

*Hur pratar vi med  
patienter om deras  
alkoholvanor?*



**ALKOHOL  
HJÄLPEN**  
020 84 44 48

Elisabeth Risberg

Region Skåne

[elisbeth.risberg@skane.se](mailto:elisbeth.risberg@skane.se)

Nelleke Heinemans

Alkoholhjälpen

Beroendecentrum Stockholm

[nelleke.heinemans@region  
stockholm.se](mailto:nelleke.heinemans@regionstockholm.se)

Sakkunnig och utbildningsansvarig (tobak och alkohol)

Hälsoinriktad hälso- och sjukvård, Enheten för kunskapsstyrning

Sjuksköterska:



Ordförande HFS  
temagrupp Alkohol



Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård



[elisabeth.risberg@skane.se](mailto:elisabeth.risberg@skane.se)

# *Stödlinje för alkohol*



**ALKOHOL  
HJÄLPEN**  
020 84 44 48

*Nelleke Heinemans*  
*Bitr enhetschef*  
*Rådgivare Alkohollinjen*  
*och Alkoholhjälpen*



# Stödlinjerna

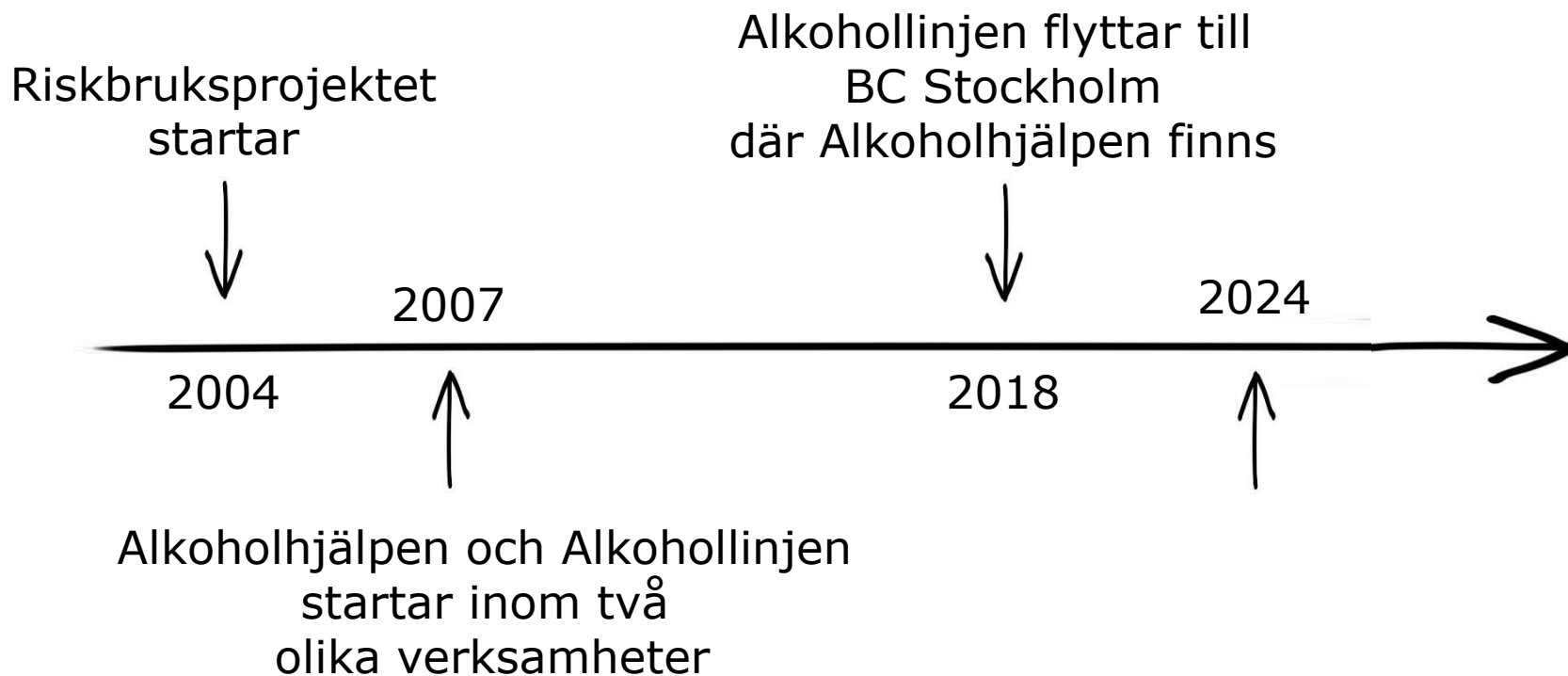
- Del av ett långsiktigt folkhälsoarbete på uppdrag av Folkhälsomyndigheten/Region Stockholm
- För den som funderar över sina egna vanor eller som påverkas av någon annans
- Anonymt och för hela landet
- Låg tröskel, lättillgängligt, olika kontaktvägar



# *Stödlinjerna*

- Anonymt stöd till användare och anhöriga
- Motiverande samtal, stöd till beteendeförändring och hänvisning till fortsatt hjälp via telefon
- Självtest / Ställ en fråga via nätet
- Forum med andra användare (alkohol, anhöriga)
- Internetbaserade program (alkohol, anhöriga, cannabis)

# Utveckling



*Socialstyrelsens nya  
gränsvärden för  
riskbruk av alkohol*



**ALKOHOL  
HJÄLPEN**  
020 84 44 48

## *Socialstyrelsens nya gränsvärden för riskbruk av alkohol (2023)*

- Detta har efterfrågats av hälso- och sjukvården, på grund av att det har kommit ny forskning inom området.
- Den senaste forskningen visar att riskerna med alkohol är större än man tidigare trodde.
- Tidigare underskattades riskerna för män. Hälsoproblem är ungefär lika stor för både män och kvinnor vid de här nivåerna.
- Därför har Socialstyrelsen sänkt gränsvärdet för män.

