

Identifiering av riskfyllt alkoholbruk samt kort intervention

Fråga av **alla dina patienter** i början av patientrelationen och i de fall då orsaken till besöket antyder riskbruk

- hur mycket de dricker
 - hur ofta de dricker
- eller be dem fylla i frågeformuläret AUDIT.

Anteckna

i journalen

- alkoholanamnesen
- behandlingsåtgärder.

Tecken på riskbruk

- baksmälla
- magbesvär
- upprepade olyckor
- högt blodtryck
- rytmrubbningar
- metaboliskt syndrom
- sömnlöshet, sömnstörningar
- depressivitet
- ångest
- förändrad social situation
- problem med diabetesbehandling eller antikoagulantbehandling
- stor MCV, S-GT, S-trigly, S-Urat, HDL-kol eller CDT

AUDIT ≥ 20 eller misstanke om starkt beroende

Konsultera

A-kliniken eller fördjupa dig i behandlingsmetoder mot missbruk och ge behandlingen själv

- terapi
- läkemedelsbehandling (naltrexon, disulfiram).

AUDIT 8–19 och/eller riskgränserna överskrids

Villig till förändring

- GT och CDT efter behov

Kort intervention

- Berätta att patienten överskrider riskgränserna.
- Uppmuntra till förändring.
- Kom överens om ett mål för minskning av drickandet.
- Ge skriftlig information, t.ex. broschyren *Mindre ger mer*.
- Om tiden räcker till, gå igenom broschyrens viktigaste punkter.
- Kom vid behov överens om 2–3 kontrollbesök.

Alkoholbruket minskade inte.

Ovillig till förändring

- Motivation
- GT och CDT efter behov

Behandling av primärsjukdomen

och ett nytt samtal om alkoholbruket och viljan till förändring ett halvt år senare.

Alkoholbruket minskade.

- Ge beröm.

AUDIT < 8 och riskgränserna överskrids inte

Ställ frågorna på nytt

med 3–4 års mellanrum rutinmässigt eller omedelbart då du upptäcker tecken på riskbruk.

Riskgränserna

givna i standardglas

man:

på en gång ≥ 7
per vecka ≥ 24

kvinna:

på en gång ≥ 5
per vecka ≥ 16

1 standardglas =



33 cl
mellanöl

eller



12 cl
röd- eller
vitvin

eller



4 cl
starksprit

Rekommendation för personer som fyllt 65

Högst 2 standardglas på en gång, högst 7 standardglas per vecka

Social- och hälsovårdsministeriet

Nationella projektet för kort intervention

Beställ kortet: alkoholiohjelma@stm.fi

Alkoholprogrammet
2004–2007

Identifiering av riskfyllt alkoholbruk samt kort intervention

Riskgränser

för friska medelstora

män

VECKOKONSUMTION

24 standardglas per vecka

= 24 flaskor mellanöl eller

= 3 ½ flaskor röd- eller vitvin

eller

= 1 ¾ flaska starksprit

ENGÅNGSKONSUMTION

7 standardglas per gång varje vecka

= 7 flaskor mellanöl eller

= 1 flaska röd- eller vitvin eller

= ½ flaska starksprit

Riskgränser

för friska medelstora

kvinnor

VECKOKONSUMTION

16 standardglas per vecka

= 16 flaskor mellanöl eller

= 2 1/3 flaska röd- eller vitvin

eller

= 1 1/5 flaska starksprit

ENGÅNGSKONSUMTION

5 standardglas per gång varje vecka

= 5 flaskor mellanöl eller

= 2/3 flaska röd- eller vitvin eller

= 1/3 flaska starksprit

1 standardglas =



33 cl
mellanöl

eller



12 cl
röd- eller
vitvin

eller



4 cl
stark-
sprit

Att minska drickandet kan vara nyttigt på många sätt:

- Mindre viktproblem
- Färre magbesvär
- Lägre blodtryck
- Färre rytmstörningar
- Färre olycksfall
- Starkare immunitet
- Djupare sömn
- Bättre humör
- Färre konflikter i mänskliga relationer
- Mera ork i arbetet

Långvarigt rikligt alkoholbruk kan leda till beroende och svåra skador i olika organ.

Finländare i arbetsför ålder delas in i följande grupper visavi alkoholvanor:

MÄN

alkohol-beroende

6 %

stor-konsumenter

20 %

måttlighetsbrukare

64 %

nyktra

10 %

riskgräns

- 24 eller fler standardglas per vecka
- 7 eller fler standardglas per gång

KVINNOR

alkohol-beroende

2 %

stor-konsumenter

10 %

måttlighetsbrukare

78 %

nyktra

10 %

riskgräns

- 16 eller fler standardglas per vecka
- 5 eller fler standardglas per gång

Vilken grupp hör du själv till?