

# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

### Behandling av alkoholberoende inom Företagshälsovården - Psykologisk behandling och läkemedelsbehandling

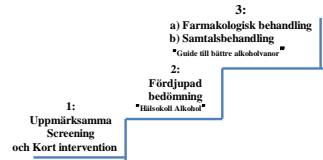
Anders Hammarberg, Docent  
Beteendevetare, Leg Psykoterapeut  
Karolinska Institutet

Centrum för Psykiatriforskning och Utbildning (CPF)  
Beroendecentrum Stockholm/Riddargatan 1



1

### 15-metoden



2

### Viktiga reflektioner under utbildningen

*Utgångsläget: 15-metodens målgrupp är personer med alkoholproblem (måttliga till mer omfattande) och som är socialt integrerade*

#### Enligt DIN bedömning:

- För vem kan 15-metoden vara en effektiv hjälp?
- För vilka är 15-metoden mindre lämplig?
- I vilka situationer är 15-metoden lämplig?
- I vilka situationer är 15-metoden mindre lämplig?
- Kan 15-metoden bli ett komplement till FHV:s behandlingsutbud?
- Kan 15-metoden kompletteras med annan behandling?

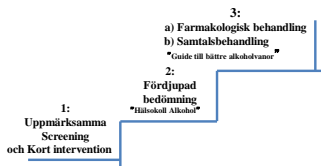


3

### Psykologisk behandling – "Guide till bättre alkoholvanor"

4

### 15-metoden



5

### Psykosocial behandling – "Guide till bättre alkoholvanor"

- Syfte: Att ge personer med alkoholproblem ett strukturerat behandlingsprogram



6

# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

### Psykologisk behandling för alkoholberoende

Behandling	Prioritet (1-10)
Motivationshöjande behandling (MET)	1 (bör)
KBT eller återfallsprevention	2 (bör)
Community Reinforcement Approach (CRA)	2 (bör)
12-stepsbehandling	2 (bör)
Social Behaviour Network Therapy (SBNT)	2 (bör)
Psykodynamisk/Interaktionell terapi	4 (kan)
Kort intervention (ett samtal å 5-45 min)	10 (kan)
Web-baserade interventioner	FoU
Acceptance and Commitment Therapy	FoU
Mindfulness som tilläggsbehandling	FoU

2024-06-04

7

### Framgångsrik behandling?

- Fokus på alkoholrelaterade tankar/känslor/beteenden
- Specifika behandlingsmetoder (ej stödsamtal!)
- Välstrukturerad/Manualbaserad
- Förstärker följsamhet till behandling

Berglund et al., 2003; SBU, 2001; Nationella riktlinjerna, 2007

8

### Övergripande upplägg

- Välkomna patienten
- Följ upp hemuppgiften
- Introducera ny hemuppgift
- Låt patienten beskriva hemuppgift
- Avslut

9

### Hemuppgift

Syfte

- Medvetandegöra
- Använda kunskap
- Öva
- Uppmuntra aktivt förändringsarbete

10

Vecka 1	Samtal 1	Rekapitulation av resultaten från den fördjupade bedömningen. Presentation av behandlingens innehåll och upplägg. Introduktion av hemuppgifterna att göra en målformulering och att notera sin konsumtion i en alkoholkalender.
Vecka 3*	Samtal 2	Uppföljning av målformuleringen och alkoholkalendern. Introduktion av hemuppgifterna att identifiera risk-situationer och utlösande faktorer.
Vecka 7*	Samtal 3	Uppföljning av risksituationer och utlösande faktorer samt alkoholkalendern. Introduktion av hemuppgifterna att göra en handlingsplan.
Vecka 11*	Samtal 4	Uppföljning av handlingsplanen och alkoholkalendern. Utvärdering. Återkoppling av biologiska markörer. Uppmuntran till fortsatt självmonitorering med hjälp av alkoholkalendern. Planering av hur och när uppföljning om ca 3 mån ska ske.
Vecka 25*	Samtal 5	Uppföljning med fokus på förändringarna som den anställda gjort.

