

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Några utmaningar

1. Inget stöd för att matcha behandling
2. Insatsen kommer för sent
3. Alkoholfrågan är känslig
4. Man måste vara expert

Project Match-studien

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

12-steg (Twelve step Facilitation, TFS) – förberedelse till aktivt deltagande i självhjälp, AA. Fokus på de fem första stegen.

KBT (kognitiv beteendeterapi). Arbetar strukturerat med att öka metvetenheten om riskfaktorer och utveckla färdigheter att hantera dem.

MET (Motivational Enhancement Therapy). Kartläggning av svårighetsgrad (beroende), konsumtionsmönster och konsekvenser av drickandet – systematisk återkoppling + 2-4 uppföljande MI-samtal.

Project Match (1997)

Project match - matchningsvariabler

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

Project Match (1997)

RESULTAT

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

- ✓ De tre behandlingarna gav lika stor minskning av alkoholkonsumtionen (12-steg, KBT och MET)
- ✓ Behandlingarna gav i princip samma resultat oberoende av patientkaraktäristika = matchningshypotesen höll inte

Project Match (1997)

Vad göra?

- ✓ Finns flera effektiva behandlingsmetoder för alkoholproblem
- ✓ Metoderna kräver inte alltid specialistkompetens i beroendevård

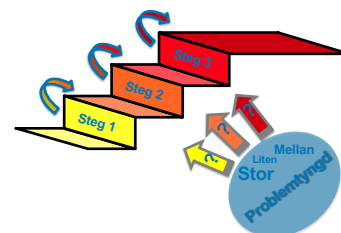
Dilemmat!

En del uppnår förbättring med en mindre insats - andra behöver en betydligt mer omfattande behandling för samma problemtyngd (Projekt MATCH)

Möjlig lösning?

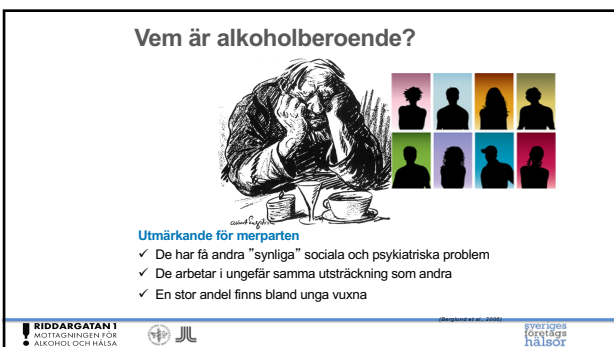
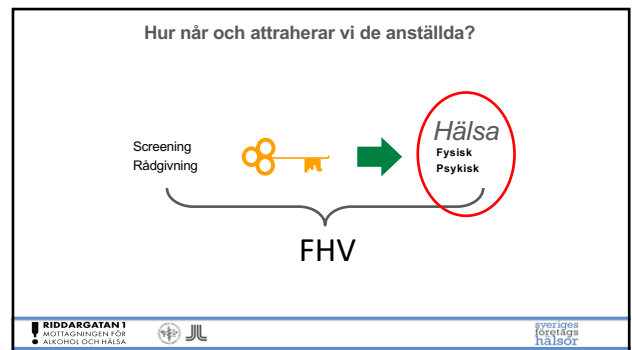
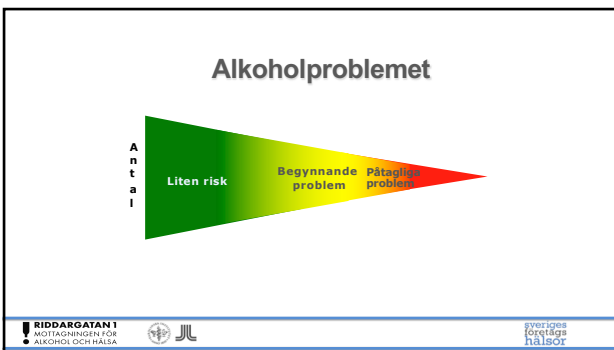
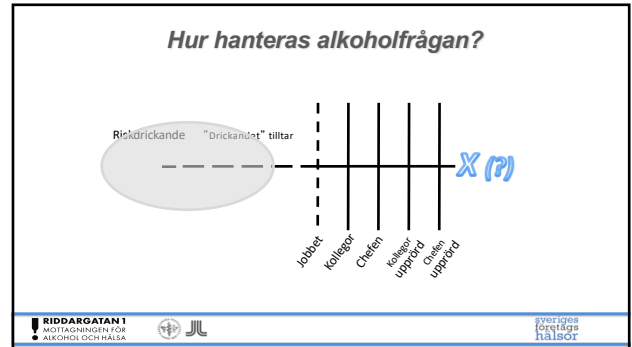
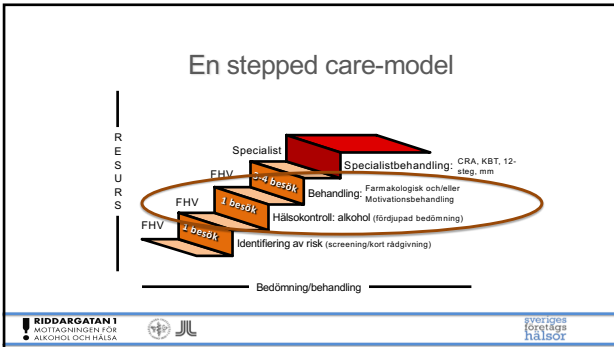
Börja med minsta möjliga insats och därefter använda en trappstegsmodell (stepped care-model)

