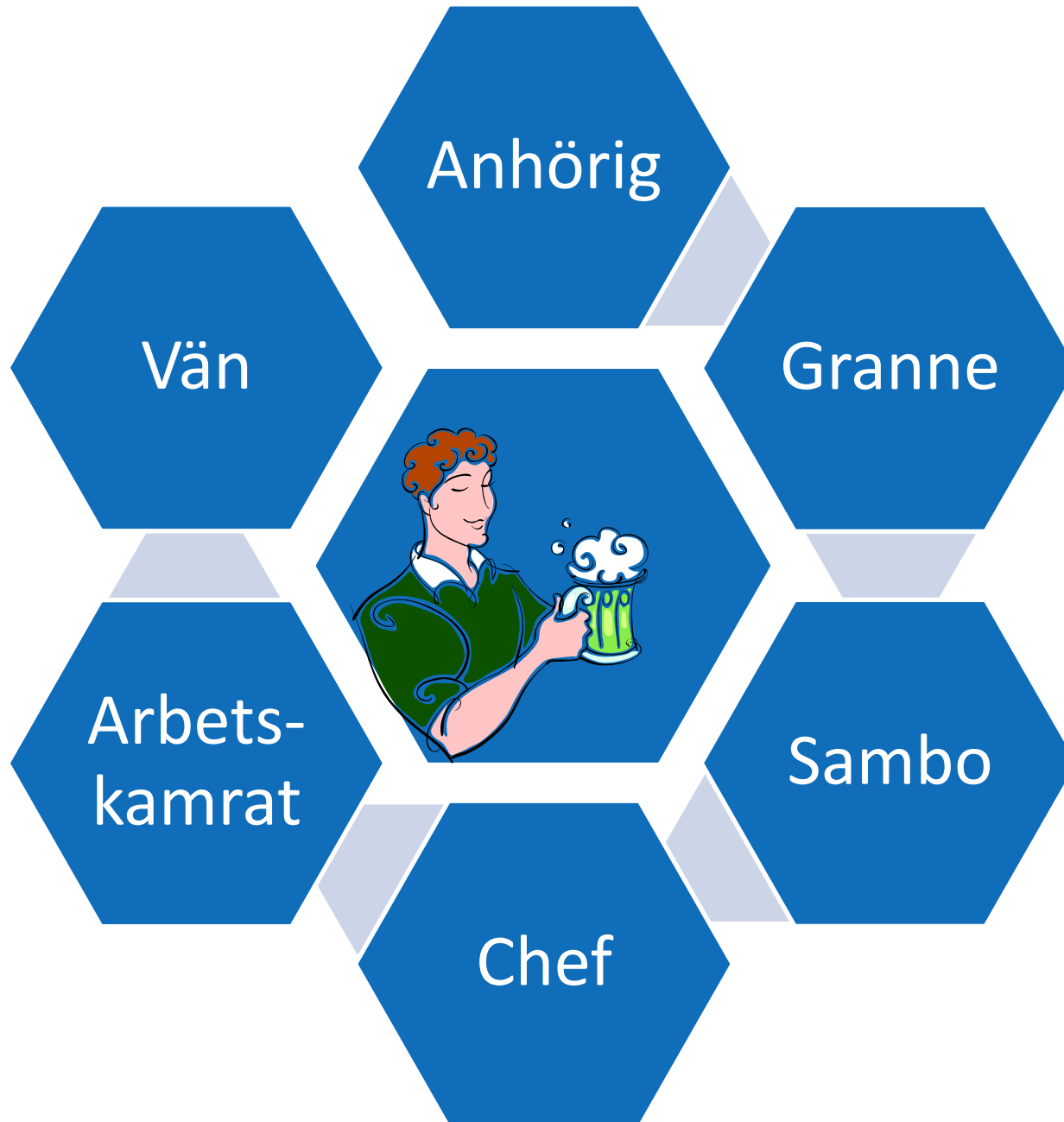
Fördjupa samtalet

Med DUDIT –E

- "Så ofta använder jag följande substanser:"
- "Vad är positivt för dig med att använda droger?"
- "Vad är negativt för dig med att använda droger?"
- "Hur tänker du kring droger?"

Med ASI (*Addiction severity index*)

- För personer med påtagligt skadligt bruk/beroende
- Kräver utbildning





*Var kommer ett samtal om
alkoholvanor in?*

”Varför frågar du det?”

- Det frågar vi alla..
- Man vet att en förhöjd konsumtion..
- Annat.. Vad?
- (De här frågorna behöver inte vara så laddade!)

*Nationella riktlinjer för prevention
och behandling vid ohälsosamma
levnadsvanor 2018*

Vuxna med riskbruk av alkohol

Vuxna med ett riskbruk av alkohol har kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död.

Hög genomsnittlig konsumtion, men sällan dricker en större mängd alkohol vid ett och samma tillfälle

= ökar risken dels för **kroniska skador på kroppen** (såsom leverskador och olika former av cancer), dels för **psykiska störningar** och **sociala problem**

Mestadels dricker en större mängd alkohol vid ett och samma tillfälle

= ökar risken för dels **akuta effekter** (såsom olycksfall, våld och sociala problem), dels **psykiska störningar**

*Nationella riktlinjer för prevention
och behandling vid ohälsosamma
levnadsvanor 2018*

Vuxna med riskbruk av alkohol

Riktlinjerna behandlar följande åtgärder vid riskbruk av alkohol hos vuxna:

- *rådgivande samtal*
- *rådgivande samtal med särskild uppföljning*
- *kvalificerat rådgivande samtal*
- *webb- och datorbaserad rådgivning*

Värt att fundera på..

- Varför dricker du själv alkohol?
- Skulle du kunna prata om dina alkoholvanor med någon professionell?
- Använd inte egna vanor som måttstock
- "Måttlig konsumtion" – i relation till vad?



Bedömning och val av insats – en sammanvägning



Bästa tillgängliga
kunskap
(forskning/evidens)

Den
professionelles
expertis

Brukarens
situation,
erfarenheter
och önskemål

EBP

Vad finns att tillgå?

Systematisk dokumentation
för uppföljning !

Kontextuella faktorer

De flesta kommer inte till vård/behandling

- Man vet inte vart man kan vända sig
- Det finns ingen mottagning där man bor
- Socialtjänsten uppfattas inte som rätt instans
- Beroendevården känns inte lockande
- Den traditionella vården riktar sig till en äldre grupp
- Man söker vård men för andra symtom
- Majoriteten vill "klara sig själv"

Alternativ behövs – några finns

www.alkoholhjalpen.se

www.alkoholprofilen.se

Alkohollinjen 020-84 44 48 (numera sammanslagen med Alkoholhjälp)

www.droghjalpen.se

www.anhorigstodet.se

Glöm inte barnen!



FÖRÄLDRAR I MISSBRUKS- OCH BEROENDEVÅRDEN

En kartläggning för att stärka barn- och föräldraperspektivet (2012)

- 53 % ensamstående
- 82 % hade egen eller delad vårdnad
- 8 % av barnen i familjehem
- 32 % är oroliga för sina barn
- 53 % vill prata om barns behov
- 56 % vill prata om sitt föräldraskap