11

### 5 samtal – räcker det? Erfarenheter från Project Match

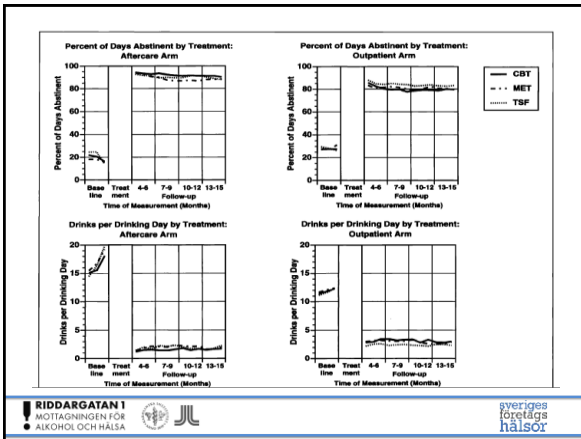
- 952 öppenvårdspat samt 774 pat i eftervård efter inläggning
- Randomiserades till tre typer av behandlingar (12 v)
  - 12-stepsbehandling – 1 ggr/v (12ggr)
  - KBT – 1 ggr/v (12ggr)
  - Motivationshöjande samtal – v 1, 2, 6 & 12 (4 ggr)
- Uppföljning 1 år efter avslutad behandling
- Utfallsmått - Dryckesmönster

Project Match Research Group. (1997). Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Project MATCH Posttreatment drinking outcomes. *Journal of Studies on Alcohol*, 58(1), 7-29.

12

# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg



13

### Project match - matchningsvariabler

- Svårighetsgrad i beroendet
- Personlighetsstörning
- Personlighet
- Psykopatologi (DSM-III-R)
- Tidigare behandling
- Self-efficacy
- Social funktion
- Readiness-to-change
- Ålder
- Kön
- Somatiska komplikationer

14

### Project Match-studien

Babor och medarbetare, n= 1700 patienter som utifrån sina individuella egenskaper matchades till olika typer av psykosocial behandling.

- 1) De tre behandlingarna gav lika stor minskning av alkoholkonsumtionen
- 2) Behandlingarna gav i princip samma resultat oberoende av patientkaraktäristika = matchningshypotesen höll inte

15

### Kan icke-specialister behandla personer med alkoholberoende?

#### Treatment of Alcohol Dependence in Primary Care Compared With Outpatient Specialist Treatment: Twelve-Month Follow-Up of a Randomized Controlled Trial, With Trajectories of Change

SARA WALLHED FINN, M.D.,<sup>1</sup> SVEN ANDRÉASSON, M.D.,<sup>1,2</sup> & ANDERS HAMMARBERG, M.D.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Global Public Health, Karolinska Institutet, Centre for Psychiatry Research, Stockholm Health Care Services, Stockholm, Sweden

<sup>2</sup>Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Centre for Psychiatry Research, Stockholm Health Care Services, Stockholm, Sweden

**ABSTRACT Objective:** The purpose of this study was to investigate if brief treatment for alcohol dependence in primary care with the 15-method was as effective as specialist addiction care. In addition, we sought to investigate trajectories for change of alcohol consumption.

**Method:** This study was a randomized controlled, assessor-blind, between-group parallel design, with a maintenance limit of 30 g of alcohol per week, in a total of 206 alcohol-abusing GPs-10 criteria for alcohol dependence were randomized to treatment in primary care or specialist addiction care at a university addiction clinic. The primary outcome was change in weekly alcohol consumption at the 12-month follow-up. Secondary outcomes were heavy drinking days, severity of dependence, consumption of drinking, psychological health, quality of life, satisfaction with treatment, and biomarkers. Trajectories were investigated using change in World Health Organization drinking risk levels.

**Results:** The intention-to-treat analysis (n = 211) showed that the estimated weekly alcohol consumption in primary care was 19.2 g (95% CI [4.5, 23.9]) higher compared with specialist care (p = .26). Nonremission was not demonstrated in the confidence interval extended to maintenance limit. The secondary outcomes showed no differences between primary care and specialist care except that patients randomized to specialist care were more satisfied with treatment. The analysis of trajectories showed the main part of change in consumption occurred from baseline to the 6-month follow-up and was maintained in the 12-month follow-up. Conclusions: Although nonremission could not be demonstrated, based on similar trajectories and sustained reduction of alcohol use, this study indicates brief treatment of alcohol dependence in primary care with the 15-method is a feasible and promising approach. (J Stud Alcohol Drugs 51, 309-316, 2020)

Wallhed Finn, S., Hammarberg, A. & Andréasson, S. (2018); Wallhed Finn, S., Andréasson, S. & Hammarberg, A. (2020)

