

Alkohol och äldre

Samtal & Stöd



Elisabeth Risberg, Leg Sjuksköterska, Levnadsvanemottagningen
Malmö



Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Ordförande Temagrupp – Alkoholprevention

Vilka är
äldre?

personer som idag är över **65 år**
har en högre alkoholkonsumtion
än tidigare generationer.

även **skador och sjukdomar till
följd av alkohol** har ökat....

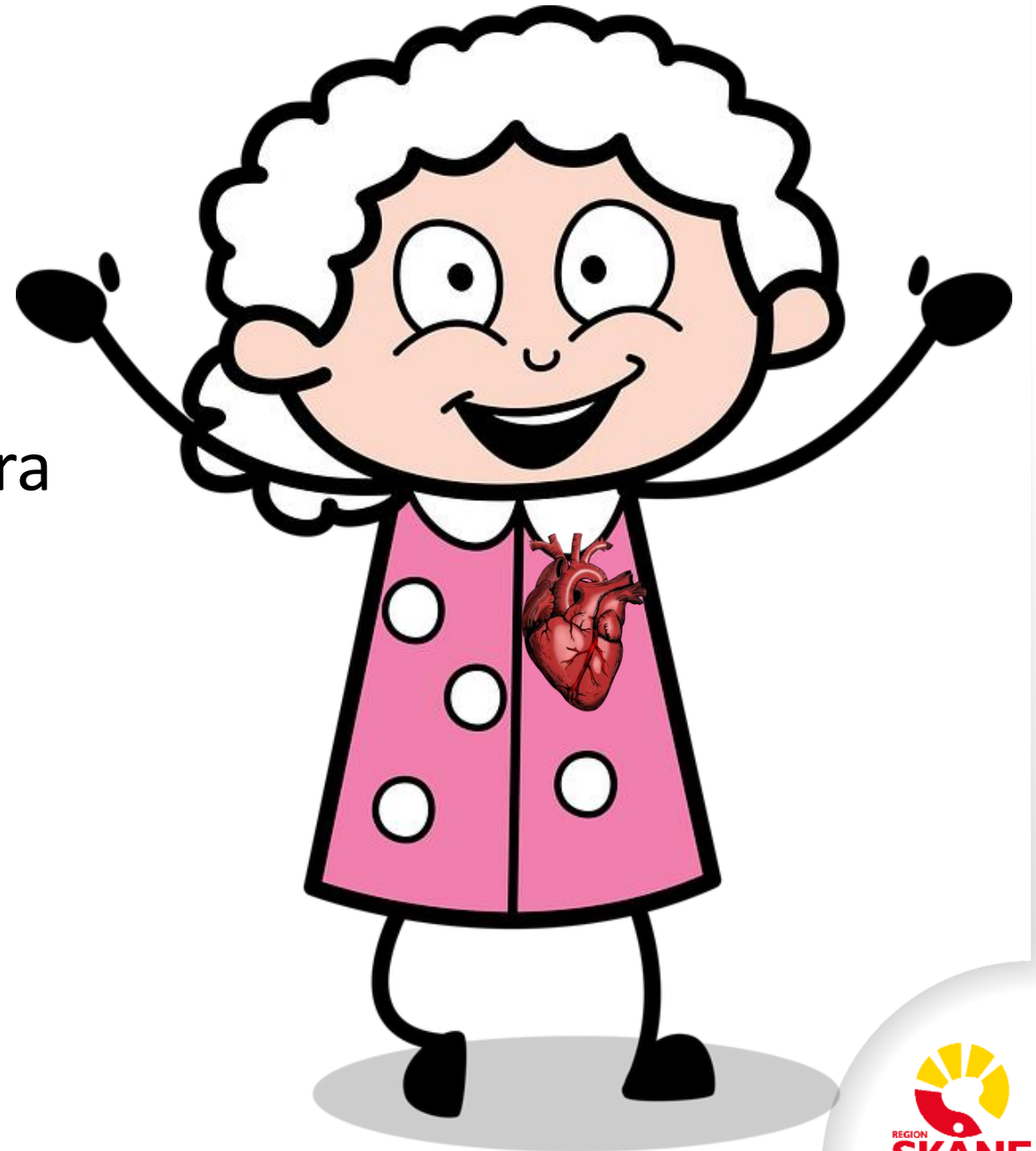


81-årig kvinna "äldre, äldre"

Alltid druckit mycket för att hantera
social ångslighet.

Idag dricker hon mindre ca 3 glas
varje dagligen.

