

Nya alkoholvanor kräver nya grepp i vården



Sven Andréasson, 18 02 05
SLS: Hälsöfrämjande arbete för äldre

Trender i Europa (Vintagestudien)

- Arbetar längre
- Lever längre
- Tjänar mer

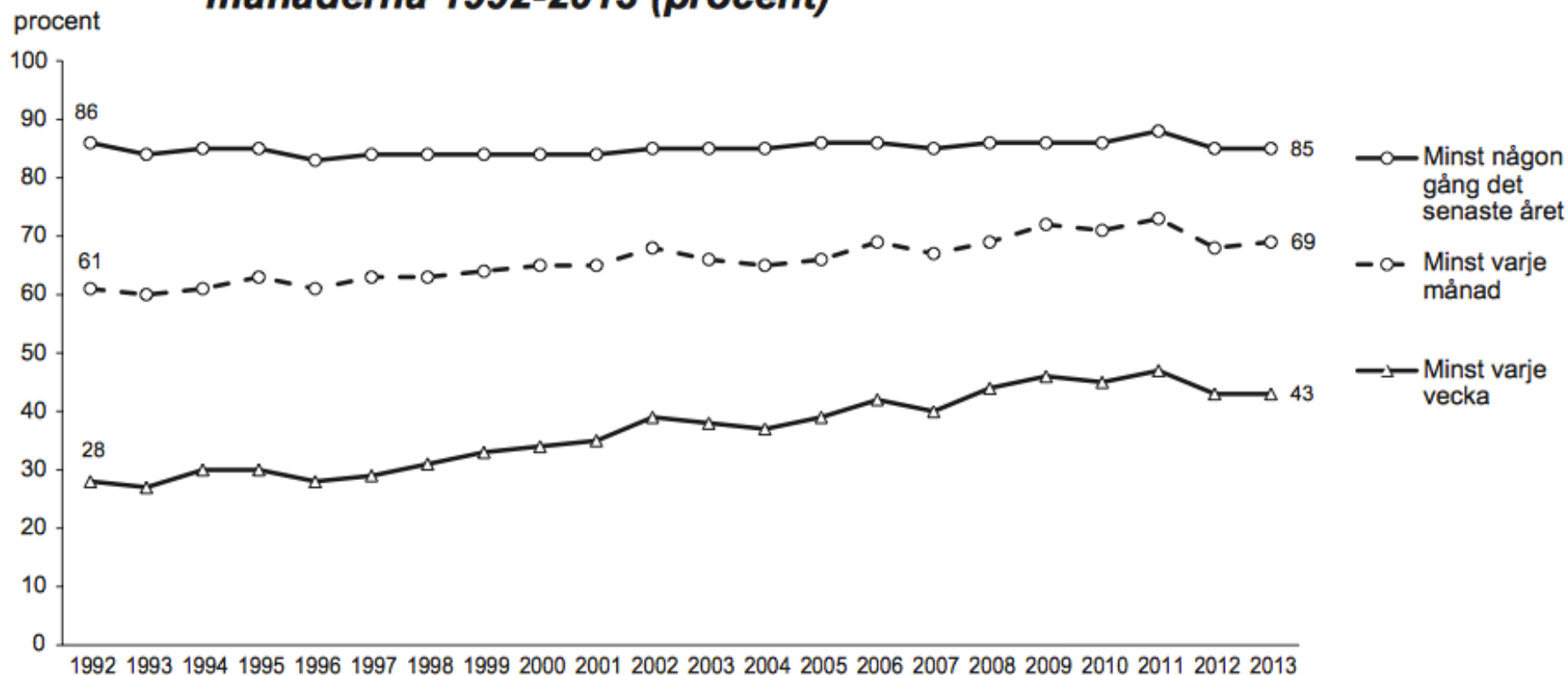


Liberalisering

- Födda på 30-talet: restriktiv miljö
- Födda på 50-talet: eget ansvar

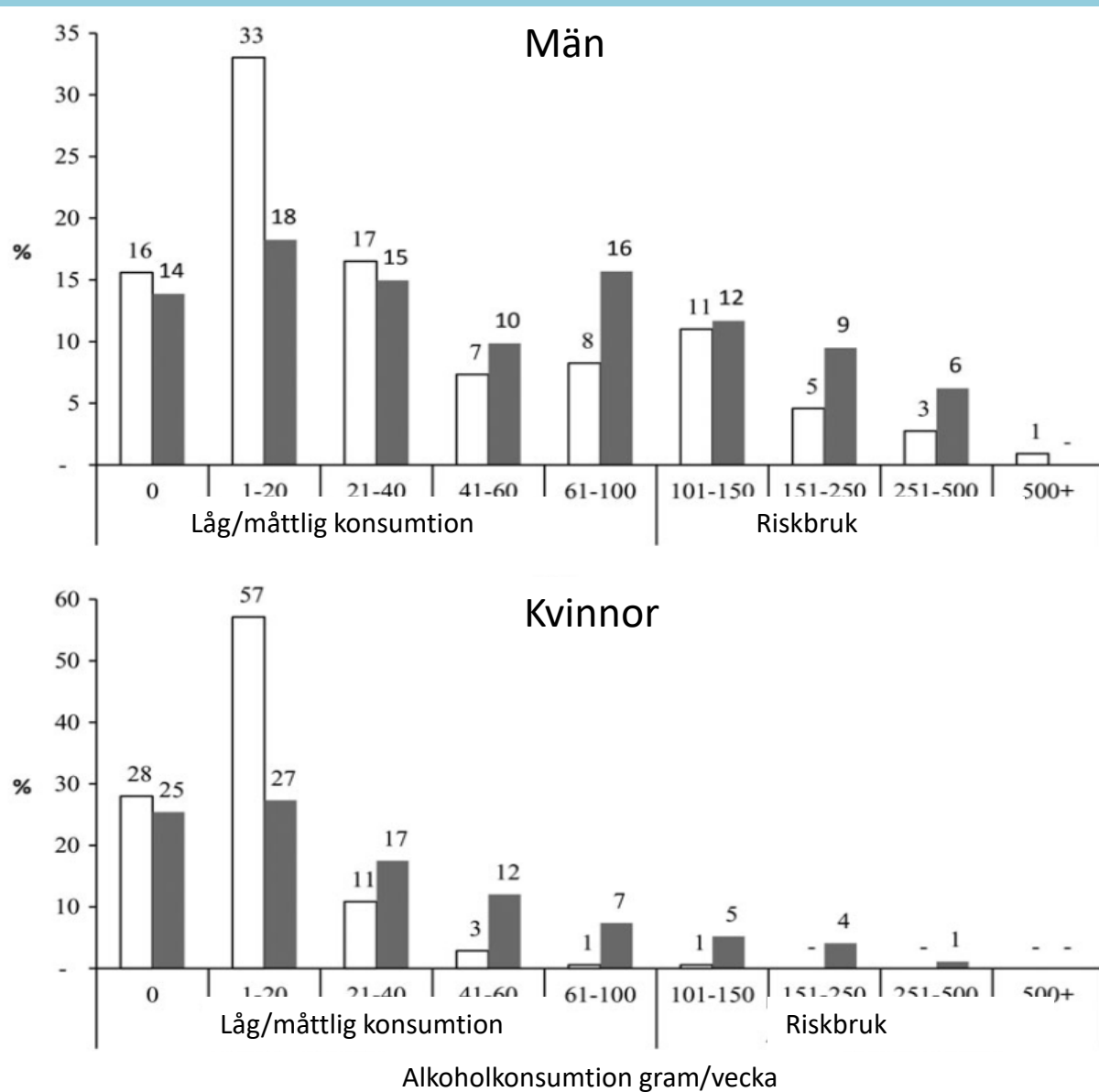
Ökat vardagsdrickande

Figur 3 *Andel som dricker alkohol minst varje vecka under de senaste 12 månaderna respektive minst någon gång under de senaste 12 månaderna 1992-2013 (procent)*



Generationsjämförelse: 75-åringars alkoholvanor 1976 och 2006

Personer födda 1901-2 jmf med personer födda 1930



Ett växande problem

- Andelen äldre, över 80 år, ökar snabbt: 500 000 år 2014; beräknas vara 800 000 år 2034
- Antalet äldre med riskbruk ökar
- Antalet över 65 års ålder som vårdats på sjukhus med alkoholdiagnos har ökat med 23% för män och med 76% för kvinnor under de senaste 10 åren
- Antalet över 65 års ålder som dött med alkoholdiagnos har ökat med 12% bland män och med 60% bland kvinnor under de senaste 10 åren

Förklaringar till ökat drickande bland äldre

- Bättre ekonomi
- Ändrade attityder
- Fler tillfällen att dricka
- Sysslolöshet – tristess
- Förlust av partner
- Ökad psykisk ohälsa med stigande ålder