16

### Upplägg

- 288 deltagare
- Rekrytering via annons, affisch, broschyrer och fråga vid VC konsultation
- 3 mätillfällen; baslinje, 6 mån och 12 mån
- Randomiserades till behandling i primärvård enligt 15-metoden eller till specialistvård

17

### Behandlarna i studien

- "Vanliga" kliniker
- En dags utbildning i metoden
- Ingen handledning

18

# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

### Utfallsmått

Primärt:

- Veckokonsumtion av alkohol, mätt med TLFB30

Sekundära:

- Dagar med intensivkonsumtion per vecka (TLFB30)
- Riskbruk och skadligt bruk (AUDIT)
- Grad av alkoholberoende (ICD-10 & SADD)
- Negativa konsekvenser av alkohol (SIP)
- Symptom på ångest och depression (HADS)
- Livskvalitet (EQ 5D-5L)
- Biomarkörer (CDT, AST, ALT & GGT)
- Nöjdhet med behandling (CSQ)

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges företags hälsor

19

### Deltagare

		SV (n=144)	PV (n=144)
Kvinnor		47 %	43 %
	Alder	medel (SD) range	56 (11) 23-77
Utbildning > 12 år		56 %	54 %
Inkomst arbete pension		73 %	74 %
		22 %	22 %
Civilstånd gift/sambo		64 %	58 %


RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges företags hälsor

20

### Resultat vid sex månader

- Deltagarna minskade signifikant sitt drickande över tid (ca halvering i genomsnitt)
- Ingen skillnad mellan grupperna, dvs det gick lika bra i primärvård som i specialistvård.




RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges företags hälsor

21

### Längd på behandlingen



		SV (n=144)	PV (n=144)
Antal besök	mean (SD) range	4.7 (2.8) 0-14	2.9 (1.5) 0-6
	Antal minuter	mean (SD) range	187 (129) 0-685
		74 (46) 0-195	

Wallhed Finn

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges företags hälsor

22

Vecka 1	Samtal 1	Rekapitulation av resultaten från den fördjupade bedömningen. Presentation av behandlingens innehåll och upplägg. Introduktion av hemuppgifterna att göra en målformulering och att notera sin konsumtion i en alkoholkalender.
Vecka 3*	Samtal 2	Uppföljning av målformuleringen och alkoholkalendern. Introduktion av hemuppgiften att identifiera risk-situationer och utlösande faktorer.
Vecka 7*	Samtal 3	Uppföljning av risksituationer och utlösande faktorer samt alkoholkalendern. Introduktion av hemuppgiften att göra en handlingsplan.
Vecka 11*	Samtal 4	Uppföljning av handlingsplanen och alkoholkalendern. Utvärdering. Återkoppling av biologiska markörer. Uppmuntran till fortsatt självmonitorering med hjälp av alkoholkalendern. Planering av hur och när uppföljning om ca 3 mån ska ske.
Vecka 25*	Samtal 5	Uppföljning med fokus på förändringarna som den anställda gjort.


RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges företags hälsor

23

### Samtal 1: Nuläge

- Introducera hemuppgift:
  1. Målformulering
    - Patienten sätter målet
    - Tidsperiod
    - Konkret
    - Realistisk
    - Mätbar
  2. Alkoholkalender



**Ge råd om medicinska och sociala kontraindikationer**  
**Tex levercirros, magsår, graviditet**

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges företags hälsor

24



# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

### Samtal 2: Målformulering

- Följ upp hemuppgift:
  - Målformulering
    - Checka av tydlighet, mätbarhet, rimlighet
  - Alkoholkalender
    - Frekvens
    - Mängd
    - Mönster

31

### Uppföljning Målsättning

- Be patienten berätta
- Din roll - uppmuntra patientens reflektion
- Stäm av: tidsperiod, tydlighet & realism
- Erfarenhet av konsumtion  
i enlighet med målsättningen?



