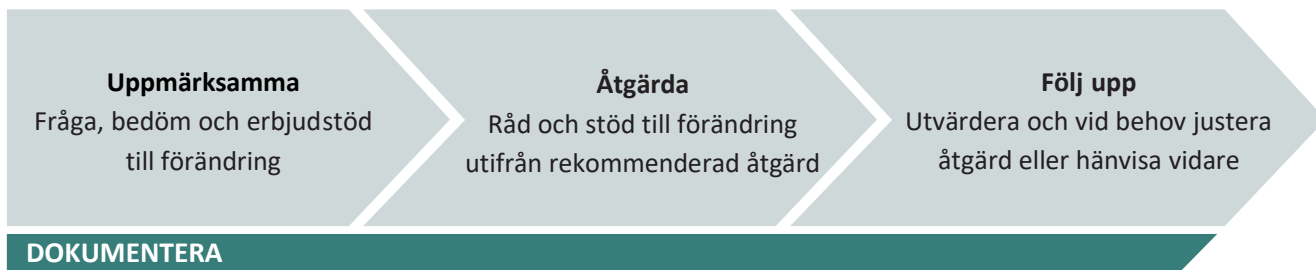


Alkohol – kortversion (samtalsstöd för personal)



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?*

Dokumentationskod: *Dricker ej alkohol, Ej riskbruk av alkohol, Riskbruk av alkohol, Riskbruk.*

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 (kvinna) eller 5 (man) standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

Aldrig

Mer sällan än en gång/månad

Varje månad

Varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

33 cl starköl -1 stgl
50 cl folköl -1 stgl
12 cl vin -1 stgl
75 cl vin -6-7 stgl
4 cl sprit -1 stgl

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

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

Bedöm personens alkoholvanor – riskbruk för friska vuxna

Kvinnor: mer än 9 standardglas/vecka alternativt 4 standardglas eller mer vid samma tillfälle.

Män: mer än 14 standardglas/vecka alternativt 5 standardglas eller mer vid samma tillfälle.

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 Dokumentationskod: *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 Dokumentationskod: KVÅ-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 dentill 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 ommotivation till förändring.
4. Råd för minskad konsumtion	<i>a) Bestäm ett mål för konsumtionen per vecko och per tillfälle. b) Registrera konsumtionen: skriv ner hur mångaglas 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 Dokumentationskod: KVÅ-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.

Dokumentationskod: Målet uppnått alkohol: Ja/Nej

Källor till ytterligare information www.1177.se
www.alkohollinjen.se