[Frågor och svar om hälso- och sjukvårdens stöd vid riskbruk av alkohol - Socialstyrelsen](#)



# Standardglas

- Öl, vin och sprit innehåller alla samma typ av alkohol, etanol, vilket har samma effekt på din kropp oavsett vad du dricker



- 12 mg = STANDARDGLAS
- Det är mängden alkohol som har betydelse

# Risikkonsumtion av alkohol

= en alkoholkonsumtion som kan innebära en klart ökad skaderisk



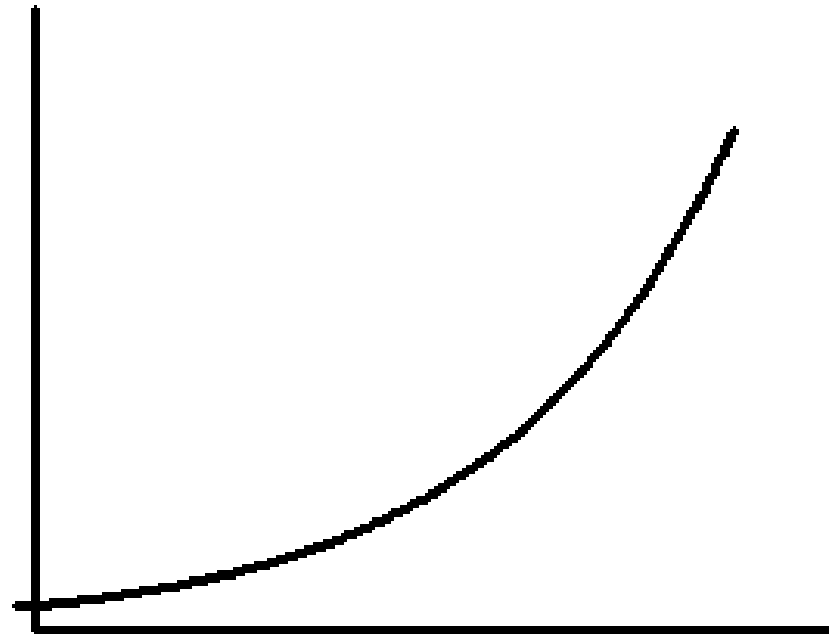
Termen riskbruk av alkohol används inom hälso- och sjukvården för att identifiera personer som bör erbjudas stöd. Riskbruk av alkohol definieras som att dricka något av följande:

- 10 standardglas eller mer per vecka
- 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare.

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor, men vårdpersonalen behöver alltid göra en individuell bedömning.

# *Hur kan vi prata med individer kring de nya riktlinjerna?*

- Riktlinjerna kan nämnas som något att förhålla sig till, inte svart-vit.
- Riskerna med alkohol stiger exponentiellt. På högre nivåer kan en minskning med ett standardglas göra stor skillnad för personens hälsa.



# *En rimlig gräns*

*” Jag är relativt nöjd med mig själv, utfallet hade kunnat bli bättre men det var inte alls som det kan gå. Jag lyckades stå emot grupptricket till en viss del, dock blev det fler glas än planerat (målet var 10 och det blev 14).*

*Jag tänkte lite fel med gränsen och behöver en gräns på lite färre glas vilket jag ska prova med nästa gång. Vad anses vara en rimlig gräns?”*

# *Svar från rådgivare*

*” Du hittade en del strategier som fungerade bra för dig. Bra att ta med sig till nästa gång!*

*När det gäller gränsen så finns det några rekommendationer. Forskning visar att man har en större risk att drabbas av problem om man dricker fler än 4 glas vid samma tillfälle. Samtidigt finns det individuella skillnader och en del personer upplever att det även vid den gränsen kan bli för mycket. Men det kan vara något att förhålla sig till.*

*Vad tänker du om det?”*

*Skuld, skam och  
stigmatisering*



**ALKOHOL  
HJÄLPEN**  
020 84 44 48

*Hur tycker du vården ska bemöta personer som har en hög  
alkoholkonsumtion*

..med förståelse, vi vet  
ju ofta själva att vi  
dricker för mycket, och  
vi skäms över det.....

Anna 75 år



*Skuld, skam, och upplevd risk för negativa konsekvenser hindrar människor från att söka vård.....*

*Sara Wallhed Finn, psykolog och alkoholforskare*

”Jag tror att det har att göra med den gamla synen att det var ett moraliskt problem och inte en sjukdom.”

19 oktober 2023

[Stigma största hindret för alkoholvård – Accent \(accentmagasin.se\)](https://accentmagasin.se)



# *Stigmatisering hinder för kvinnor att söka hjälp vid alkoholberoende*

- De som hamnat i ett beroende och faktiskt inte söker hjälp eftersom att ha problem med alkoholen är så skamfyllt och stigmatiserat. Här är tyvärr tröskeln att söka hjälp särskilt hög för kvinnor.
- När kvinnor väl söker hjälp för sitt beroende har de ofta haft en mångårig kontakt med vården dit de sökt sig för olika problem som stress, ångest eller olika diffusa fysiska symtom och där vården missar att symtomen kan handla om hög alkoholkonsumtion eller annat substansmissbruk.

[Ny forskning: stigmatisering hinder för kvinnor att söka hjälp vid alkoholberoende | Medicinsk Access](#)

En person som "dricker  
för mycket"

karaktiseras enligt  
samhällsnormen som en  
person med:

Sämre kontroll

Bristande karaktär

Dåligt omdöme

Med andra ord en  
dålig person.