32

### Uppföljning Alkoholkalender

- Be patienten berätta hur konsumtionen sett ut sedan ni sågs
- Positiv förstärkning av framsteg
- Uppmärksamma framgångsrika strategier

*Fokusera inte på varför det gått dåligt tidigare  
utan vad patienten lärt sig av detta,  
som kan bidra till att det går bra framöver*

33

### Exempel på ifylld kalender

HEMUPPGIFT  
Alkoholkalender

	Östergötland	Stockholm	Östergötland	Stockholm	Östergötland	Stockholm	Östergötland	Stockholm	Östergötland	Stockholm	Östergötland	Stockholm
Vecka 1	0	0	0	0	3	6	8	0				17
Vecka 2	2	3	0	0								
Vecka 3												
Vecka 4												
Vecka 5												
Vecka 6												
Vecka 7												
Vecka 8												
Vecka 9												
Vecka 10												

34

### Samtal 2: Introducera risksituation

- Introducera ny hemuppgift:
  - Risksituationer och utlösande faktorer
    - saker
    - händelser
    - människor
    - känslor
    - platser
    - tankar

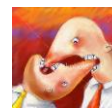


- Fortsätt med Målsättning och Alkoholkalender

35

### Risksituationer – utlösande faktorer

- Obehagliga känslor
- Fysiskt obehag
- Behagliga känslor
- Konflikter med andra
- Testande av personlig kontroll
- Sug/frestelser
- Socialt tryck
- Trevlig samvaro



36

# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

### Risksituationer – utlösande faktorer

**Risksituationer och utlösande faktorer 1 (4)**

Tänk dig när du varit i dessa situationer en efter en. Markera de situationer du tidigare valt att dricka.

**Ohägliga känslor**

- När jag kände det som om jag skulle mig själv.
- När jag blev lednen vid tanken på vad som hade hänt.
- När jag blev lednen.
- När jag inte verkade kunna klara av saker, som jag försökte göra.
- När jag var rädd för att saker och ting inte skulle rätta till sig.
- När jag kände det som om det inte fanns något annat svar att göra.
- När jag kände mig mycket stressad.
- När jag kände mig tom inuti.
- När jag var arg på hur allt blev.
- När jag var uttråkad.
- När inte någonting av det som jag gjorde kändes rätt för mig.
- När affrig gick dåligt för mig.
- När jag kände mig osäker på vad jag skulle göra.
- När jag började känna mig otill på livet.
- När jag kände det som om ingen egentligen brydde sig om vad som hände mig.
- När jag började känna mig skuldmedveten för något.
- När jag kände mig lednen och nere över saker och ting i allmänhet.
- När jag hade problem och ville tänka klara.
- När jag kände mig osäker på mig själv och ville kunna fungera bättre.
- När jag tänkte på alla chanser jag missat i mitt liv.

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges  
företags  
hälsör

37

### Hur introducera hemuppgiften ”Risksituationer”?

Att kartlägga dina viktigaste risksituationer för återfall i tidigare konsumtionsmönster ger dig verktyg att:

- bli mer medveten om dig själv i relation till alkoholsug och alkoholkonsumtion
- bli bättre förberedd på att hantera sugkänslor och tankar på att dricka
- åstadkomma en användbar handlingsplan för att hantera risksituationerna

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges  
företags  
hälsör

38

### Övning 1 – Uppföljning av målformulering (Samtal 2)

Anna 52 år

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges  
företags  
hälsör

39

Vecka 1	Samtal 1	Rekapitulation av resultaten från den fördjupade bedömningen. Presentation av behandlingens innehåll och upplägg. Introduktion av hemuppgifterna att göra en målformulering och att notera sin konsumtion i en alkoholkalendern.
Vecka 3*	Samtal 2	Uppföljning av målformuleringen och alkoholkalendern. Introduktion av hemuppgiften att identifiera risksituationer och utlösande faktorer.
Vecka 7*	Samtal 3	Uppföljning av risksituationer och utlösande faktorer samt alkoholkalendern. Introduktion av hemuppgiften att göra en handlingsplan.
Vecka 11*	Samtal 4	Uppföljning av handlingsplanen och alkoholkalendern. Utvärdering. Återkoppling av biologiska markörer. Uppmuntran till fortsatt självmonitorering med hjälp av alkoholkalendern. Planering av hur och när uppföljning om ca 3 mån ska ske.
Vecka 25*	Samtal 5	Uppföljning med fokus på förändringarna som den anställda gjort.