Trappstegsmodellen - anpassad insats



Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson



Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

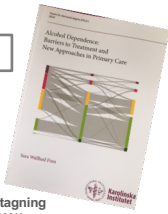
Av Ulric Hermansson

Måste man vara expert för 15-metoden?

RCT (n=288) socialt etablerade med mätligt alkoholberoende

Behandling:
 (I) Primärvårdsläkare (1 dags utb.)
 (II) Specialistmottagning (Mottagningen för alkohol och hälsa)

Utfall:
 Lika bra i primärvård som specialistmottagning
 Efter 6 månader minskad konsumtion (50%)
 Efter 12 månader kvarstod minskningen



RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | SVERIGES FÖRETAGS HÄLSÖR

Reflektioner

1. Inget stöd för att matcha behandling
2. Insatsen kommer för sent
3. Alkoholfrågan är känslig
4. Man måste vara expert

Var detta ny kunskap?
 Vilken betydelse kan det ha för er inom FHV?

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | SVERIGES FÖRETAGS HÄLSÖR

Hälsorisk

Alkohol – "den stora sjukdomsimitören"

Exempel:
 ✓ Hjärt- kärsjukdomar
 ✓ Cancer
 ✓ Neuropsykiatriska sjukdom
 ✓ Lever
 ✓ Bukspottkörtel
 ✓ Infektion
 ✓ Diabetes
 ✓ Epilepsi
 ✓ Hud

> 40 medicinska tillstånd klart relaterade till alkohol

Babor et al (2022)

RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | SVERIGES FÖRETAGS HÄLSÖR

Articles

www.thelancet.com Published online August 23, 2018 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31314-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31314-2)

Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016

GBD 2015 Alcohol Collaborators*

Författarnas slutsats

Alcohol use was a leading cause of disease burden worldwide, accounting for nearly 10% of global deaths among people aged 15–49 years

..... Our results show that the safest level of drinking is none. This level is in conflict with most health guidelines, which espouse health benefits associated with consuming up to two drinks per day.

Skyddande effekt?

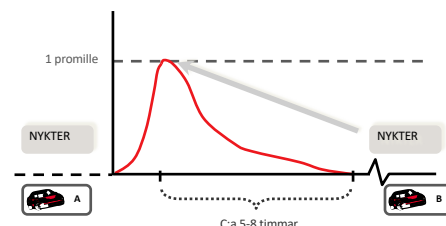
RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | SVERIGES FÖRETAGS HÄLSÖR

Olyckor och skador – alkoholpåverkan



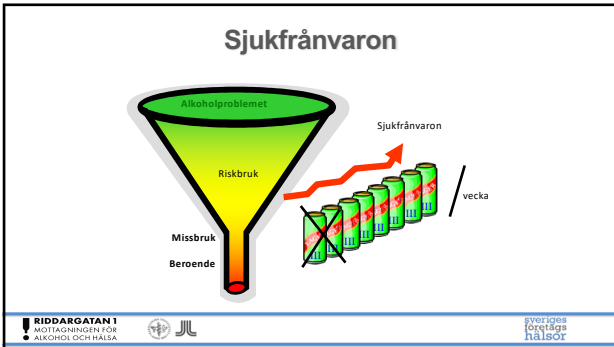
RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | SVERIGES FÖRETAGS HÄLSÖR

"Dagen-efter"



