

Alkoholkonsumtion

Under 2019 uppgick den genomsnittliga konsumtionen till 8,7 liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre

(Alkoholrapporten 2020, CAN.se)



108 starköl, 28 folköl



129 nubbar

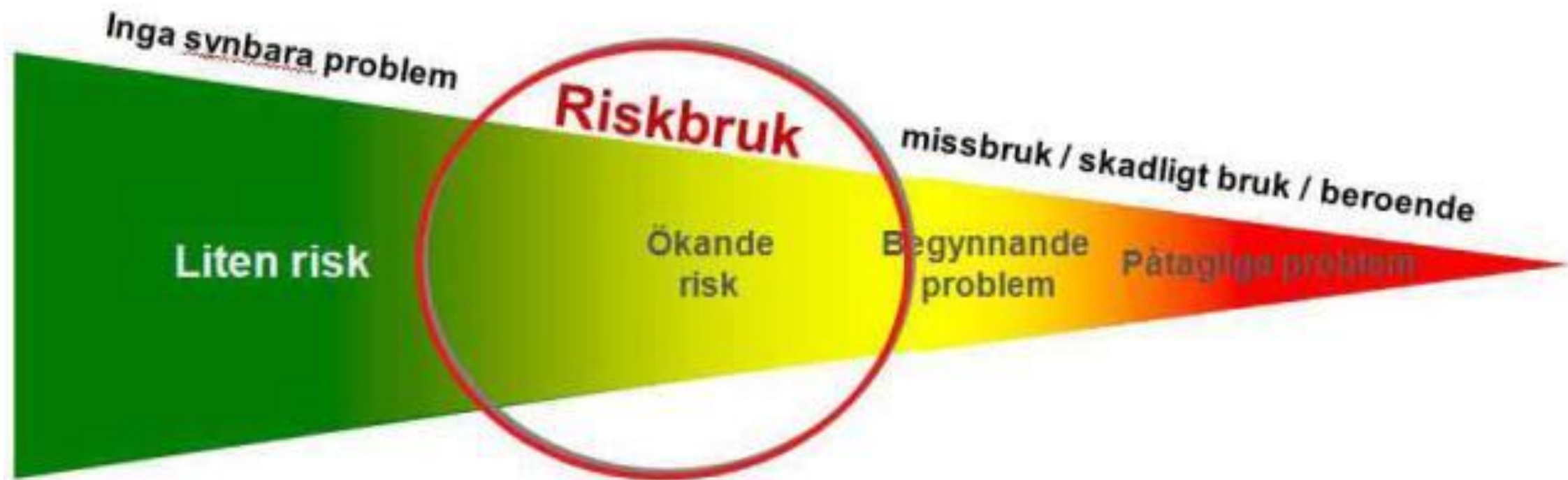


40 flaskor vin



5 cider

Riskbruk



- *fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser*



Standardglas och riskbruksdefinition



50 cl
folköl



33 cl
starköl



25 cl
stark-starköl



12-15 cl
vin



8 cl
starkvin



4 cl
sprit

Högkonsumtion

Kvinnor: > 9 standardglas/vecka

Män: > 14 standardglas/vecka

Intensivkonsumtion

Kvinnor: > 3 standardglas vid samma tillfälle

Män: > 4 standardglas vid samma tillfälle

Den individuella känsligheten för vad som är riskabel alkoholkonsumtion varierar i stor utsträckning.

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

All intensivkonsumtion är riskkonsumtion.

Riskbruk alkohol – hur vanligt är det?

1,3 miljoner i riket

I Gävleborg: 31 200 har ett riskbruk
17 % av männen, 11 % av kvinnorna

En av tre vill minska sin
alkoholkonsumtion

Nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor, Statens folkhälsoinstitut
2018 samt Nationella folkhälsoenkäten urval Gävleborg 2018 (2014)



Hälsorisker alkohol – sjukdomsimitatören

- ✓ Hjärnskador och nervskador
- ✓ Högt blodtryck
- ✓ Muskelskador
- ✓ Hjärtpåverkan
- ✓ Leverskador
- ✓ Akut/Kronisk bukspottkörtel-inflammation
- ✓ Ökad cancerrisk
- ✓ Blodbrist
- ✓ Magkatarr
- ✓ Hormonpåverkan
- ✓ Vitaminbrist
- ✓ Påverkan på skelettet
- ✓ Gikt
- ✓ Hudsjukdomar
- ✓ Psykiska sjukdomar
- ✓ Fosterskador
- ✓