Idag söker hon läkare på grund av
hjärtklappning.



Patienten är arenan där vi ska tillämpa vår kunskap om evidens



Alkoholen påverkar
ditt blodtryck.....du borde
dra ner och helst sluta helt.



Är det okej ut att vi pratar
om hur alkohol kan
påverka ditt blodtryck?



Ja det går bra

Informera i dialog

- U Vad känner du till ...?
- E Information, samband....?
- U Vad tänker du om det?
- T och det är också så att....
- U Hur ser du på det?



Koppling till något relevant för patienten / brukaren

- Information om att kroppen blir känsligare för alkohol med ökad ålder, vilket jag också registrerat.
- Hur min benskörhet kan bli sämre och att det ökar risken att jag ska få en ny cancer.
- Att jag kan få mer ont dagen efter jag druckit och hur mina Δ märkta läkemedel integrerar med alkohol

Anna 75 år



Hur ofta dricker du
alkohol en vanlig
vecka?

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag



I ensamheten på kvällarna
då kommer tankarna...
tankar på att man är gammal
och har ont....

*"då kan alkoholen lindrar för
stunden"*

Anna 75 år



Vad som ligger bakom...

nedstämdhet

Män
65 – 79 år
3 av 10
en gång i veckan
eller oftare

ensamhet

tidsfördriv

kunna sova

beroende

smärta

SYSTEMBOLAGET

Alkoholrapporten
2018

Tema: Passivt drickande
och psykisk ohälsa

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



Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling

Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling

Nationellt programområde för levnadsvanor

Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälsa- och sjukvård
SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

Nationellt kliniskt kunskapsstöd

Från A till Ö Ämnesområden Välj region

Kunskapsstöd för dig som arbetar nära patienten

Sök...

Akuta tillstånd	Cancersjukdomar	Levnadsvanor	Psykisk hälsa
Allergi och överkänslighet	Endokrina organ	Mage och tarm	Reumatiska sjukdomar
Andningsvägar	Habitering	Mäns hälsa	Rörelseorganen
Arbets- och miljömedicin	Hjärta och kärl	Nervsystem och smärta	Symtom
Barn- och ungdomshälsa	Hud och kön	Njurar och urogenitala organ	Äldres hälsa
Blod och koagulation	Infektion och smittskydd	Palliativ vård	Ögon
	Kvinnohälsa		Öron, näsa och hals

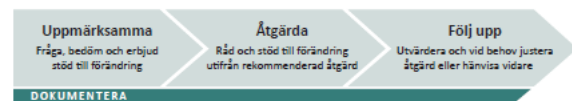
Vårdförlopp, vårdprogram och riktlinjer

<https://nationelltklinisktkunskapsstod.se/>

Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälsa- och sjukvård
SVERIGES REGIONER I
SAMVERKAN

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/tilstånd) 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 (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

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.

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

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/tilstånd)?
- Är det okej att jag berättar om hur dina alkoholvanor kan påverka din hälsa (sjukdom/tilstånd)?
- 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 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	EKEMPEL PÅ ÅTGÄRD
1. Fråga om alkoholvanor	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?	Reflektion över alkohol och hälsa, med anpassning till aktuell besöksorsak.
2. Ge information i dialog	Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din sjukdom/tilstånd/hälsa?	Erbjud information och koppla den till patientens aktuella hälsoläge. Använd gärna utgångspunkten vilka positiva effekter en minskad konsumtion kan innebära.
3. Undersök motivationen	Hur tänker du när du fått denna information? Hur tänker du kring att göra en förändring?	Försök få en uppfattning om motivation till förändring.
4. Råd för minskad konsumtion	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) Drink långsamt, minst en timme per glas.	Pröva halveringsexperimentet: rekommendera halverad konsumtion utan att gå in på aktuell mängd som konsumeras.
5. Följ upp	Berätta, hur har det gått för dig?	Uppmuntra och bekräfta reducerad konsumtion. Erbjud utökat stöd vid behov.

Kvalificerat rådgivande samtal 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.

Källor till ytterligare information

www.1177.se
www.alkohollinjen.se

Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård

SVERIGES REGIONER I SAMVERKAN

► Lokala anpassningar som rutiner, patientmaterial och vart personen kan hänvisas vidare finns där de lokala kunskapsstöden är publicerade.

4. Råd för minskad konsumtion

- 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.*

Pröva halveringsexperimentet:
rekommendera halverad konsumtion utan att gå in på aktuell mängd som konsumeras.