RIDDARGATAN 1 MOTTAGNINGEN FÖR ALKOHOL OCH HÄLSA | SVERIGES FÖRETAGS HÄLSÖR

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



Alkohol och produktivitet

Frageställning: Kan alkohol försämra produktivitet? **Svar: JA**

- ✓ Några förklaringar:
- ✓ Alkohol största riskfaktorer för ohälsa och för tidig död (25-59 år)
- ✓ Hög alkoholkonsumtion – fem gånger ökad risk för arbetslöshet jmf med låg konsumtion
- ✓ Hög alkoholkonsumtion – ökad risk för frånvaro (dos-respons)
- ✓ Hög alkoholkonsumtion – tre gånger ökad risk för sjukfrånvaro jmf med låg konsumtion
- ✓ Hög konsumtion inverkar på medarbetare (minskad produktivitet, extra arbete, ökad sjukfrånvaro, etc.)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

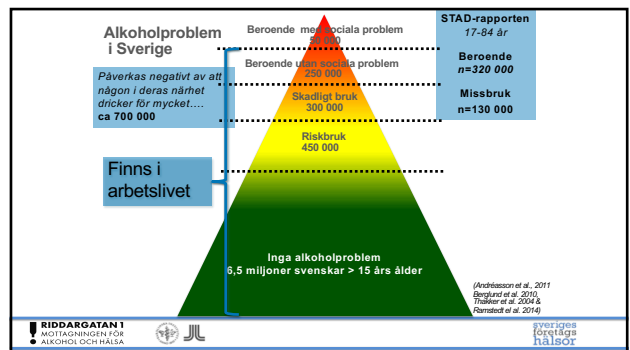
Ref: Science Group of the European Alcohol and Health Forum (2011)

Sammanfattning motiv för arbetslivet

- Ohälsa
- Säkerhet
- Frånvaro
- Arbetsutförande
- Förhindra beroende

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor



Hur når och attraherar vi de anställda?

Screening
Rådgivning

FHV

Hälsa
Fysisk
Psykisk

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Screening och rådgivning

Livsstilsundersökning

Screening
✓ Formulär
✓ Blodprov

Rådgivning

Hälsa
Fysisk
Psykisk

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Översiktsartiklar (metaanalyser)

Hester & Miller (1995) – 23 studier
Slutsats: Starkare stöd för god effekt av kort intervention än någon annan behandlingsform

Kahan et al. (1995) – 11 studier
Slutsats: Stöd för att minimal intervention har effekt.

Wilk et al. (1997) – 12 studier
Slutsats: Dubbelt så stor sannolikhet att storkonsumerter minskar till måttligt drickande jmf med kontrollgruppen.

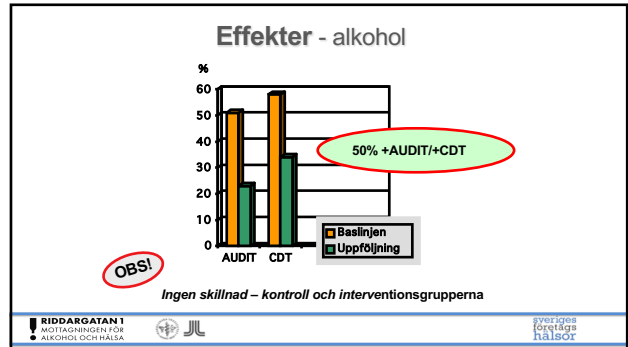
SBU (2001) – 25 studier (n=9000 patienter)
Slutsats: Effekt på alkoholintaget i minst 2 år. Mer omfattande behandlingsinsatser ger inte större behandlingsvinst.

Kaner et al. (2007) – 28 studier (n=7000 personer)
Slutsats: Kort rådgivning (5-15 min) leder till en minskad konsumtion (män).

Kaner et al. (2018) – 69 studier (n=33 000 personer)
Slutsats: Screening och kort rådgivning leder till en minskad riskkonsumtion

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor



Alcohol and Alcoholism, 2018, 5(3), 364-371
doi:10.1093/alz/kqz008
Advance Access Publication Date: 8 April 2019
Review

Review

Effectiveness of Workplace Intervention for Reducing Alcohol Consumption: a Systematic Review and Meta-Analysis

K. Yuvaraj*, Salin K. Elyas, S. Gokul, and S. Manikandanesan

Sju studier (n= 1 291)

Positiv effekt vad gäller minskad alkoholkonsumtion – just på högkonsumtionsgruppen (>15 glas/vecka)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Alkoholberoende

- De har få andra "synliga" sociala och psykiatriska problem
- De arbetar i ungefär samma utsträckning som andra
- De är många och har troligtvis blivit fler de senaste åren
- De söker inte reguljär beroendevård – *Varför?*

(Berglund et al., 2006)

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Synen på alkoholproblem och vård

(Fokusgruppsintervjuer med beroende)

Accepterar inte vårdens begreppsapparat

Missbruk känns väldigt avlägset och även beroende skrämmer – detta är ord som gruppen har svårt att relatera till.

