

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024 Av Ulric Hermansson

Sammanfattning (SBI)

- En del av programmets rutiner
- Alkohol en hälsofråga
- Inga negativa konsekvenser
- Motiv – ökad insikt om alkoholvanorna
- Ej exakt kartläggning
- Beredskap för mer omfattande rådgivning

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
företags
hälsor

Ny metod gav Eva bättre alkoholvanor

... För den som bryr sig om sin alkoholkonsumtion och vill ha stöd att minska den, ..."

... "Från teori till praktik"

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
företags
hälsor

"Med 15-metoden kan vi jobba både främjande och förebyggande"

... För den som bryr sig om sin alkoholkonsumtion och vill ha stöd att minska den, ..."

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
företags
hälsor

Det vetenskapliga underlaget

- ✓ Socialstyrelsens riktlinjer (vetenskapliga underlaget)
- ✓ SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering)
- ✓ Översiktsartiklar – metaanalyser
- ✓ Vetenskapliga sammanställningar – översikter (artiklar/rapporter)
- ✓ Vetenskapliga artiklar (RCT)
- ✓ Enskilda vetenskapliga publicerade studier

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
företags
hälsor

Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende

... För den som bryr sig om sin alkoholkonsumtion och vill ha stöd att minska den, ..."

- 1
- 2
- 3 → **Bör**
- 4
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 → **Kan**
- FoU
- Icke-göra

→ **Kan i undantagsfall**

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
företags
hälsor

Bedömningsinstrument

(misstänkta alkoholproblem och skadligt bruk/beroende)

- ✓ **AUDIT (1)**
- ✓ **Diagnostik (beroende av metod) (5-10)**
- ✓ **Kartläggning – konsumtion, TLFB (5)**
- ✓ **Bedöma alkoholproblemets svårighetsgrad (3-10)**

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

Sveriges
företags
hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Biologiska tester – direkta/indirekta
(befarat; pågående intag, nyligt intag och långvarigt högt intag)

- ✓ **Påverkan** (pågående/nyligen avslutat intag)
Alkotest (utandning, blodprov och urin) (1)
- ✓ **Aktuell konsumtion** (senaste dygnet/dygnet)
Akutmarkör (urinprov) (EtG/EtS) (2)
- ✓ **Risikkonsumtion** (senaste veckorna – månad)
Blodprov; CDT och PEth (2)
- ✓ **Långvarig hög alkoholkonsumtion** (månader)
Blodprov; GT (3), ALAT, ASAT (5) och MCV (10)

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | Sveriges företags hälsor

EB - alkohol- möjligheter och begränsningar för arbetslivet?

Psykosocial behandling	Farmakologisk behandling
10* Kort intervention (BI)	1 Akamprosat (Campral)
2 Återfallsprevention (AFP)	1 Naltrexon (Naltrexon)
2 Kognitiv beteendeterapi (KBT)	1 Nalmefen (Selincro)
10* Motiverande samtal (MI)	1 Disulfiram (Antabus)
1 MET	
2 12-stegsbehandling	
2 Community Reinforcement Approach (CRA)	

* 4 Riskbruk (enligt SoS riktlinjer - sjukdomsförebyggande metoder, 2011/2018)

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | Sveriges företags hälsor

15-metoden

RE
E
S
U
R
S

Specialist
Specialistbehandling:
Behandling: Farmakologisk och/eller Motivationsbehandling

FHV 1 besök
Hälsokontroll: alkohol (bedömd bedömning)
Tidindelning av risk (screening/kort rådgivning)

Bedömning/behandling

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | Sveriges företags hälsor

Utforska – mer än "enbart" riskbruk??