# *Upptäcka en hög konsumtion*

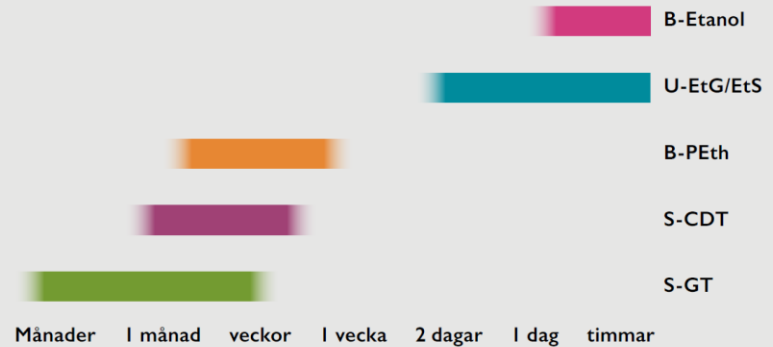
- En patient som har ett beroende eller andra problem med alkohol har ofta själv redan upptäckt det.
- Kanske vill man inte tala om det då man tänker att man ska klara detta på egen hand, eller för att man är rädd för konsekvenser.
- och vi har möjlighet att öka personens medvetenhet:

## *Upptäcka problematiska alkoholvanor*



Grunden för användningen av PEth som alkoholmarkör är att bildningen kräver etanol, vilket garanterar hög specificitet, samt att koncentrationen i blodet stiger vid upprepade exponering och sjunker långsamt vid avhållsamhet från alkohol

### TIDSFÖNSTER FÖR OLIKA ALKOHOLTESTER



Ungefärligt tidsfönster för olika alkoholtester:  
Copyright Anders Helander, Karolinska Universitetssjukhuset

*Hur tänker personer  
själva om sin  
alkoholkonsumtion*



**ALKOHOL  
HJÄLPEN**  
020 84 44 48

# *Alkoholhjälpens användare*

- Har ofta funderat över sin konsumtion under lång tid
- Uppfyller ofta kriterier för beroende
- Socialt etablerade: arbete, barn, relationer
- Upplever ofta känslor av skuld eller skam
- Känner oftast inte igen sig i bilden av "en alkoholist"

# *Vit period?*

*”Nu har de allt mer blivit konsekvenser av mitt drickande då jag får minnesluckor, ändrat beteende, dricker mer i smyg när andra inte ser. Har varit så mycket fest under semestern då jag känner många som också är glada i alkoholen. Lider dessutom av psykisk ohälsa som bidrar till att jag vill vara den jag är när jag dricker.*

*Visst kan de vara klokt att hålla sig ifrån alkoholen om det skulle visa sig att jag är nära ett beroende?*

*För varje gång vi ska dricka säger jag till mig själv nu ska jag inte dricka så mycket, men det går verkligen inte hålla sig till ett par öl och de blir ändå att jag sveper så fort som möjligt för att få det där lugnet.”*

# *Fastnad i festen*

*”Sedan 3 år tillbaka druckit mig berusad varje helg. På sista tid känt att det enda jag ser fram emot är att få dricka mig berusad. Andra saker spelar ingen roll längre- har prioriterat bort viktiga grejer så som familj.*

*Har nu bestämt mig för att sluta dricka och tanken på att inte få dricka har gjort att jag blivit ännu mer deprimerad. Börjat med antidepressiva igen.*

*Vet inte vad jag vill komma fram till... måste jag vara helt nykter eller kan jag festa ibland? Det har blivit en så stor del av min identitet. Någon som känner igen sig? Vad gör man istället för att festa bort hela helgerna? Känner att tristessen kommer att knäcka mig totalt.”*



# *Svårt att sluta dricka*

*”Jag har under en lång period haft det svårt med att sluta dricka under en kväll jag dricker alkohol. Jag dricker 8/10 gånger för många glass och det resulterar i minnesluckor samt att jag sårar min sambo genom att bli för full när jag har lovat att inte bli för full.*

*Det har pågått under flera år och det är inte förens idag jag har insett att detta faktiskt är ett alkoholproblem då jag sårar en person som är nära i mitt liv då hon har uttryckt sin oro i detta.*

*Vad kan jag göra för att förbättra min relation till alkoholen, jag känner att jag måste ha hjälp med det. Jag har även skrivit upp mig på självhjälpsprogrammet.”*

# *Samtal om alkohol*



**ALKOHOL  
HJÄLPEN**  
020 84 44 48

# *Vi kan arbeta förebyggande*

- Det är ett stort steg att söka hjälp för alkoholproblem, upplevs som ett misslyckande, alla ska bara klara det.
- Samtidigt bedömer 80-90% av patienterna att det är viktigt att alkohol som livsstil tas upp av sjukvården

# *Samtal om alkohol*

- Använd neutrala ord: ex alkoholproblem, beroende
- Skapa en dialog
  - Aktivt lyssnande
  - Öppna frågor
- Undvik argumentation
- När du ger info eller råd, lämna alltid utrymme för personen att inte hålla med
  - Avslut saklig och generell info med "vad tänker du om det?"

## *Samtal om alkohol, forts*

- Normalisera de funktioner som alkohol haft: förstärka det positiva eller dämpa det negativa
- Förstärk personens motivation
- Bekräfta alla små steg som personen tar
- Normalisera återfall: i stora livsstilsförändringar är det lätt att snubbla några gånger

# *Uppmärksamma en hög konsumtion*

- Att patienten och vi uppmärksammar alkoholens roll för hälsan är trevligare än att vi upptäcker en problematik.
- Att prata i termer av dricka bättre eller hitta en konsumtion som du är nöjd med, undvika onödiga glas, känna bättre kontroll



Nationellt system för kunskapsutvärdering, mätning och självbedömning  
 Nationellt utbildnings- och utvärderingsprogram för sjuksköterskor – prevention och behandling  
 Kontaktperson: Kristine Bergström, processledare, kristine.bergstrom@nhsf.se

## Alkohol – kortversion

Uppmärksamma fråga, bedöm och erbjut stöd till förändring

Ägda År och stöd till förändring om du rekommenderas ägga

Följ upp Utvärdera och vid behov justera ägga eller hänvisa vidare

### DOKUMENTERA

#### UPPMÄRKSAMMA

Inled samtal om alkohol med ett av de om lov ett utvalda personens alkoholvänor.

• Dina alkoholvänor kan ha betydelse för din hälsa (sjukdom/hälsotillstånd) och hur du mår. Är det okej att vi pratar ett stund om dina alkoholvänor?

Utgå från frågan och använd standardglas för beräkning av alkoholinnehåll samt för att få en mer exakt översikt om alkoholen?

Hur många standardglas dricker du av varje vecka?