4. Råd för minskad konsumtion

- 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.*

Pröva halveringsexperimentet:
rekommendera halverad konsumtion utan att gå in på aktuell mängd som konsumeras.

Bestäm ett mål för konsumtionen per vecka och per tillfälle.

MIN MÅLSÄTTNING

Namn: _____

Under perioden _____

kommer jag att ☐ inte dricka alls ☐ dricka mindre

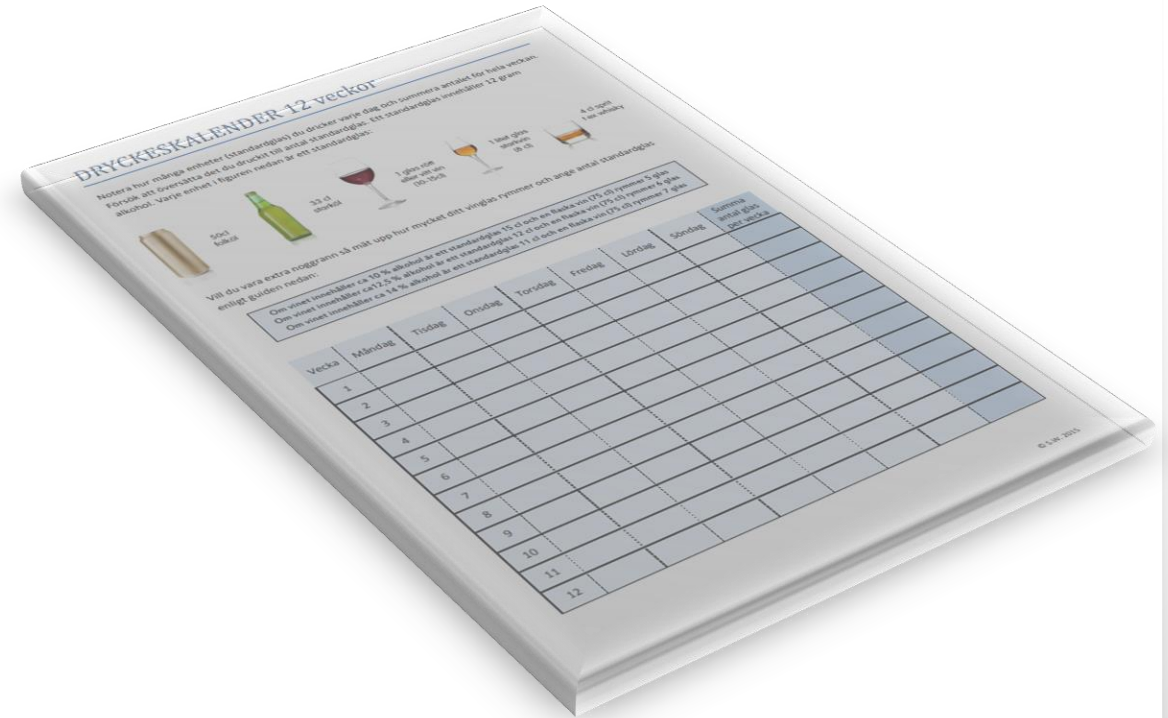
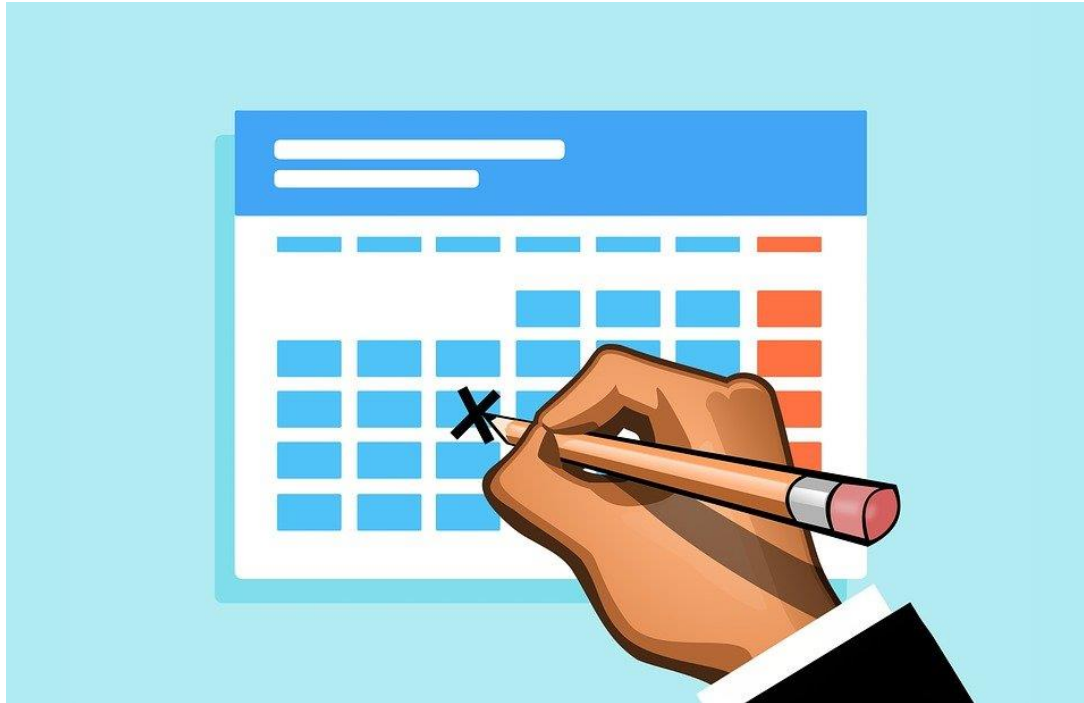
Om du väljer dricka mindre fyll i följande fyra meningar:

Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än _____ per dag.

Under en vecka kommer jag inte dricka mer än _____ glas under _____ dagar.



Registrera konsumtionen: skriv ner hur många glas det blir per dag



[dryckeskalender_12_veckor_.pdf \(sll.se\)](https://sll.se/dryckeskalender-12-veckor)

*Undvik att dricka alkohol
varje dag*

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

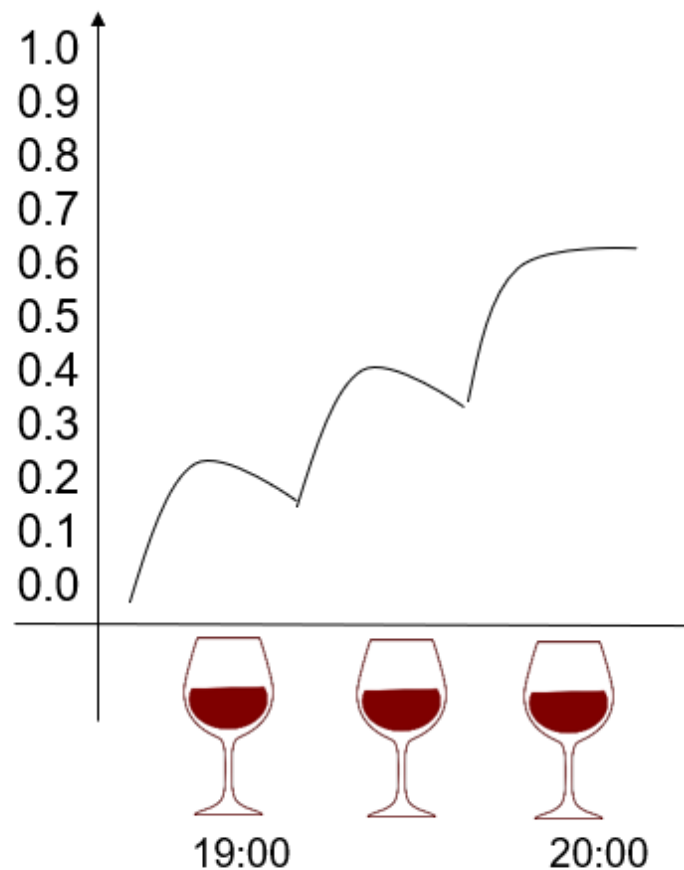
Lördag

Söndag

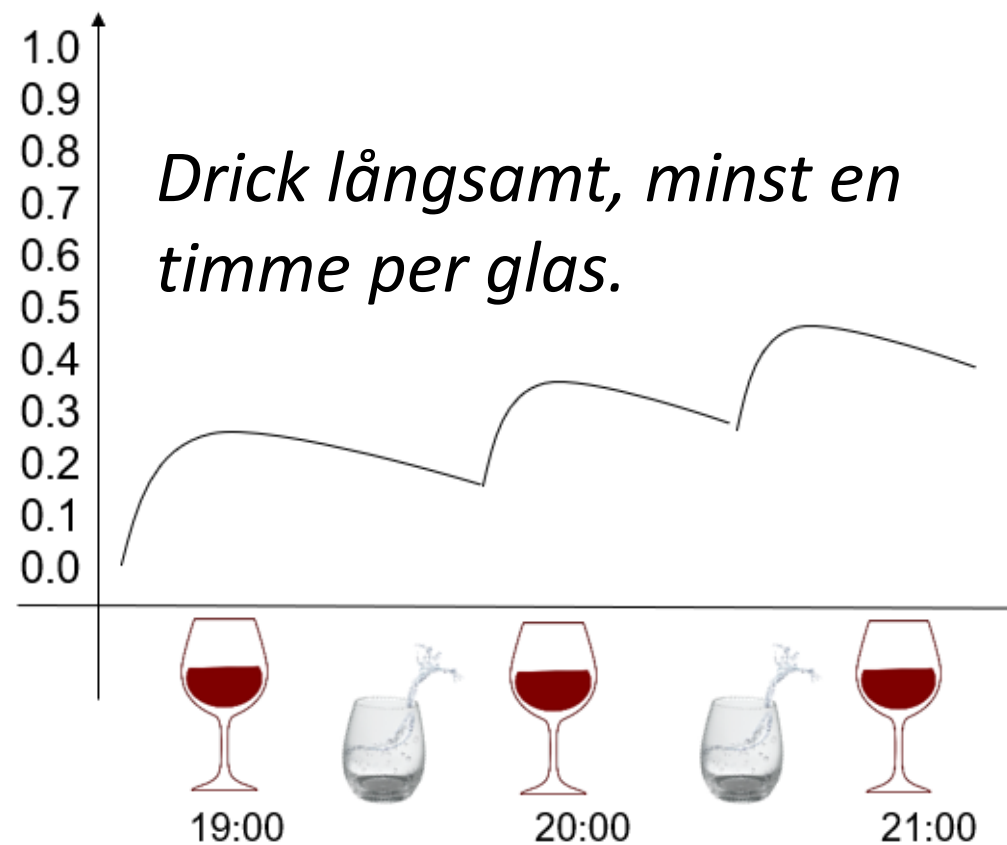
Daglig alkoholkonsumtion,
även måttliga mängder, kan
öka risken för
beroendeutveckling

Alkoholkonsumtion och risknivåer. Kunskapsunderlag och förslag till rekommendationer.
Rapport 2018:1. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms
läns landsting; 2018.

Promillehalt



Promillehalt



5. Följ upp

Berätta, hur har det gått för dig?

Uppmuntra och bekräfta reducerad konsumtion. Erbjud utökad stöd vid behov.



Forskningen visar att korta primärvårdsinterventioner kan vara en effektiv behandlingsmetod för äldre med alkoholproblematik.

Kuerbis A, Sacco P, Blazer DG, et al. Substance abuse among older adults. Clin Geriatr Med. 2014;30(3):629-54. 19.

Lika bra eller bättre resultat ses hos äldre jämfört med yngre.

Oslin DW, Pettinati H, Volpicelli JR. Alcoholism treatment adherence: older age predicts better adherence and drinking outcomes. Am J Geriatr Psychiatry. 2002;10(6):740-7