- ✓ > 15 AUDIT poäng
- ✓ Personen önskar själv

Antal

Liten risk | Begynnande problem | Påtagliga problem

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | Sveriges företags hälsor

Forskning

Svensk studie
"Hälsokontroll: alkohol" (bedömning) jämförts med 4 samtal

Resultat

- ✓ Minskad alkoholkonsumtion i båda grupperna
- ✓ Bibehållen effekt efter 23 månader

(Andersson et al., 2002)

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | Sveriges företags hälsor

Syfte med bedömning




- ✓ Klargöra alkoholkonsumtionens **omfattning** och **mönster**
- ✓ Bedöma **grad av alkoholberoende** och relaterade problem
- ✓ **Underlag för patientens beslut och önskemål** om fortsatt stöd


RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | Sveriges företags hälsor

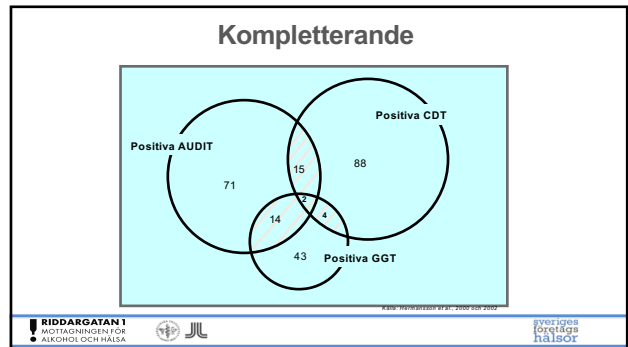
Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Metod

1. Frågeformulär 
2. Biomarkörer 
3. Hälsosamtal - återkoppling 

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA  Sveriges förtägs hälsor



Metod

Frågeformulär

(I) Konsumtion	Alkoholkalendern
(II) Beroende	ICD-10 kriterierna SADD
(III) Psykisk hälsa	HAD
(IV) Andra substanser	Tobak, läkemedel, narkotika
(V) Motivation	Tankar om förändring

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA  Sveriges förtägs hälsor

(I) Konsumtion


TLFB + alkoholkalendern

Rekapitulera senaste månadens konsumtion

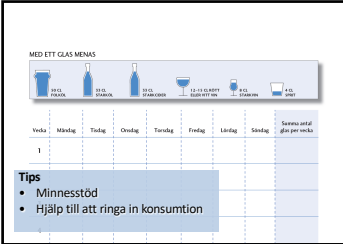
Syfte

- Beskriva hur ofta patienten dricker
- Mönstret i drickandet
- Hur ofta klienten dricker stora och små mängder




RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA  Sveriges förtägs hälsor

Alkoholkalendern (TLFB)

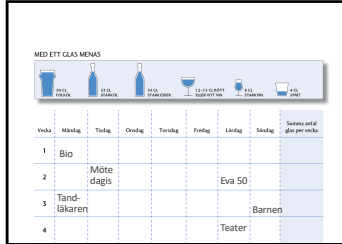



Tips

- Minnesstöd
- Hjälp till att ringa in konsumtion

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA  Sveriges förtägs hälsor

Alkoholkalendern (TLFB)



RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA  Sveriges förtägs hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Alkoholkalendern (TLFB)

??? gl/vecka
??? gl/dryckesdag
??? dagar med storkonsumtion

Ca 23 gl/vecka
Ca 4 gl/dryckesdag
10 dagar med högkonsumtion

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag	Summa antal glas per vecka
1	0	3	5	4	5	5	2	24
2	1	4	0	0	6	6	1	18
3	0	2	4	5	5	8	2	26
4	3	4	5	4	6	8	3	33

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Konsumtion - alkoholkalendern

Tolkning

- Glas per vecka (>9 / >14 glas) alt. ≥ 10 glas - alla
- Glas per dryckesdag (i genomsnitt)
- Dagar med storkonsumtion (>3 / >4 glas) alt. >4 glas - alla

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Konsumtionsmönster – stöd för bedömning och ökad medvetenhet

- ✓ Konsumtionsmönster över tid - TLFB (Timeline Follow Back)
- ✓ Intervju eller enkät
- ✓ Mängd alkohol per dag (en dag i taget illbaka i tiden)
- ✓ Återkoppling; veckokonsumtion, mängd per dryckesdag och antalet dagar med högkonsumtion

Exempel, samma veckokonsumtion men olika mönster...!