Aldrig / 1-2 gånger i månaden  
 3-4 gånger i månaden  
 5-7 gånger i månaden  
 8-10 gånger i månaden  
 11-14 gånger i månaden  
 15-18 gånger i månaden  
 19-22 gånger i månaden  
 23-26 gånger i månaden  
 27-30 gånger i månaden  
 31-34 gånger i månaden  
 35-38 gånger i månaden  
 39-42 gånger i månaden  
 43-46 gånger i månaden  
 47-50 gånger i månaden  
 51-54 gånger i månaden  
 55-58 gånger i månaden  
 59-62 gånger i månaden  
 63-66 gånger i månaden  
 67-70 gånger i månaden  
 71-74 gånger i månaden  
 75-78 gånger i månaden  
 79-82 gånger i månaden  
 83-86 gånger i månaden  
 87-90 gånger i månaden  
 91-94 gånger i månaden  
 95-98 gånger i månaden  
 99-102 gånger i månaden  
 103-106 gånger i månaden  
 107-110 gånger i månaden  
 111-114 gånger i månaden  
 115-118 gånger i månaden  
 119-122 gånger i månaden  
 123-126 gånger i månaden  
 127-130 gånger i månaden  
 131-134 gånger i månaden  
 135-138 gånger i månaden  
 139-142 gånger i månaden  
 143-146 gånger i månaden  
 147-150 gånger i månaden  
 151-154 gånger i månaden  
 155-158 gånger i månaden  
 159-162 gånger i månaden  
 163-166 gånger i månaden  
 167-170 gånger i månaden  
 171-174 gånger i månaden  
 175-178 gånger i månaden  
 179-182 gånger i månaden  
 183-186 gånger i månaden  
 187-190 gånger i månaden  
 191-194 gånger i månaden  
 195-198 gånger i månaden  
 199-202 gånger i månaden  
 203-206 gånger i månaden  
 207-210 gånger i månaden  
 211-214 gånger i månaden  
 215-218 gånger i månaden  
 219-222 gånger i månaden  
 223-226 gånger i månaden  
 227-230 gånger i månaden  
 231-234 gånger i månaden  
 235-238 gånger i månaden  
 239-242 gånger i månaden  
 243-246 gånger i månaden  
 247-250 gånger i månaden  
 251-254 gånger i månaden  
 255-258 gånger i månaden  
 259-262 gånger i månaden  
 263-266 gånger i månaden  
 267-270 gånger i månaden  
 271-274 gånger i månaden  
 275-278 gånger i månaden  
 279-282 gånger i månaden  
 283-286 gånger i månaden  
 287-290 gånger i månaden  
 291-294 gånger i månaden  
 295-298 gånger i månaden  
 299-302 gånger i månaden  
 303-306 gånger i månaden  
 307-310 gånger i månaden  
 311-314 gånger i månaden  
 315-318 gånger i månaden  
 319-322 gånger i månaden  
 323-326 gånger i månaden  
 327-330 gånger i månaden  
 331-334 gånger i månaden  
 335-338 gånger i månaden  
 339-342 gånger i månaden  
 343-346 gånger i månaden  
 347-350 gånger i månaden  
 351-354 gånger i månaden  
 355-358 gånger i månaden  
 359-362 gånger i månaden  
 363-366 gånger i månaden  
 367-370 gånger i månaden  
 371-374 gånger i månaden  
 375-378 gånger i månaden  
 379-382 gånger i månaden  
 383-386 gånger i månaden  
 387-390 gånger i månaden  
 391-394 gånger i månaden  
 395-398 gånger i månaden  
 399-402 gånger i månaden  
 403-406 gånger i månaden  
 407-410 gånger i månaden  
 411-414 gånger i månaden  
 415-418 gånger i månaden  
 419-422 gånger i månaden  
 423-426 gånger i månaden  
 427-430 gånger i månaden  
 431-434 gånger i månaden  
 435-438 gånger i månaden  
 439-442 gånger i månaden  
 443-446 gånger i månaden  
 447-450 gånger i månaden  
 451-454 gånger i månaden  
 455-458 gånger i månaden  
 459-462 gånger i månaden  
 463-466 gånger i månaden  
 467-470 gånger i månaden  
 471-474 gånger i månaden  
 475-478 gånger i månaden  
 479-482 gånger i månaden  
 483-486 gånger i månaden  
 487-490 gånger i månaden  
 491-494 gånger i månaden  
 495-498 gånger i månaden  
 499-502 gånger i månaden  
 503-506 gånger i månaden  
 507-510 gånger i månaden  
 511-514 gånger i månaden  
 515-518 gånger i månaden  
 519-522 gånger i månaden  
 523-526 gånger i månaden  
 527-530 gånger i månaden  
 531-534 gånger i månaden  
 535-538 gånger i månaden  
 539-542 gånger i månaden  
 543-546 gånger i månaden  
 547-550 gånger i månaden  
 551-554 gånger i månaden  
 555-558 gånger i månaden  
 559-562 gånger i månaden  
 563-566 gånger i månaden  
 567-570 gånger i månaden  
 571-574 gånger i månaden  
 575-578 gånger i månaden  
 579-582 gånger i månaden  
 583-586 gånger i månaden  
 587-590 gånger i månaden  
 591-594 gånger i månaden  
 595-598 gånger i månaden  
 599-602 gånger i månaden  
 603-606 gånger i månaden  
 607-610 gånger i månaden  
 611-614 gånger i månaden  
 615-618 gånger i månaden  
 619-622 gånger i månaden  
 623-626 gånger i månaden  
 627-630 gånger i månaden  
 631-634 gånger i månaden  
 635-638 gånger i månaden  
 639-642 gånger i månaden  
 643-646 gånger i månaden  
 647-650 gånger i månaden  
 651-654 gånger i månaden  
 655-658 gånger i månaden  
 659-662 gånger i månaden  
 663-666 gånger i månaden  
 667-670 gånger i månaden  
 671-674 gånger i månaden  
 675-678 gånger i månaden  
 679-682 gånger i månaden  
 683-686 gånger i månaden  
 687-690 gånger i månaden  
 691-694 gånger i månaden  
 695-698 gånger i månaden  
 699-702 gånger i månaden  
 703-706 gånger i månaden  
 707-710 gånger i månaden  
 711-714 gånger i månaden  
 715-718 gånger i månaden  
 719-722 gånger i månaden  
 723-726 gånger i månaden  
 727-730 gånger i månaden  
 731-734 gånger i månaden  
 735-738 gånger i månaden  
 739-742 gånger i månaden  
 743-746 gånger i månaden  
 747-750 gånger i månaden  