Patienter med skadligt bruk av alkohol eller ett måttligt alkoholberoende, som inte kompliceras av psykiatrisk samsjuklighet eller sociala hjälpbehov, kan med fördel behandlas i primärvården

Behandling

- Motivationshöjande behandling (MET)
- 15-metoden Riddargatan

<https://nationelltklinisktkunskapsstod.se/>

Motivationshöjande behandling (MET)
Levnadsvanemottagningen Malmö



...du har hjälpt mig att minska min alkoholkonsumtion. Förr drack jag ofta öl hemma på kvällarna men det gör jag inte längre.

När jag går ner till kvarterspuben blir det ju ofta öl, men häromdan tog jag en Coca-Cola och alla blev förvånade.

Anna 75 år

Stöd till förändring

Hur ett samtal kan gå till

Anonymitet och sekretess

Vad är alkoholproblem?

Förändra inför en operation

Material för vårdgivare

[Alkohollinjen](#)

Nytt på Alkoholhjälpen

Självhjälpsprogram för anhöriga baserat på metoden CRAFT - Community reinforcement approach and family training

(<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-1-16.pdf>)



Med det syftet att den anhörige ska må bättre, men även få tips hur motivera den närstående till förändring/söka stöd



Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Kontakt

Sök

Sök

HEM

OM HFS

TEMAGRUPPER

MEDLEMMAR

VERKT

DOKUMENTATION

KALENDARIUM

Alkoholprevention

Deltagare

Alkoholfri operation

Temagruppen tipsar

Temagruppen tipsar



Nedan följer ett antal dokument kopplade till temagruppen Alko