Alt. A:

Mån	Tisd	Ons	Tors	Fred	Lörd	Sönd	TOT
0	0	0	0	8	9	7	24

Alt. B:

Mån	Tisd	Ons	Tors	Fred	Lörd	Sönd	TOT
2	3	4	4	4	4	3	24

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

(II) Beroende

Metod

ICD-10 kriterierna
SADD

Syfte

- Bedöma tyngd i problematiken
- Vid beroende rekommenderas helnykterhet under en period (3 månader)

Är 3 månader möjligt?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Beroende ICD-10 kriterierna

1. Känner du ett starkt begär eller tvång att dricka alkohol?
2. När du dricker alkohol, brukar det bli så att du dricker mer än du hade tänkt från början?
3. Har du fått mindre tid för att jobba, ägna dig åt fritidsintressen eller umgås med andra på grund av ditt drickande?
4. Har du druckit mer för att få samma effekt som du fick tidigare?
5. Har det hänt att du fått skakiga händer, börjat svettas eller känt dig orolig efter att du minskat eller slutat dricka?
6. Har du fortsatt att dricka fast du visste att alkoholen gav dig kroppsliga eller psykiska problem?

Tolkning

Minst 3 av 6 kriterier skall vara uppfyllda under de senaste 12 månaderna För ett vidare samtal – diagnos ställs av läkare

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Beroende SADD (Short Alcohol Dependence Data Questionnaire)

- ✓ 15 frågor (ADD 39 frågor)
- ✓ Mäter grad av alkoholberoende låg ---- måttlig ---- hög
- ✓ God validitet och reliabilitet

Ref: Davidson et al. 1986 och 1989

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Beroende

SADD (delskalor)

- ✓ **Fråga 1 - 9** Subjektiva och beteendeaspekter av beroende
- ✓ **Fråga 10 - 14** Abstinenssymtom
- ✓ **Fråga 15** Minnesluckor

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Beroende

SADD (poäng)

Poängsättning

Aldrig	=	0 poäng
Ibland	=	1 poäng
Ofra	=	2 poäng
Nästan alltid	=	3 poäng

Maximal poäng är 45

Tolkning

- 1 - 9 poäng tyder på låg grad av beroende
- 10 - 19 poäng tyder på måttlig grad av beroende
- 20- poäng eller högre tyder på hög grad av beroende

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

(III) Psykisk hälsa

HAD (The Hospital Anxiety and Depression Scale)

Syfte: Mäta symtom på ångest och depression

Bakgrund/motiv

- ✓ Symtom på ångest och depression är vanligt vid förhöjd alkoholkonsumtion
- ✓ Viktigt följa upp för behandlingsinsats
- ✓ Basmätningen kan följas upp vid förhöjda poäng och fungera som positiv förstärkning

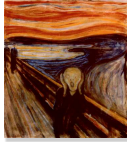
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

(III) Psykisk hälsa

HAD (Delskalor)

- ✓ 14 frågor
- ✓ Två delskalor;
 - Ångest
 - Depression



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

(III) Psykisk hälsa - HAD

Kvalitetssäkring

- ✓ Översatt till flera språk
- ✓ God sensitivitet och specificitet (Bjelland et al. 2002)
- ✓ God validitet och reliabilitet (Mykletun et al. 2001)
- ✓ Utvärderad på svensk population (Lisspers et al. 1997)
- ✓ Svenska normer saknas

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

(III) Psykisk hälsa - HAD

Poängsättning: 0, 1, 2 eller 3

Maximal poäng 21 i respektive delskala (ångest/depression)

Tolkning

- ✓ 8 -10 poäng: talar för milda till måttliga besvär
- ✓ Över 10 poäng: talar för mer uttalade problem och kan motiverar till fördjupad diagnostik

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Andra substanser

Tobak

Syfte
Identifiera tobaksbruk



Tolkning

- ✓ Patienter som röker eller snusar ges kort tobaksrådgivning (Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer 2011; bedömning "god evidens")
- ✓ Egen rådgivning eller hänvisa till Sluta röka linjen

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Sveriges
förtägs
hälsor

(IV) Andra substanser

Läkemedel

Syfte
Identifiera bruk av beroendeframkallande läkemedel under senaste månaden



Tolkning

- ✓ Om positivt svar; undersök hur läkemedlet används och var man får tag på det
- ✓ Vid bruk utan läkarordination eller i högre dos/mer frekvent än ordinerat rekommenderas kontakt med behandlande läkare

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Sveriges
förtägs
hälsor

(IV) Andra substanser

Narkotika

Syfte
Identifiera narkotikabruk under senaste året / månaden



Tolkning

- ✓ Vid pågående bruk – kontakta gärna Beroendemottagning för rådgivning
- ✓ Vid tidigare bruk undersök omfattningen
- ✓ Ev. kontakta AG

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Sveriges
förtägs
hälsor

Varför biologiska markörer?



RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Sveriges
förtägs
hälsor

Alkoholmarkörer – när och till vilken nytta?

Vilken fråga har vi?

- Är personen alkoholpåverkad?
- Har personen druckit alkohol de senaste 1-2 dagarna?
- Har personen kontinuerligt druckit mycket alkohol de senaste 1-2 veckorna?
- Har personens alkoholvanor de senaste månaderna/åren lett till organskador?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Sveriges
förtägs
hälsor

Biologiska tester –

direkta/indirekta alkoholtest
och biologiska markörer

- ✓ **Påverkan (pågående/nyligen avslutat intag)**
Alkotest (utandning, blodprov och urin)
- ✓ **Aktuell konsumtion (senaste dygnet/dygnet)**
Akutmarkör (urinprov)
- ✓ **Riskkonsumtion (senaste veckorna – månad/dygnet)**
Blodprov; CDT, PEth och även GT
- ✓ **Långvarig hög alkoholkonsumtion (månader)**
Blodprov; GT, ALAT, ASAT och MCV

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA



Sveriges
förtägs
hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Biologiska tester – viktigt att tänka på

Viktiga faktorer:

- ✓ Testets tillförlitlighet (*sensitivitet och specificitet*)
- ✓ Syftet med testningen (*påverkan, enstaka aktuellt intag, överkonsumtion, etc.*)

Konsultera lab.expert eller medicinsk expert om vilka biologiska tester som bäst svarar på din fråga

Normalt eller onormalt värde?

Gränsvärde (cut-off) = medelvärde ± 2 SD!

Stöd vid fördjupad bedömning

Ref: Helander (2019)

PEth - fosfatidyletanol

- Tämligen "ny" alkoholmarkör – nu finns standardiserade analysrutiner
- Metabolit – bildas i kroppen i närvaro av alkohol (*specifik*)
- Har en halveringstid på ca 6 dygn (*stor individuell variation*)
- Tidsfönstret - senaste veckorna upp till en månad (enstaka större intag kan ge mätbara värden)
- "Måttligt" och regelbundet drickande – PEth påvisas
- Regelbundet hög konsumtion – PEth över referens

.. bli mer specifik.

Dos-respons mellan PEth och rapporterad konsumtion

0-25 glas (medel- 9,6 glas)

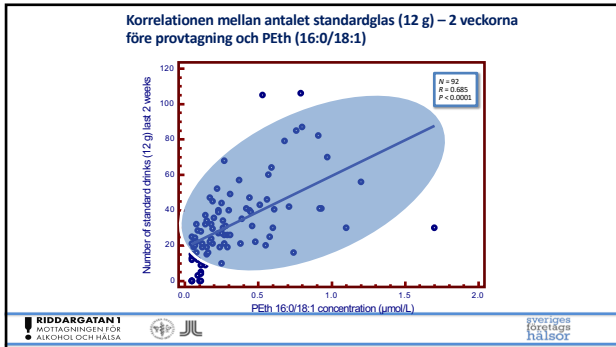
16 – 106 glas (medel- 49 glas)