Om någon skulle prata om missbruk eller beroende med mig skulle jag stänga av – däremot så har jag ju funderingar om mitt drickande/ibland.

Vårdapparaten upplevs hotfull

Oro för att hamna i ett byråkratiskt trask av remisser och journaler. Man befäras att bli styrd och ställd med.

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Vilken typ av hjälp vill man ha?

➔ Internet: självhjälp och verktyg

Att internet skulle vara en del av en lösning känns naturligt även för den äldre gruppen

➔ Sjukvården

Många anser, särskilt de något äldre, att läkarmottagningar, vårdcentraler och företagshälsövården är instanser som kan utnyttjas bättre

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Reflektioner

Problemnivåer

1. Riskbruk
2. Skadligt bruk
3. Beroende

Nyttan med att bedöma/diagnostisera?

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Riskbruk

Alkoholkonsumtion som ökar risken för skadliga fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Riskbruksdefinition vuxna

Med standardglas menas:

Högtkonsumtion
Kvinnor: > 9 standardglas/vecka
Män: > 14 standardglas/vecka

Finns kritik – gränserna för höga
Sju olika cancerformer som har en direkt koppling till en lågkonsumtion av alkohol: bröstcancer, cancer i ändtarmen, tarmen, svalget, struphuvud, mats труpe och lever. Ref Connor (2016) – gräns vid samma tillfälle

Vid vissa tillstånd är all alkoholkonsumtion riskabelt, bl.a. vid leversjukdom, depression, graviditet

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Förslag till nya rekommendationer - konsumtionsnivåer

- ✓ Risken för skadeverk... Någon tydlig riskfri gr... sumtion.
- ✓ Risken för skador va... situation och drycke... beroende på
- ✓ Allmän rekommenda... ju bättre" - under tio... av alkohol - "ju mindre (kvinnor).
- ✓ Berusningsdrickand... dryckestillfälle... standardglas under ett
- ✓ Daglig alkoholkonsu... beroendeutveckling... ka risken för
- ✓ Vissa situationer: B... (under 20 år, gravidit... ntlog, bär undviks vapen, operationer, etc.).

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Så blev det!

- ✓ Risken för skadeverkningar ökar gradvis med ökande konsumtion. Någon tydlig riskfri gräns finns inte.
- ✓ Allmän rekommendation för att minska skadeverkningar av alkohol – under tio standardglas alkohol i veckan (män/kvinnor).
- ✓ Berusningsdrickande är alltid en risk - mindre än fyra standardglas – ett dryckestillfälle.
- ✓ Daglig alkoholkonsumtion, även måttliga mängder, kan öka risken för beroendeutveckling

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Skadligt bruk enligt ICD-10

- Bruk av alkohol på ett sätt som skadar hälsan
- Skadan kan vara fysisk eller psykisk

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företags
hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Beroende enligt ICD-10

3 av följande kriterier ska vara uppfyllda (senaste 12 månaderna)

- ✓ Stark längtan eller känsla av tvång att ta substansen
- ✓ Svårigheter att kontrollera intaget
- ✓ Fysiska abstinenssymtom
- ✓ Ökad tolerans
- ✓ Prioritering av substansanvändning högre än andra aktiviteter och förpliktelser
- ✓ Fortsatt användning trots skadliga effekter

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Kunskapsläget – FHV och arbetsliv

Riktlinjer för att förebygga och hantera alkoholproblem i arbetslivet

- ✓ Social
- ✓ SBU (
- ✓ Övers
- ✓ Vetens
- ✓ Vetens
- ✓ Enskil

vid
problem
splatsen

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Begränsad behandling är effektiv

- Provtagning med feedback och rådgivning
- 3-4 samtal (20 min) med motivationsinriktning
- Farmakologisk behandling

Självhjälp/Biblioterapi:
Behandlingseffekt likvärdig eller större än omfattande behandling
För patienter med måttlig problemtyngd

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

ADDICTION
RESEARCH REPORT

SSA

Internet-based therapy versus face-to-face therapy for alcohol use disorder, a randomized controlled non-inferiority trial

Magnus Johansson¹, Kristina Sinadinovic^{2,3}, Mikael Gajek^{2,3}, Philip Lindner^{2,3}, Anne H. Berman^{2,3,4}, Ulric Hermansson^{2,3} & Sven Andréasson¹

Department of Clinical Public Health, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden; Centre for Primary Prevention, Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden; Swedish Health Care Services, Stockholm County Council, Stockholm, Sweden; and Department of Psychology, Uppsala University, Uppsala, Sweden

ABSTRACT

Background and aims Most people with alcohol use disorder (AUD) are never treated. Internet-based interventions are effective in reducing alcohol consumption and could help to overcome some of the barriers to treatment. The aim of this study was to compare internet-based KBT with traditional KBT.