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA


sværiges  
företags  
hälsör

40

### Samtal 3: Risksituationer och utlösande faktorer

Följ upp hemuppgift

1. Alkoholkalendern i relation till målformulering
2. Risksituationer och utlösande faktorer




RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges  
företags  
hälsör

41

### Samtal 3: Risksituationer och utlösande faktorer

- Introducera ny hemuppgift:
  - Alternativ till att dricka i de identifierade högrisksituationerna
  - Handlingsplan för hantering av högrisksituationer
- Fortsätt med Alkoholkalendern



RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA

sværiges  
företags  
hälsör

42







# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

Utgångspunkt

Socialstyrelsen  
Nationella riktlinjer

Vård och stöd vid missbruk och beroende  
Stöd för styrning och ledning



RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA




svetiges  
företags  
hälsör

55

### Läkemedelsbehandling för alkoholberoende

Behandling	Prioritet (1-10)
Disulfiram	1 (bör)
Akamprosats	1 (bör)
Naltrexon	1 (bör)
Nalmefen	4 (kan)
Topiramats	7 (kan)
Baklofen	7 (kan)
Gabapentin	7 (kan)
Kombination akamprosats/naltrexon	8 (kan)
Antidepressiva läkemedel	10 (kan)

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA



svetiges  
företags  
hälsör

56

### Hur verkar naltrexon/nalmefen?


Mekanismer (farmakodynamik)

- Opioidantagonister som blockerar de opioida receptorerna i hjärnan
- Minskar upptaget av endorfin
- Minskar alkoholens aktiverande effekt i dopaminsystemet.
- Snabbt upptag i kroppen (några timmar till maximal plasmakonscentration)

Klinisk effekt

- Minskar (situationsutlöst) alkoholbegär (inklusive merbegäret)
- Minskar risken för återfall i alkoholkonsumtion för alkoholberoende personer
- Minskar antalet dagar med drickande för alkoholberoende personer
- Kan användas "vid behov"

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA




svetiges  
företags  
hälsör

57

### Behandlingsrekommendationer – naltrexon/nalmefen

- 1-2 tabletter dagligen eller vid behov (börja med halva dosen initialt, 14 dagar)
- Behandlingstid individuell – tumregel 3 månader därefter utvärdering
- Biverkningar: illamående, yrsel, huvudvärk
- Numbers needed to treat (NNT) = ca 4 (Beforskat på >7000 patienter)
- Bra säkerhetsprofil

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA




svetiges  
företags  
hälsör

58

### Kontraindikation

- Kraftigt nedsatt leverfunktion (>3 ggr normalvärdet) (Gäller naltrexon)
- Läkemedel (t.ex. Citodon) eller narkotika (t.ex. Heroin) som innehåller opioider.
- Begränsad erfarenhet av användning vid graviditet/amning

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA




svetiges  
företags  
hälsör

59

- Behandlingstid enligt FASS (nalmefen): "...beror på dina framsteg. Ni kommer tillsammans att bestämma hur ni ska fortsätta"

RIDDARGATAN 1  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA



svetiges  
företags  
hälsör

60

# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

### Hur verkar akamprosat?

Mekanismer (farmakodynamik):

- Blockerar delvis receptorer (och aktiviteten) i hjärnans glutamat-system
- Minskar negativa effekter av långvarigt alkoholintag (glutamatöverskott)
- Minskar därigenom troligtvis alkoholens aktiverande effekt i dopaminsystemet

Klinisk effekt:

- Minskar alkoholbegäret (inklusive merbegäret)
- Minskar risken för återfall i alkoholkonsumtion för alkoholberoende personer
- Minskar antalet dagar med drickande för alkoholberoende personer

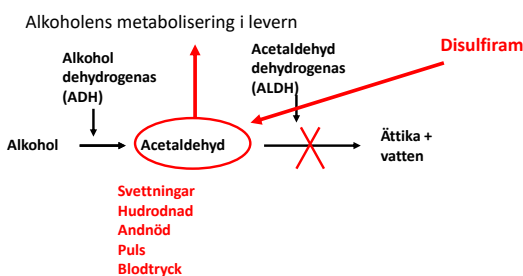
61

### Behandlingsrekommendationer – akamprosat

- Dosering:
  - Män: 1998mg per dag (6 tabl; 3 på morgonen, 3 på kvällen)
  - Kvinnor: 1332mg per dag (4 tabl; 2 på morgonen, 2 på kvällen)
- Behandlingstid individuell – tumregel 3 månader därefter utvärdering
- Få biverkningar (diarré, magont)
- Bra säkerhetsprofil
- Få kontraindikationer
- Numbers needed to treat (NNT) = ca 4 (Beforskat på 6-7000 patienter)

62

### Disulfiram - verkningsmekanism



63

### Dosering Antabus

- FASS:
  - Eventuellt startdos: 600-800 mg/dag i 3 dagar
  - Därefter: 600-800 mg 2 ggr/vecka, eller: 100 – 200 mg dagligen
- Individanpassning ofta nödvändig: Högre dos? 400 mg 3 ggr/vecka?