Dos-respons - subgrupper

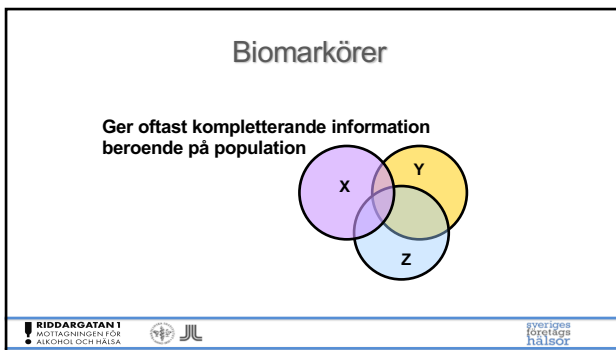
STORT överlapp mellan subgrupperna

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

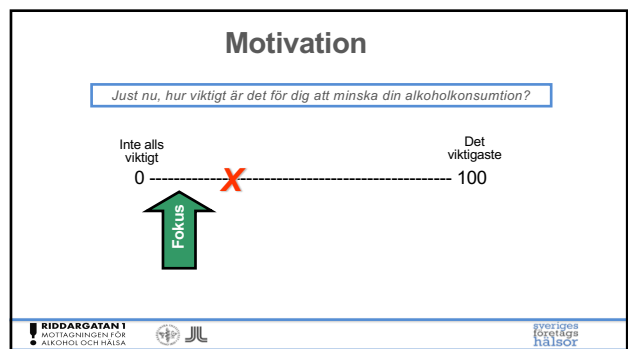
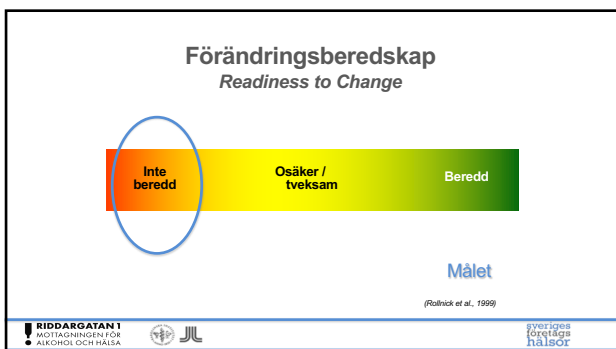
Av Ulric Hermansson



- Några lutsatser**
- ✓ PETH-koncentrationen överensstämmer väl med de senaste veckorna självrapporterade konsumtion
 - ✓ Dock stor interindividuell spridning
 - ✓ Varför endast **ett** PETH-värde är en ungefärlig skattning av konsumtionen
 - ✓ Kombineras med andra markörer
- RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA
- svetiges
företägs
hälsor

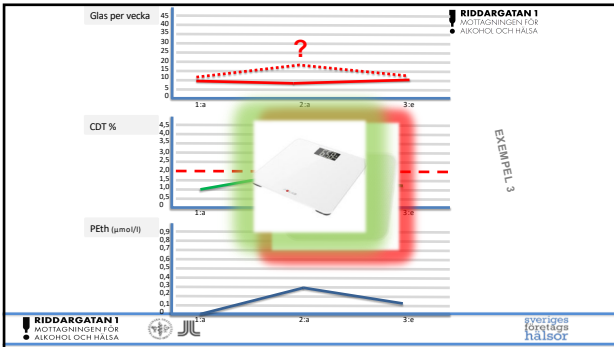


- (V) Motivation**
-
- ✓ Tankar om förändring
 - ✓ Skattning av hur viktigt förändring är
 - ✓ Skattning av egen förmåga till förändring
- RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA
- svetiges
företägs
hälsor



Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson



Tänk på..... FRAMES


- Feedback** Berätta om utfallet
- Responsibility** Ansvar för förändring är den enskildes
- Advice** Råd till förändring (muntligt/broschyr)
- Menu** Meny med flera alternativ
- Empathy** Empatiskt förhållningssätt/reflekterande
- Self-efficacy** Stärka enskildes tilltro till sin förmåga

Blen et al. (1993)

Hälsosamtal

Återkoppling – Hälsokoll alkohol

- ✓ Återkoppling av resultat
- ✓ Patientens tankar kring resultatet
- ✓ Eventuell måleätning
- ✓ Nästa steg
- ✓ Uppföljning



Exempel (fokus, öppen fråga, fånga intresse)

Alkoholkonsumtion Glas/vecka: 28 glas Glas/dryckesdag: 7 glas Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: 12 dagar	Kv: >9 gl/v, >3 gl/tillf. Män: >14 gl/v, >4 gl/tillf.	
Beroende AUDIT: 21 poäng ICD-10: 5 av 6 SADD: 10 poäng	AUDIT: >15 poäng ICD: ≥ 3 kriterier SADD: ≥ 10 poäng	Blodprover ASAT: UA ALAT: UA GGT: UA CDT: Förhöjt (3,9) PEth: -
Psykisk hälsa Ångest: 6 poäng Depression: 1 poäng Tobak: Nej	HAD: ≥ 10 poäng	Motivation Hur viktigt: 10 Förmåga: 7