 751-754 gånger i månaden  
 755-758 gånger i månaden  
 759-762 gånger i månaden  
 763-766 gånger i månaden  
 767-770 gånger i månaden  
 771-774 gånger i månaden  
 775-778 gånger i månaden  
 779-782 gånger i månaden  
 783-786 gånger i månaden  
 787-790 gånger i månaden  
 791-794 gånger i månaden  
 795-798 gånger i månaden  
 799-802 gånger i månaden  
 803-806 gånger i månaden  
 807-810 gånger i månaden  
 811-814 gånger i månaden  
 815-818 gånger i månaden  
 819-822 gånger i månaden  
 823-826 gånger i månaden  
 827-830 gånger i månaden  
 831-834 gånger i månaden  
 835-838 gånger i månaden  
 839-842 gånger i månaden  
 843-846 gånger i månaden  
 847-850 gånger i månaden  
 851-854 gånger i månaden  
 855-858 gånger i månaden  
 859-862 gånger i månaden  
 863-866 gånger i månaden  
 867-870 gånger i månaden  
 871-874 gånger i månaden  
 875-878 gånger i månaden  
 879-882 gånger i månaden  
 883-886 gånger i månaden  
 887-890 gånger i månaden  
 891-894 gånger i månaden  
 895-898 gånger i månaden  
 899-902 gånger i månaden  
 903-906 gånger i månaden  
 907-910 gånger i månaden  
 911-914 gånger i månaden  
 915-918 gånger i månaden  
 919-922 gånger i månaden  
 923-926 gånger i månaden  
 927-930 gånger i månaden  
 931-934 gånger i månaden  
 935-938 gånger i månaden  
 939-942 gånger i månaden  
 943-946 gånger i månaden  
 947-950 gånger i månaden  
 951-954 gånger i månaden  
 955-958 gånger i månaden  
 959-962 gånger i månaden  
 963-966 gånger i månaden  
 967-970 gånger i månaden  
 971-974 gånger i månaden  
 975-978 gånger i månaden  
 979-982 gånger i månaden  
 983-986 gånger i månaden  
 987-990 gånger i månaden  
 991-994 gånger i månaden  
 995-998 gånger i månaden  
 999-1002 gånger i månaden  
 1003-1006 gånger i månaden  
 1007-1010 gånger i månaden  
 1011-1014 gånger i månaden  
 1015-1018 gånger i månaden  
 1019-1022 gånger i månaden  
 1023-1026 gånger i månaden  
 1027-1030 gånger i månaden  
 1031-1034 gånger i månaden  
 1035-1038 gånger i månaden  
 1039-1042 gånger i månaden  
 1043-1046 gånger i månaden  
 1047-1050 gånger i månaden  
 1051-1054 gånger i månaden  
 1055-1058 gånger i månaden  
 1059-1062 gånger i månaden  
 1063-1066 gånger i månaden  
 1067-1070 gånger i månaden  
 1071-1074 gånger i månaden  
 1075-1078 gånger i månaden  
 1079-1082 gånger i månaden  
 1083-1086 gånger i månaden  
 1087-1090 gånger i månaden  
 1091-1094 gånger i månaden  
 1095-1098 gånger i månaden  
 1099-1102 gånger i månaden  
 1103-1106 gånger i månaden  
 1107-1110 gånger i månaden  
 1111-1114 gånger i månaden  
 1115-1118 gånger i månaden  
 1119-1122 gånger i månaden  
 1123-1126 gånger i månaden  
 1127-1130 gånger i månaden  
 1131-1134 gånger i månaden  
 1135-1138 gånger i månaden  
 1139-1142 gånger i månaden  
 1143-1146 gånger i månaden  
 1147-1150 gånger i månaden  
 1151-1154 gånger i månaden  
 1155-1158 gånger i månaden  
 1159-1162 gånger i månaden  
 1163-1166 gånger i månaden  
 1167-1170 gånger i månaden  
 1171-1174 gånger i månaden  
 1175-1178 gånger i månaden  
 1179-1182 gånger i månaden  
 1183-1186 gånger i månaden  
 1187-1190 gånger i månaden  
 1191-1194 gånger i månaden  
 1195-1198 gånger i månaden  
 1199-1202 gånger i månaden  
 1203-1206 gånger i månaden  
 1207-1210 gånger i månaden  
 1211-1214 gånger i månaden  
 1215-1218 gånger i månaden  
 1219-1222 gånger i månaden  
 1223-1226 gånger i månaden  
 1227-1230 gånger i månaden  
 1231-1234 gånger i månaden  
 1235-1238 gånger i månaden  
 1239-1242 gånger i månaden  
 1243-1246 gånger i månaden  
 1247-1250 gånger i månaden  
 1251-1254 gånger i månaden  
 1255-1258 gånger i månaden  
 1259-1262 gånger i månaden  
 1263-1266 gånger i månaden  
 1267-1270 gånger i månaden  
 1271-1274 gånger i månaden  
 1275-1278 gånger i månaden  
 1279-1282 gånger i månaden  
 1283-1286 gånger i månaden  
 1287-1290 gånger i månaden  
 1291-1294 gånger i månaden  
 1295-1298 gånger i månaden  
 1299-1302 gånger i månaden  
 1303-1306 gånger i månaden  
 1307-1310 gånger i månaden  
 1311-1314 gånger i månaden  
 1315-1318 gånger i månaden  
 1319-1322 gånger i månaden  
 1323-1326 gånger i månaden  
 1327-1330 gånger i månaden  
 1331-1334 gånger i månaden  
 1335-1338 gånger i månaden  
 1339-1342 gånger i månaden  
 1343-1346 gånger i månaden  
 1347-1350 gånger i månaden  
 1351-1354 gånger i månaden  
 1355-1358 gånger i månaden  
 1359-1362 gånger i månaden  
 1363-1366 gånger i månaden  
 1367-1370 gånger i månaden  
 1371-1374 gånger i månaden  
 1375-1378 gånger i månaden  
 1379-1382 gånger i månaden  
 1383-1386 gånger i månaden  
 1387-1390 gånger i månaden  
 1391-1394 gånger i månaden  
 1395-1398 gånger i månaden  
 1399-1402 gånger i månaden  
 1403-1406 gånger i månaden  
 1407-1410 gånger i månaden  
 1411-1414 gånger i månaden  
 1415-1418 gånger i månaden  
 1419-1422 gånger i månaden  
 1423-1426 gånger i månaden  
 1427-1430 gånger i månaden  
 1431-1434 gånger i månaden  
 1435-1438 gånger i månaden  
 1439-1442 gånger i månaden  
 1443-1446 gånger i månaden  
 1447-1450 gånger i månaden  
 1451-1454 gånger i månaden  
 1455-1458 gånger i månaden  
 1459-1462 gånger i månaden  
 1463-1466 gånger i månaden  