64

### Biverkningar Antabus

- Dåsighet
- Huvudvärk
- Gastrointestinala symtom
- Metallsmak
- Sällsynt men allvarig leverskada

65

### Kontraindikationer Antabus

- Inkompenenserad hjärtsvikt
- Psykos, demens
- Allvarlig organisk hjärnskada
- Svår leversjukdom

66

# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024.

## Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

### Medicinskt omhändertagande

Syfte: 1) att öka följsamhet till behandling; 2) medicinsk säkerhet

- Bra rutiner vid läkemedelsintaget
- Frekventa återbesök
- Feedback; provsvar, alkoholkalender, mm
- Fråga – erbjud information – fråga (FEF-metoden)

67

### Fråga-Erbjud-Fråga (FEF)

- Fråga hur patienten känner inför att medicinera med läkemedlet ifråga
- Erbjud information
- Fråga om det finns något mer som patienten undrar

68

### När är farmakologisk behandling lämplig?

- Svårt att på förhand veta
- Vid alkoholbegär (inklusive merbegär)
- Fördel: Man märker ganska snabbt om behandlingen har effekt
- När patienten har svårt att låta bli att fortsätta dricka alternativt minska intaget
- När patienten har nytta av det...
- Få kontraindikationer = "man kan prova" (pragmatisk inställning)
- Ofta hjälpsamt kombinerat med psykologisk behandling

69

### Steg i behandlingen

Exempel på upplägg av läkemedelsbehandling

Om Disulfiram används behöver levnadsrätten, transaminaser (ASAT, ALAT), kontrolleras varannan vecka under de första 3 månaderna och därefter en gång i månaden (dvs. ytterligare provtagning bör ske v. 6, 10 med återkoppling per telefon).

vecka	0	1	2	4	5	8	12	13	16	20	24	25
Läkarebesök		Medicinsk bedömning insättning			Medicinsk bedömning			Medicinsk bedömning				Åskut (eller ev. fortsatt-ning)
Provtagning	ASAT, ALAT, GT, CDT/PEth		ASAT, ALAT, GT	ASAT, ALAT, GT, CDT/PEth		ASAT, ALAT, GT, CDT/PEth	ASAT, ALAT, GT, CDT/PEth		ASAT, ALAT, GT, CDT/PEth	ASAT, ALAT, GT, CDT/PEth	ASAT, ALAT, GT, CDT/PEth	
Motiverande samtal	Målför-målning; Alkohol-kalender		Åter-koppling	Åter-koppling		Åter-koppling	Åter-koppling		Åter-koppling	Åter-koppling	Åter-koppling	Uppföljning "Hälsoårl Alkohol" Reflektion målsättning

70

### Målformulering

Namn: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Vilket är ditt mål nu?  
Under den följande tidperioden \_\_\_\_\_ kommer jag att \_\_\_\_\_  
 jag ska dricka alls  jag ska dricka måttligt

Om du har svårt måttligt drickande som mål, se också över gränser för konsumtionen.  
Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än \_\_\_\_\_ glas per dag.  
Under en vecka kommer jag inte dricka mer än \_\_\_\_\_ dagar.  
Jag avser att dricka endast under följande omständigheter: \_\_\_\_\_  
Jag avser att inte dricka alls under följande omständigheter: \_\_\_\_\_

Jest nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt uppgivna mål?  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Inte alls viktigt Det viktigaste av allt

Jest nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt uppgivna mål?  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Jag tror inte alls Jag kommer alls Jag kommer alls Jag kommer alls Jag kommer alls

71

### Notera hur mycket Du dricker dag för dag.

#### MED ETT GLAS MENAS



Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag	Summa antal glas per vecka
1								
2								
3								
4								

72

# Utbildning i 15-metoden för FHV, VT 2024. Föreläsning dag 2 av Anders Hammarberg

**<https://www.riddargatan1.se/utbildning-personal/material-och-metodstod/>**

 **RIDDARGATAN 1**  
MOTTAGNINGEN FÖR  
ALKOHOL OCH HÄLSA



sveriges  
företags  
hälsa