Exempel (fokus, öppen fråga, fånga intresse)

Alkoholkonsumtion Glas/vecka: 16 glas Glas/dryckesdag: 3 glas Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: 3 dagar (mkt hög)	Kv: >9 gl/v, >3 gl/tillf. Män: >14 gl/v, >4 gl/tillf.	
Beroende AUDIT: 16 poäng ICD-10: 5 av 6 SADD: 18 poäng	AUDIT: >15 poäng ICD: ≥ 3 kriterier SADD: ≥ 10 poäng	Blodprover ASAT: Förhöjt ALAT: UA GGT: Förhöjt CDT: UA PEth: -
Psykisk hälsa Ångest: 14 poäng Depression: 5 poäng Tobak: Ja, röker	HAD: ≥ 10 poäng	Motivation Hur viktigt: 10 Förmåga: 5

Anställd A

- ✓ **Alkoholvång:** Du vet om att din alkoholkonsumtion är omfattande. Du dricker alkohol varje helg och flera gånger i veckan. Under helgen dricker du c.a 1-2 flaskor vin (motsvarande 4-8 starköl). Det är inte ovanligt med en drink (4-6 cl sprit) på fredag och lördag före maten. Under veckorna kan det på sin höjd, vid ett par tillfällen, bli 1-2 glas vin (motsvarande 1 starköl). Detta sker vid middagen på kvällen. Händer även att det ibland blir någon enstaka folklö till lunch. Har aldrig varit påverkad på arbetet men tillhör de som gärna deltar flitigt i personalfester.
- ✓ **Tankar om dina alkoholvång:** Du tycker själv att alkoholen är ett ekonomiskt problem, det kostar allt för mycket pengar, men du ser inga direkta hälsokonsekvenser.
- ✓ **Motivation:** Om det inte gick att få tag på "billig alkohol" så skulle du kunna tänka dig att minska något på din konsumtion. Under samtalet blir du allt mer intresserad av dina egna vånor.

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Behandlare A

Alkoholkonsumtion

Glas/vecka: **25 glas**
 Glas/dryckesdag: **6 glas**
 Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **8 dagar**

Beroende

AUDIT: **16 poäng**
 ICD-10: **4 av 6**
 SADD: **12 poäng**

Psykisk hälsa (HAD)

Ängest: **1 poäng**
 Depression: **5 poäng**

Tobak: **Ja, röker dagligen**

Blodprover

ASAT: **Förhöjt**
 ALAT: **UA**
 GGT: **Förhöjt**
 CDT: **Förhöjt (strax över referens)**
 PETH: **-**

Motivation

Hur viktigt: **3**
 Förmåga: **6**

RIDDARGATAN 1
 MOTTAGNINGEN FÖR
 ALKOHOL OCH HÄLSA



SVERIGES
 FÖRTÄGS
 HÄLSÖF
 BUNDET

Anställd B

✓ **Alkoholvaner:** Du upplever att din alkoholkonsumtion är normal, den är varken mer eller mindre spridd än andra. Under en normalvecka brukar du sitta en flaska vin med hustrun/mannen på fredag och ta en drink (ca 6 cl sprit). På lördagen dricker du ungefär det samma som på fredagskvällen. Ett par gånger i månaden händer det att du fester till med goda vänner, och då brukar du dricka mer. Söndagar kopplar du av ofta av med en några glas vin framåt kvällen. Under veckorna blir det ofta representation med jobbet någon kväll, och då brukar du dricka vin till maten och ta någon grog. Du har tilligen haft två veckors utomlandssemester och under denna tid har du druckit alkohol varje dag. Ungefär ett par flaskor öl, en till lunch och en vid stranden på eftermiddagen. På kvällen blev det ca ett par drinkar (2 x 6 cl sprit) och vissa kvällar delade du på en flaska vin men någon kväll drack du faktiskt en flaska vin helt själv.

✓ **Tänkar om dina alkoholvaner:** Du tycker att alkohol är något trevligt som tillhör fest och lediga stunder. Du har aldrig funderat över att alkoholen är riskabel för dig. Under dina två veckors semester har du känt dig fysiskt sliten. Du har svårt dåligt på nästerna och orkat mindre, trots ledigheten.