 1467-1470 gånger i månaden  
 1471-1474 gånger i månaden  
 1475-1478 gånger i månaden  
 1479-1482 gånger i månaden  
 1483-1486 gånger i månaden  
 1487-1490 gånger i månaden  
 1491-1494 gånger i månaden  
 1495-1498 gånger i månaden  
 1499-1502 gånger i månaden  
 1503-1506 gånger i månaden  
 1507-1510 gånger i månaden  
 1511-1514 gånger i månaden  
 1515-1518 gånger i månaden  
 1519-1522 gånger i månaden  
 1523-1526 gånger i månaden  
 1527-1530 gånger i månaden  
 1531-1534 gånger i månaden  
 1535-1538 gånger i månaden  
 1539-1542 gånger i månaden  
 1543-1546 gånger i månaden  
 1547-1550 gånger i månaden  
 1551-1554 gånger i månaden  
 1555-1558 gånger i månaden  
 1559-1562 gånger i månaden  
 1563-1566 gånger i månaden  
 1567-1570 gånger i månaden  
 1571-1574 gånger i månaden  
 1575-1578 gånger i månaden  
 1579-1582 gånger i månaden  
 1583-1586 gånger i månaden  
 1587-1590 gånger i månaden  
 1591-1594 gånger i månaden  
 1595-1598 gånger i månaden  
 1599-1602 gånger i månaden  
 1603-1606 gånger i månaden  
 1607-1610 gånger i månaden  
 1611-1614 gånger i månaden  
 1615-1618 gånger i månaden  
 1619-1622 gånger i månaden  
 1623-1626 gånger i månaden  
 1627-1630 gånger i månaden  
 1631-1634 gånger i månaden  
 1635-1638 gånger i månaden  
 1639-1642 gånger i månaden  
 1643-1646 gånger i månaden  
 1647-1650 gånger i månaden  
 1651-1654 gånger i månaden  
 1655-1658 gånger i månaden  
 1659-1662 gånger i månaden  
 1663-1666 gånger i månaden  
 1667-1670 gånger i månaden  
 1671-1674 gånger i månaden  
 1675-1678 gånger i månaden  
 1679-1682 gånger i månaden  
 1683-1686 gånger i månaden  
 1687-1690 gånger i månaden  
 1691-1694 gånger i månaden  
 1695-1698 gånger i månaden  
 1699-1702 gånger i månaden  
 1703-1706 gånger i månaden  
 1707-1710 gånger i månaden  
 1711-1714 gånger i månaden  
 1715-1718 gånger i månaden  
 1719-1722 gånger i månaden  
 1723-1726 gånger i månaden  
 1727-1730 gånger i månaden  
 1731-1734 gånger i månaden  
 1735-1738 gånger i månaden  
 1739-1742 gånger i månaden  
 1743-1746 gånger i månaden  
 1747-1750 gånger i månaden  
 1751-1754 gånger i månaden  
 1755-1758 gånger i månaden  
 1759-1762 gånger i månaden  
 1763-1766 gånger i månaden  
 1767-1770 gånger i månaden  
 1771-1774 gånger i månaden  
 1775-1778 gånger i månaden  
 1779-1782 gånger i månaden  
 1783-1786 gånger i månaden  
 1787-1790 gånger i månaden  
 1791-1794 gånger i månaden  
 1795-1798 gånger i månaden  
 1799-1802 gånger i månaden  
 1803-1806 gånger i månaden  
 1807-1810 gånger i månaden  
 1811-1814 gånger i månaden  
 1815-1818 gånger i månaden  
 1819-1822 gånger i månaden  
 1823-1826 gånger i månaden  
 1827-1830 gånger i månaden  
 1831-1834 gånger i månaden  
 1835-1838 gånger i månaden  
 1839-1842 gånger i månaden  
 1843-1846 gånger i månaden  
 1847-1850 gånger i månaden  
 1851-1854 gånger i månaden  
 1855-1858 gånger i månaden  
 1859-1862 gånger i månaden  
 1863-1866 gånger i månaden  
 1867-1870 gånger i månaden  
 1871-1874 gånger i månaden  
 1875-1878 gånger i månaden  
 1879-1882 gånger i månaden  
 1883-1886 gånger i månaden  
 1887-1890 gånger i månaden  
 1891-1894 gånger i månaden  
 1895-1898 gånger i månaden  
 1899-1902 gånger i månaden  
 1903-1906 gånger i månaden  
 1907-1910 gånger i månaden  
 1911-1914 gånger i månaden  
 1915-1918 gånger i månaden  
 1919-1922 gånger i månaden  
 1923-1926 gånger i månaden  
 1927-1930 gånger i månaden  
 1931-1934 gånger i månaden  
 1935-1938 gånger i månaden  
 1939-1942 gånger i månaden  
 1943-1946 gånger i månaden  
 1947-1950 gånger i månaden  
 1951-1954 gånger i månaden  
 1955-1958 gånger i månaden  
 1959-1962 gånger i månaden  
 1963-1966 gånger i månaden  
 1967-1970 gånger i månaden  
 1971-1974 gånger i månaden  
 1975-1978 gånger i månaden  
 1979-1982 gånger i månaden  
 1983-1986 gånger i månaden  
 1987-1990 gånger i månaden  
 1991-1994 gånger i månaden  
 1995-1998 gånger i månaden  
 1999-2002 gånger i månaden  
 2003-2006 gånger i månaden  
 2007-2010 gånger i månaden  
 2011-2014 gånger i månaden  
 2015-2018 gånger i månaden  
 2019-2022 gånger i månaden  
 2023-2026 gånger i månaden  
 2027-2030 gånger i månaden  
 2031-2034 gånger i månaden  
 2035-2038 gånger i månaden  
 2039-2042 gånger i månaden  
 2043-2046 gånger i månaden  
 2047-2050 gånger i månaden  
 2051-2054 gånger i månaden  
 2055-2058 gånger i månaden  
 2059-2062 gånger i månaden  
 2063-2066 gånger i månaden  
 2067-2070 gånger i månaden  
 2071-2074 gånger i månaden  
 2075-2078 gånger i månaden  
 2079-2082 gånger i månaden  
 2083-2086 gånger i månaden  
 2087-2090 gånger i månaden  
 2091-2094 gånger i månaden  
 2095-2098 gånger i månaden  
 2099-2102 gånger i månaden  
 2103-2106 gånger i månaden  
 2107-2110 gånger i månaden  
 2111-2114 gånger i månaden  
 2115-2118 gånger i månaden  
 2119-2122 gånger i månaden  
 2123-2126 gånger i månaden  
 2127-2130 gånger i månaden  
 2131-2134 gånger i månaden  
 2135-2138 gånger i månaden  
 2139-2142 gånger i månaden  
 2143-2146 gånger i månaden  
 2147-2150 gånger i månaden  
 2151-2154 gånger i månaden  
 2155-2158 gånger i månaden  
 2159-2162 gånger i månaden  
 2163-2166 gånger i

