

Mini - intervention inom primärvården

Det har visat sig i flera studier runt om i världen att alkoholintervention inom primärvården verkligen fungerar och faktiskt ändrar såväl attityder som beteende. För skolmiljö finns evidensbaserade metoder att tillgå och så även vad gäller intervention inom primärvården. Här finns två metoder som visat sig ha 90 % sensitivitet för beroende och skadligt bruk, nämligen CAGE - frågorna och AUDIT - formuläret. Som komplement finns standardfrågor som kan inleda hela samtalet kring alkohol, då det finns anledning att diskutera detta.

Som bakgrundsinformation kan begreppen normalportion och standardglas behöva introduceras. Dessa två begrepp används som enhetsmått när man diskuterar alkoholmängder i Finland (normalportion) och Sverige (standardglas). Båda begreppen uttrycker ett mått som består av 12 g 100 % alkohol.

För att översätta detta till dagliga termer:

Finsk version, en portion =
knappt två flaskor ettans öl
en flaska mellanöl (33 cl)
knappt en flaska starköl (33 cl)
ett glas vin (12 cl)
ett glas starkvin (8 cl)
en snaps (4 cl)

Svensk version, ett standardglas =
knappt två flaskor lättöl
en burk folköl (50 cl)
en flaska mellanöl (33 cl)
knappt en flaska starköl (33 cl)
ett glas vin (15 cl)
ett glas starkvin (8 cl)
en snaps (4 cl)

Rekommendationerna för konsumtion som för en **frisk person inte** borde innebära **ökad risk** skiljer sig något mellan länderna:

Maximal veckokonsumtion av alkohol i Finland och Sverige

| | Kvinnor | Män |
|---|----------------|-----------------|
| Finland 1 portion = 12 g 100 % alkohol | 10 portioner | 15 portioner |
| Sverige 1 standardglas = 12 g 100 % alk. | 9 standardglas | 14 standardglas |

Maximal konsumtion av alkohol vid ett och samma tillfälle i Finland och Sverige

| | Kvinnor | Män |
|---|----------------|----------------|
| Finland 1 portion = 12 g 100 % alkohol | 5 portioner | 7 portioner |
| Sverige 1 standardglas = 12 g 100 % alk. | 4 standardglas | 5 standardglas |

Rekommendationerna för båda länderna är forskningsbaserade, men man har olika utgångspunkt för begreppet "risk". I Finland diskuterar man oftast risken med storkonsumtion av alkohol och i Sverige handlar det om att hitta en mängd alkohol som inte riskerar hälsan hos friska personer. Detta gör att det i Finland finns en ganska vanligt förekommande rekommendation som säger att män inte borde överskrida 24 portioner per vecka och kvinnor borde inte överskrida 16 portioner per vecka. Denna mängd skiljer sig ganska mycket från det

som anges i tabellen och beror på att denna mängd är vad som utmärker storkonsumtion som medför svåra hälsoproblem.

Generella forskningsbaserade rekommendationer för intag av alkohol som förknippas med låg risk för hälsorelaterade eller andra problem, finns för de flesta länder i världen.

Några utgångspunkter är gemensamma - samtliga rekommendationer utgår från en mängd 100 % alkohol vilken man per land definierar som en portion, ett standardglas eller vad som nu passar i den egna vokabulären. Gemensamt är också att beräkna denna mängd 100 % alkohol i gram. Samtliga länder anger 0 som minsta mått, avråder från berusningsdrickande samt har vanligen olika rekommendationer för män och kvinnor.

Rekommendationerna för högsta intag kan vara väldigt olika; från Danmark och Irland som ligger i topp (252 g resp. 210 g 100 % alkohol per vecka för män, och 110 g resp. 140 g 100 % alkohol per vecka för kvinnor) till amerikanska rekommendationer för personer med hjärtbesvär som säger max 98 g 100 % alkohol per vecka för både män och kvinnor.

Metoderna

När det finns anledning att fråga en patient "dricker du alkohol?" kan diskussionen kring detta inledas med standardfrågor för att kartlägga användningen av alkohol:

Standardfrågorna

Hur många dagar brukar du använda alkohol under en normal vecka?

De dagar då du dricker alkohol, hur mycket dricker du då?

Hur ofta händer det att du dricker mer än 5 standardglas vid ett och samma tillfälle?

Är du orolig över dina alkoholvanor?

När man kommit så långt är det en fråga om tid, arbetssätt och patientens situation vilket interventionsinstrument som väljs.

CAGE - frågorna

Frågeinstrument för upptäckt och kartläggning av missbruk/beroende

Cut down Har du någon gång känt att du behöver skära ner din alkoholkonsumtion?

Annoy Har någon retat dig genom att kritisera ditt sätt att dricka?

Guilt Har du någon gång haft dåligt samvete eller känt dig skyldig för att du dricker?

Eye opener Har du startat dagen med alkohol (öl, vin, sprit) för att stilla nerverna eller för att bli av med baksmälla?

AUDIT formuläret består av 10 strukturerade frågor som är konstruerade för att fånga riskkonsumenter i ett förhållandevis tidigt skede. Betyder The Alcohol Use Disorder Identification Test och har tonvikt på frekvens, konsumtionsmängd och riskbeteende. Frågorna gäller det senaste året. Mängderna översatta till det svenska begreppet standardglas. Formuläret finns att ladda ned och skriva ut [här](#). **Poäng** och **tolkningshjälp** finns [här](#).

Motiverande samtal/intervju

Inom Folkhälsoinstitutets projekt "Riskbruk" har vid landstinget i Jämtland framställts en webbutbildning i samtalsmetoden Motiverande samtal/Intervju (MI). Detta är en evidensbaserad metod när det gäller att motivera till livsstilsförändring. I kursen finns såväl fakta som fallstudier, direkta övningsexempel och litteraturtips. Mycket användarvänlig, går att påbörja, pausa och återuppta när tid finns. Mycket nöje, ladda ner [här](#).

Mer information om projektet på www.fhi.se.