Rådgivande samtal om alkohol, fas 2: Fokusera på alkoholvanorna

<https://vimeo.com/showcase/3181061/video/114770246>



Verktyg för kartläggning

- Frågeformulär
 - Dina levnadsvanor
 - AUDIT
 - Dagbok
- Provtagning
 - PEth

Din veckokonsumtion

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



En folköl (50 cl) En starköl/stark-cider/alkoläsk (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

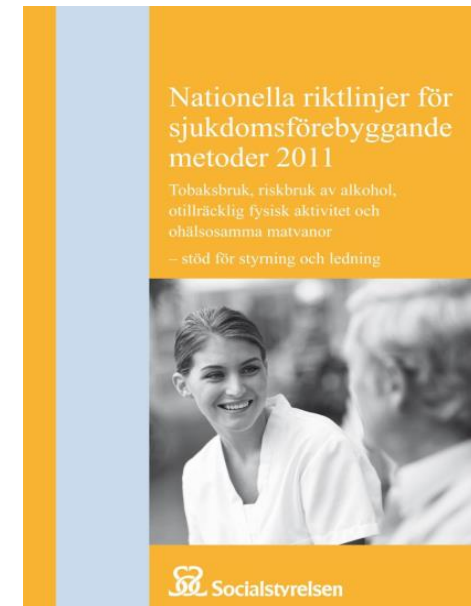
Dricker du på en riskfylld nivå?
Jämför med tabellen på baksidan. →

www.alkoholprofilen.se



Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

- ✓ Tobaksbruk
- ✓ **Riskbruk av alkohol**
- ✓ Otillräcklig fysisk aktivitet
- ✓ Ohälsosamma matvanor



Rådgivande samtal om alkohol, fas 3: Framkalla förändringsprat

<https://vimeo.com/showcase/3181061/video/114770245>



Motiverad till förändring? → Skapa en plan

- ✓ Var lyhörd för patientens egna förslag till förändring
- ✓ Hjälپ patienten att sätta ett SMART mål

S – specifikt

M – mätbart

A – accepterat

R – realistiskt

T – tidsbegränsat

- ✓ Bekräfta, uppmuntra, sammanfatta, förtydliga
- ✓ Tala om var det finns mera stöd att få
- ✓ Följ upp



Enkla råd

- Drick inte alkohol för att släcka törsten
- Drick vartannat glas vatten/Drick långsamt
- Drick aldrig alkohol på fastande mage
- Välj alkoholfria alternativ
- Välj alkoholsvagare alternativ, svagare alt mindre drinkar, svagare öl
- Veckoregistrera din konsumtion
- Tänk igenom för- och nackdelar med nuvarande alkoholkonsumtion och hur din hälsa påverkas av alkoholen
- Försök att hitta andra alternativ till att dricka alkohol
- Undvik att dricka alkohol när du mår dåligt



Rådgivande samtal om alkohol, fas 4: Locka fram åtaganden och handlingsplan

<https://vimeo.com/showcase/3181061/video/114770247>



Här finns mer stöd

- ✓ Hälsotorget
- ✓ Alkohollinjen.se
- ✓ Alkoholprofilen.se
- ✓ Alkoholhjälpen.se
- ✓ Promillekoll – app från Systembolaget
- ✓ Beroendemottagningarna i länet
– remittera vid behov



Dokumentera samtalet

DV 121 Enkla råd om alkohol

DV 122 Rådgivande samtal om alkohol



Tobak och alkoholfri i samband med operation

Planerade op

Tobaksfri 6-8 v före op och 6 v efter op

Alkoholuppehåll 4-8 veckor före op och en tid efter op

Akuta op

Rökstopp på op-dagen och 4 v efter op



Patientfall – Mats, 55 år

Gift. 2 barn, 17 och 20 år. Bor i villa.

Arbetar heltid som säljare. Reser mycket i jobbet. Många representationer. Oregelbunden arbetstid. Är ofta i sin husvagn på fritiden. Gillar att resa.

Övervikt. Röker. Höga blodfetter. Sömnsvårigheter. Högt blodtryck.

Medicinering: Simvastatin. Imovane vb. Atenolol.

Alkoholkonsumtion:

Dricker 1-2glas vin till middagen 2-3 ggr/veckan.

Dricker mer till helgen tillsammans med partner och/eller vänner, kan då dricka 1-1½ fl vin/kväll + någon whiskey.

Tar ibland en whiskey eller två för att kunna sova.



Filmer

Rådgivande samtal om alkohol (Socialstyrelsen, ca 12 minuter)

Film om riskbruksbegreppet, del av rådgivande samtal (ca 6 minuter)

<https://vimeo.com/50758611>