Steg	Dialog	Exempel på åtgärder
1. Koppla alkoholvanor till besöksorsak	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="440 596 1199 689">• Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din sjukdom/tillstånd/hälsa?</li></ul>	Erbjud information och koppla den till patientens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter en minskad konsumtion kan innebära.



Steg	Dialog	Exempel på åtgärder
1. Koppla alkoholvanor till besöksorsak	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din sjukdom/tillstånd/hälsa?</li></ul>	Erbjud information och koppla den till patientens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter en minskad konsumtion kan innebära.

Steg	Dialog	Exempel på åtgärder
1. Koppla alkoholvanor till besöksorsak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din sjukdom/tillstånd/hälsa?</li> </ul>	Erbjud information och koppla den till patientens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter en minskad konsumtion kan innebära.
2. Fråga om alkoholvanor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur många tillfällen dricker du alkohol under en vecka?</li> <li>• Hur många standardglas dricker du per tillfälle?</li> <li>• Hur tänker du kring din konsumtion?</li> <li>• Har du försökt sluta minska på konsumtionen någon gång?</li> <li>• Känner du till gränserna för riskbruk och vad riskbruk innebär?</li> </ul>	Reflektion över alkohol och hälsa, med anpassning till aktuell besöksorsak.

# *Alkoholens funktion*

- Sociala kontakter
- Somnar bättre.
- Får mindre ont i ryggen, nacken, huvudet osv.
- Mindre oro
- Känner mig mindre ensam för en stund
- Blir aktiv (städar, diskar)



3. Undersök motivationen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hur tänker du när du fått denna information?</li><li>• Hur tänker du kring att göra en förändring?</li></ul>	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
--------------------------	--	---

- Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna denne där hon är och börja just där.

Sören Kierkegaard

Notera antalet standardglas alkohol som du dricker under en vecka. Summera sedan antalet glas.

Vecka	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	Totalt



[Dryckesdagbok tryck.pdf](#)

## Dryckesdagbok

Det är viktigt att du uppmärksammar både din totala veckokonsumtion och mängden alkohol du dricker per tillfälle.

**Du har en riskfylld konsumtion om du dricker:**

- 10 standardglas eller mer per vecka.
- 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare.

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor. Det finns tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och i samband med operation.

Riskfylld alkoholkonsumtion innebär att din konsumtion av alkohol kan påverka din hälsa på ett negativt sätt.

En riskfylld alkoholkonsumtion kan medföra:

- Magproblem
- Sömnproblem
- Psykisk ohälsa

Det kan öka risken för:

- Högt blodtryck
- Oregelbunden hjärtrytm
- Att drabbas av cancer

Ta hjälp av denna dryckesdagbok för att se om du har en riskfylld konsumtion.



Steg	Dialog	Exempel på åtgärder
4. Råd för minskad konsumtion	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bestäm ett mål för konsumtionen per vecka och per tillfälle.</li><li>• Registrera konsumtionen: skriv ner hur många glas det blir per dag under tre månader.</li><li>• Undvik att dricka alkohol varje dag; minst två dagar per vecka bör vara alkoholfria.</li><li>• Drick långsamt; minst en timme per glas.</li></ul>	Pröva halveringsexperimentet: rekommendera halverad konsumtion utan att gå in på aktuell mängd som konsumeras.

# Halveringsexperimentet

- Metoden innebär att patienterna rekommenderas att halvera sin konsumtion utan att gå in på aktuell mängd som konsumeras.
- En halvering upplevs av många som ett uppnåeligt mål under en period. Uppföljning av halveringsexperimentet rekommenderas fyra veckor efter besöket.



Steg	Dialog	Exempel på åtgärder
5. Följ upp	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berätta, hur har det gått för dig?</li> </ul>	Uppmuntra och bekräfta reducerad konsumtion. Erbjud utökad stöd vid behov.

Beräkna din veckokonsumtion genom att räkna standardglas.  
Ett standardglas motsvarar:



En folköl (50 cl)    En starköl/starkcider/alkolåsk (33 cl)    Ett litet glas vin (15 cl)    Starkvin 15-22% (8cl)    4 cl sprit

En burk starköl (50 cl) 5% är 1,5 standardglas.  
En burk starköl (50 cl) 7-8% är 2 standardglas.  
En burk starköl (50 cl) 9-10% är 3 standardglas.