... internetbaserad KBT fungerar lika bra som traditionell KBT.....

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

"15-metoden"

Över 15 poäng på AUDIT

RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

15-metoden

RE
S
U
R
S

Specialist
Specialistbehandling: KBT 12-steg, mm

FHV 3-poängsk
Behandling: Farmakologisk och/eller Motivationsbehandling

FHV 1-berok
Hälsokontroll: alkohol (förutgående bedömning)

FHV 1-berok
Identifiering av risk (screening/kort rådgivning)

Bedömning/behandling

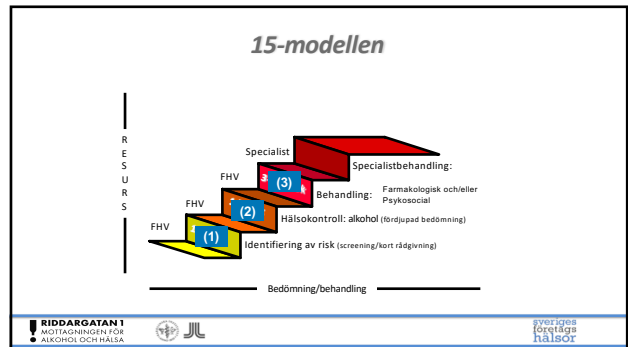
RIDDARGATAN 1
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

svetiges
företägs
hälsor

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Kontakto		- 2016)
		Procent
Chef	Systematisk uppföljning av ClaraHälsans rehabiliteringsinsatser vid alkoholproblem - en kvalitetskontroll för att säkerställa vårt arbete	39,5
Hälsound		5,3
Körkortsu		13,2
Rehabilite		7,9
Söker själ		21,1
Närståend		2,6
Medicinsk		10,5
TOTAL	Alkoholbehandling - 2013-2016 på gruppnivå - Totalt 88 - Tackade ja (n=58) till att delta och 38 deltog.	100



Screening

VAD?

- Systematiskt ställa frågor om alkoholvanor oavsett om det finns tecken på alkoholproblem eller inte
- "Kliniska blicken" inte tillräcklig

VARFÖR?

- Uppmärksamma patienten på risker
- Effektiv behandling finns

Sammanfattning (SBI)

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

Övning-samtalsteknik (MI)

En agerar behandlare (här lyssnare)

En berättar om en förändring som N har funderat på.

Övning-samtalsteknik (MI)

- Tänk på en förändring som du funderar på att göra i ditt liv. Något du överväger att ändra, på men som du inte har bestämt dig för ännu.
- Det ska vara något som du känner dig ambivalent inför. Det kan vara en förändring som kommer vara bra för dig, som du "borde" göra av någon anledning, men som du har dragit ut på.
- Berätta för lyssnaren om den här förändringen du överväger.

Minnesbilder, - 15-metoden den 11 juni, 2024

Av Ulric Hermansson

Lyssnarens uppgift

- Försök inte övertala eller fixa något
- Ge inga råd
- Ställ fyra frågor - en i taget och lyssna noga på vad personen svarar:

Lyssnarens ställer 4 frågor

1. Hur kommer det sig att du vill genomföra den här förändringen?
2. Om du bestämmer dig för att göra förändringen, hur skulle du göra för att lyckas med den?
3. Vilka är de två-tre främsta anledningarna för dig att göra det?
4. Hur viktigt skulle du säga att det är för dig att göra den här förändringen?
På en skala från 0 till 10, där 0 är inte alls viktigt och 10 är det absolut viktigaste.
Följfråga:
Hur kommer det sig att du säger ____ och inte ____ [ett lägre nummer]?

”Vad är verksamt”

Feedback	Berätta om utfallet; screening/bedömning
Responsibility	Ansaret för förändring är den enskildes
Advice	Råd/tips till förändring (muntligt/broschyr)
Menu	Meny med flera alternativ och motiv
Empathy	Empatiskt förhållningssätt/reflekerande
Self-efficacy	Stärk tilltron till förmågan (förändringsprat)

Bien et al. (1993)