✓ **Motivation:** Du anser dig inte alls behöva ändra på dina alkoholvaner i vardagslivet. Däremot skulle du kunna vara något mer restriktiv under semesterperioder och långledigheter. Du har inga problem att öppat tala om dina vanor och du tycker nog att det blev lite för mycket under semestern.

RIDDARGATAN 1
 MOTTAGNINGEN FÖR
 ALKOHOL OCH HÄLSA



SVERIGES
 FÖRTÄGS
 HÄLSÖF
 BUNDET

Behandlare B

Alkoholkonsumtion

Glas/vecka: **49 glas**
 Glas/dryckesdag: **9 glas**
 Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **18 dagar**

Beroende

AUDIT: **15 poäng**
 ICD-10: **2 av 6**
 SADD: **15 poäng**

Psykisk hälsa (HAD)

Ängest: **8 poäng**
 Depression: **1 poäng**

Tobak: **Ja**

Blodprover

ASAT: **Förhöjt**
 ALAT: **Förhöjt**
 GGT: **Normalt**
 CDT: **Förhöjt**
 PETH: **-**

Motivation

Hur viktigt: **2**
 Förmåga: **10**

RIDDARGATAN 1
 MOTTAGNINGEN FÖR
 ALKOHOL OCH HÄLSA



SVERIGES
 FÖRTÄGS
 HÄLSÖF
 BUNDET

Anställd C

✓ **Alkoholvaner:** Du är medveten om att du dricker alkohol allt oftare men anser inte att det är en särskilt hög konsumtion. Ditt matlagningsintresse har lett till att du vill pröva olika vinsorter. Du dricker nästan alltid ett glas vin varje dag till middag och ibland kan det även bli två glas. Kommer det någon vän eller släkting på besök vill du gärna öppna någon dyr och intressant flaska vin och då kan det till och med bli tre glas. Detta händer ca ett par gånger per månad. Under helgen öppnar du alltid ett par flaskor vin som du delar med din äkta häilt. Öl dricker du inte och sprit undviker du men tar gärna ett eller ett par glas portvin till helgen.

✓ **Tänkar om dina alkoholvaner:** Din partner har vid något emtaka tillfälle "klagat" över att du dricker vin varje middag. Eftersom du tränar regelbundet har du funderat på om det frekventa drickandet påverkar din fysiska prestationsförmåga.

✓ **Motivation:** Du har inte tidigare funderat på att minska ditt vindrickande men anser dig mycket väl kunna dra ned under veckorna. Det är ju trots allt oftast lävvin och det kan du lika gärna hoppa över.

RIDDARGATAN 1
 MOTTAGNINGEN FÖR
 ALKOHOL OCH HÄLSA



SVERIGES
 FÖRTÄGS
 HÄLSÖF
 BUNDET

Behandlare C

Alkoholkonsumtion

Glas/vecka: **24 glas**
 Glas/dryckesdag: **4 glas**
 Antalet dagar/månad – intensivkonsumtion: **10 dagar**

Beroende

AUDIT: **15 poäng**
 ICD-10: **3 av 6**
 SADD: **10 poäng**

Psykisk hälsa (HAD)

Ängest: **1 poäng**
 Depression: **1 poäng**

Tobak: **Ja**

Blodprover

ASAT: **Normalt**
 ALAT: **Normalt**
 GGT: **Normalt**
 CDT: **Förhöjt**
 PETH: **-**

Motivation

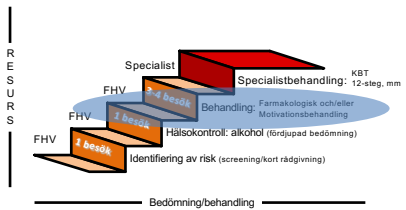
Hur viktigt: **7**
 Förmåga: **5**

RIDDARGATAN 1
 MOTTAGNINGEN FÖR
 ALKOHOL OCH HÄLSA



SVERIGES
 FÖRTÄGS
 HÄLSÖF
 BUNDET

I morgon....



RIDDARGATAN 1
 MOTTAGNINGEN FÖR
 ALKOHOL OCH HÄLSA



SVERIGES
 FÖRTÄGS
 HÄLSÖF
 BUNDET

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024
Av Ulric Hermansson