Notera antalet standardglas alkohol som du dricker under en vecka. Summera sedan antalet glas.

Vecka	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	totalt
1	1	11	-	111	11	1111	-	14
2	-	-	111	-	111	1111	-	10
3	11	-	11	-	1111	-	111	12
4								

Dricker du på en riskfylld nivå?  
Jämför med tabellen på baksidan. →

www.alkoholprofilen.se

Termen riskbruk av alkohol används inom hälso- och sjukvården för att identifiera personer som bör erbjudas stöd. Riskbruk av alkohol definieras som att dricka något av följande:

- 10 standardglas eller mer per vecka
- 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare.

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor, men vårdpersonalen behöver alltid göra en individuell bedömning.



## *Bra att veta är att:*

- De flesta (ca 14%) med hög alkoholkonsumtion har inte utvecklat ett svårt beroende
- Flertalet alkoholproblem är delvis eller helt reversibla.

F Manicone 1 , C Tarli, A Mirijello, L Raffaelli, G A Vassallo, M Antonelli, M M Rando, C Mosoni, A Cossari, L Lavorgna, F Caputo, A D'Addona, A Gasbarrini, G Addolorato. Dental health in patients affected by alcohol use disorders: a cross-sectional study. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2017 Nov;21[22]:5021-502



## Alkoholbehandling för primärvården – enligt MET-metoden

Utbildning som ger praktiska kunskaper i att arbeta med patienter med riskbruk samt lindrigt till måttligt alkoholberoende.

Utbildningen grundar sig i MET-metoden, en metod som syftar till att uppmuntra och utveckla motivationen till förändring av alkoholkonsumtion. Kursdeltagarna kommer även få fördjupad kunskap motiverande samtal (MI). För att vara behörig till utbildningen krävs därför tidigare grundutbildning i motiverande samtal eller annan samtalsutbildning. Utbildningen kommer även att beröra metoden för kontrollerat drickande.

[Alkoholbehandling för primärvården – enligt MET-metoden - Vårdgivare Skåne \(skane.se\)](#)

[RG1 15-metoden 2021.indd \(sll.se\)](#)

*Det är många som  
drabbas*



**ALKOHOL  
HJÄLPEN**  
020 84 44 48

# *Anhöriga*

- Har ett stort behov att berätta hur det är
- Är relativt ofta utsatta för olika typer av våld
- Är hjälpsökande
- Tvivlar ofta på sig själv: är det jag som är galen?
- Har många gånger svårt att släppa kontrollen
- Vill den här förändringen ofta mer än vad personen i fråga vill
- Är ambivalenta till att själv göra förändringar

# Anhöriga

*”Det är så fruktansvärt svårt just nu. Jag känner verkligen att jag står i ett vägskäl. Jag har haft det så här i så många år nu och jag vill verkligen ta mig ur detta destruktiva förhållande vi lever i. Men sen finns ju ändå kärleken till varandra och min man är världens finaste människa när han är nykter, vilket visserligen inte är så ofta nuförtiden. Vi har gått igenom så mycket, vi har ett stort hus som jag älskar, grannar, barn och barnbarn. Det är inte lätt att bryta upp.*

*Men å andra sidan så skulle det vara så skönt att få lite sinnesfrid de sista åren i livet. Jag måste ta ett beslut efter jul hur jag ska göra. Detta känns ohållbart.*

*Idag har han legat i sängen nästan hela dagen. Han säger att han är sjuk men har druckit ändå. Det har tagit jättehårt på hans kropp på sistone och jag känner att jag inte vill vara med och se slutet på detta. Jag vill nog ha hjälp både min nuvarande situation och hur jag kan ta mig ur!”*

# *Anhöringsamtal – en meny*

## Samtalstekniker:

Hur kan du berätta  
om dina upplevelser?

## Naturliga konsekvenser:

Lämna ansvaret där  
det hör hemma

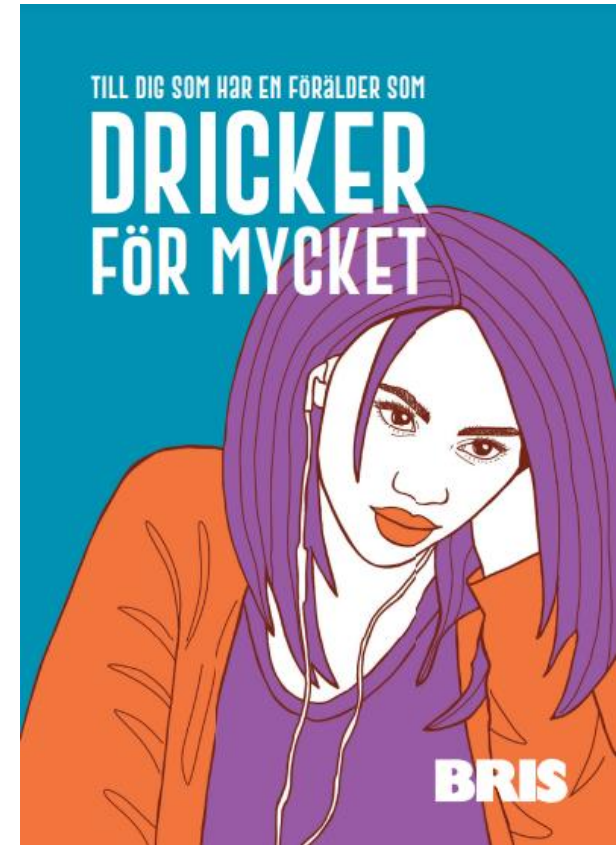
## Time-out:

Skydda dig själv

Ta hand om dig själv

# *Barn påverkas*

- Barn kan tycka att det är svårt att berätta
- Lyft barnperspektivet i möte med patienter
- Prata med barnet om situationen, berätta ärligt och anpassad till barnets ålder och mognad.
- Bibehålla rutiner, spendera tid med barnet, se till att barnet ibland får en paus.
- Sök hjälp via skolan, socialtjänst, BRIS





**ALKOHOL  
HJÄLPEN**  
020 84 44 48