

### Det lönar sig att ta upp saken

När du för alkoholbruket på tal kan du kanske sätta i gång en utveckling mot det bättre. Vänta dig ändå inga mirakel. Ett alkoholproblem som har utvecklats under lång tid kan sällan lösas i en handvändning. Att prata ut om saken är redan ett steg på vägen – även om målet kan förefalla avlägset. Ha tålamod. Sanningen är ju den att om du inget gör, så kan du vara säker på att inte uppnå resultat!

### Ta reda på vilka vård- och rådgivningstjänster som finns på orten, konsultera och skriv ut en remiss vid behov

En yrkesperson i primärvården genomför en miniintervention, sammanställer behövliga uppgifter/gör en bedömning av situationen, konsulterar och skriver vid behov en remiss

- till missbrukarvården  
(svåra problem, blandmissbruk)
- till mentalvårdsbyrån (psykiska problem)
- till den specialiserade sjukvården  
(somatiska komplikationer)
- till mun- och tandvården.

Ge akt på familjens och barnens situation. Fundera över vilket slags stöd barnen kan vara i behov av.

Berätta om stöd till likställda. Ingen behöver klara av allt på egen hand.

#### Viktiga informationskällor:

[www.aa-vasa.com](http://www.aa-vasa.com)  
[www.fsn-mhf.fi](http://www.fsn-mhf.fi)  
[www.ktl.fi](http://www.ktl.fi)  
[www.stakes.fi](http://www.stakes.fi)  
[www.alkoholihjelma.fi](http://www.alkoholihjelma.fi)

Social- och hälsovårdsministeriet  
Alkoholprogrammet  
PB 33  
00023 STATSRÅDET  
[www.alkoholihjelma.fi](http://www.alkoholihjelma.fi)  
Denna broschyr kan beställas via  
[alkoholihjelma@stm.fi](mailto:alkoholihjelma@stm.fi)



**Slå ett slag för hälsan!  
Ställ frågor  
om alkoholbruket**

**Till dig  
som arbetar  
inom social- och  
hälsovården**

**Riskkonsumtion  
av alkohol behöver inte  
synas utåt, men det kan  
vara en förklaring  
till många problem  
hos din klient/patient.  
Ju tidigare  
du tar upp saken,  
desto bättre.**

ISSN 1236-2123  
ISBN 952-00-1598-1

Social- och hälsovårdsministeriets broschyrer 2004:12swe

## För saken på tal

"Hurdant är ditt alkoholbruk?"

"När drack du senast?"

"Hur mycket drack du då?"

"Hur ofta dricker du?"

"Hur ofta dricker du dig berusad?"

"Hur länge har ditt drickande pågått?"

"Har det blivit något eftersnack när du har druckit?"

"Har ditt drickande lett till problem/tråkigheter?"

## laktta, lyssna, engagera dig, visa uppskattning

### Ge respons

"Ditt alkoholbruk verkar måttfullt."

"Även om ditt alkoholbruk inte är så rikligt, är det nog i mesta laget i din nuvarande livssituation."

"Ditt alkoholbruk överstiger riskgränserna..."

- För kvinnor högst 16 och för män högst 24 portioner per vecka eller
- Att dricka sig berusad varje vecka (hos kvinnor mer än 5 portioner och hos män över 7 portioner per gång) eller
- Dagligt drickande (hos kvinnor över 2 och hos män över 4 portioner) eller
- Alkoholbruket har lett till problem

...och det kan förvärra dina symtom/problem."

- magbesvär
- olycksfall
- högt blodtryck
- rytmstörningar
- sömnlöshet, sömnstörningar
- depression
- ständigt återkommande infektioner
- tand- och munsjukdomar
- utbrändhet, trötthet
- sociala problem, familjegräl

### En alkoholportion:

- en flaska (0,33 l) mellanöl
- ett glas (12 cl) lättvin
- ett glas (8 cl) starkvin
- en spritportion (4 cl)
  
- en flaska lättvin (0,75 l) motsvarar ca 6 portioner
- ett stop (0,5 l) Å-öl motsvarar 2 portioner
- en flaska brännvin (0,5 l) motsvarar ca 12 portioner

## Förändringsfaser

Förändringarna sker ofta i form av en cirkel. Ta reda på i vilken fas din klient/patient befinner sig. Vilket slags stöd klienten/patienten behöver är beroende av motivationen för ändringar och tidigare erfarenheter. Att bryta invanda mönster lyckas inte alltid med en gång. Ett återfall betyder inte att loppet är kört – det går alltid att återvända till förändringscirkeln.

Bygg upp ett förtroende, lyssna och uppmuntra! Du kan ge klienten/patienten något att fundera över och en knuff i rätt riktning. Med en positiv inställning kan du bidra till att höja motivationen.



"Har du funderat över att minska ditt alkoholbruk eller att sluta dricka?"

- 1. Spontan reaktion "Nej, aldrig."**  
Klargör klientens/patientens situation utan att fördöma honom eller henne. Lyssna på klientens egen uppfattning om situationen. Tala om för honom hur han kan få stöd om han bestämmer sig för att minska alkoholbruket.
  - 2. Eftertanke "Ja, ibland."**  
Diskutera med klienten/patienten om fördelarna med att minska alkoholbruket och vilka svårigheter det kan innebära. Hjälプ honom att fundera över olika alternativ. Förändringar i klientens/patientens hälsa kan bekymra honom och göra honom mer medveten om problemet.
  - 3. Beslut "Ja, gång på gång. Men ingenting har förändrats än."**  
Stöd klientens/patientens beslut. Gör klart för honom att en ändring är möjlig. Informera om möjligheter till rådgivning och vård. Vid en övergång från denna fas till konkret handling går förändringsprocessen vidare. Om klienten/patienten inte är mogen för ett beslut, återgår ni till att fundera på saken.
  - 4. Handling "Ja, och jag har faktiskt redan minskat mitt alkoholbruk."**  
Ge uppmuntran och stöd. Var medveten om risken för återfall. Ändringar är inte alltid bestående.
  - 5. Att uppehålla resultaten "Det är svårt, men det går!"**  
Ge klienten/patienten erkänsla för uppnådda resultat. Sporra honom att gå vidare.
  - 6. Återfall "Jag klarade inte av det."**  
Återfall hör till avvänjningsprocesser. Uppmuntra klienten/patienten att inleda processen på nytt och att dra lärdom av sitt återfall. Lyssna och stötta självförtroendet.
- Anteckna dina iakttagelser**  
Uppgifter om alkoholbruk skall antecknas i klientens/patientens bakgrundsfakta /i patientjournalen.