Äldre tål alkohol sämre

- Kroppen torrare med stigande ålder
 - Leder till högre promille vid oförändrad konsumtion
- Försämrade reparativ förmåga
- Större påverkan på hjärnan
 - Mer depression och ångest
 - Sömnstörningar
- Interaktion med läkemedel: 5-6 i genomsnitt!

Medicinbiverkningar där alkohol kan förvärra

Biverkan, symtom	Läkemedel
Yrsel	Medel mot högt blodtryck, kärlkramp och hjärtsvikt; lugnande medel, sömnmedel; medel mot depression
Dåsighet, trötthet	lugnande medel, sömnmedel; medel mot depression, antipsykotiska medel
Muntorrhet	Medel mot inkontinens, urindrivande medel, sömnmedel; medel mot depression, smärtstillande medel av morfintyp
Förstoppning	smärtstillande medel av morfintyp, medel mot magsår, medel mot depression
Matleda	Digitalis, medel mot depression, smärtstillande medel av morfintyp
Sömnstörning	Urindrivande medel, medel mot högt blodtryck och hjärtsvikt; medel mot depression, antipsykotiska medel
Oklarhet, minnesstörning	Medel mot inkontinens, lugnande medel, sömnmedel; medel mot depression, smärtstillande medel av morfintyp, antipsykotiska medel
Stelhet	Antipsykotiska medel

GLOBAL ACTION PLAN

FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF NONCOMMUNICABLE DISEASES

2013-2020



NCD and health behaviour



HFS

Nätverket Hälsofrämjande sjukvård

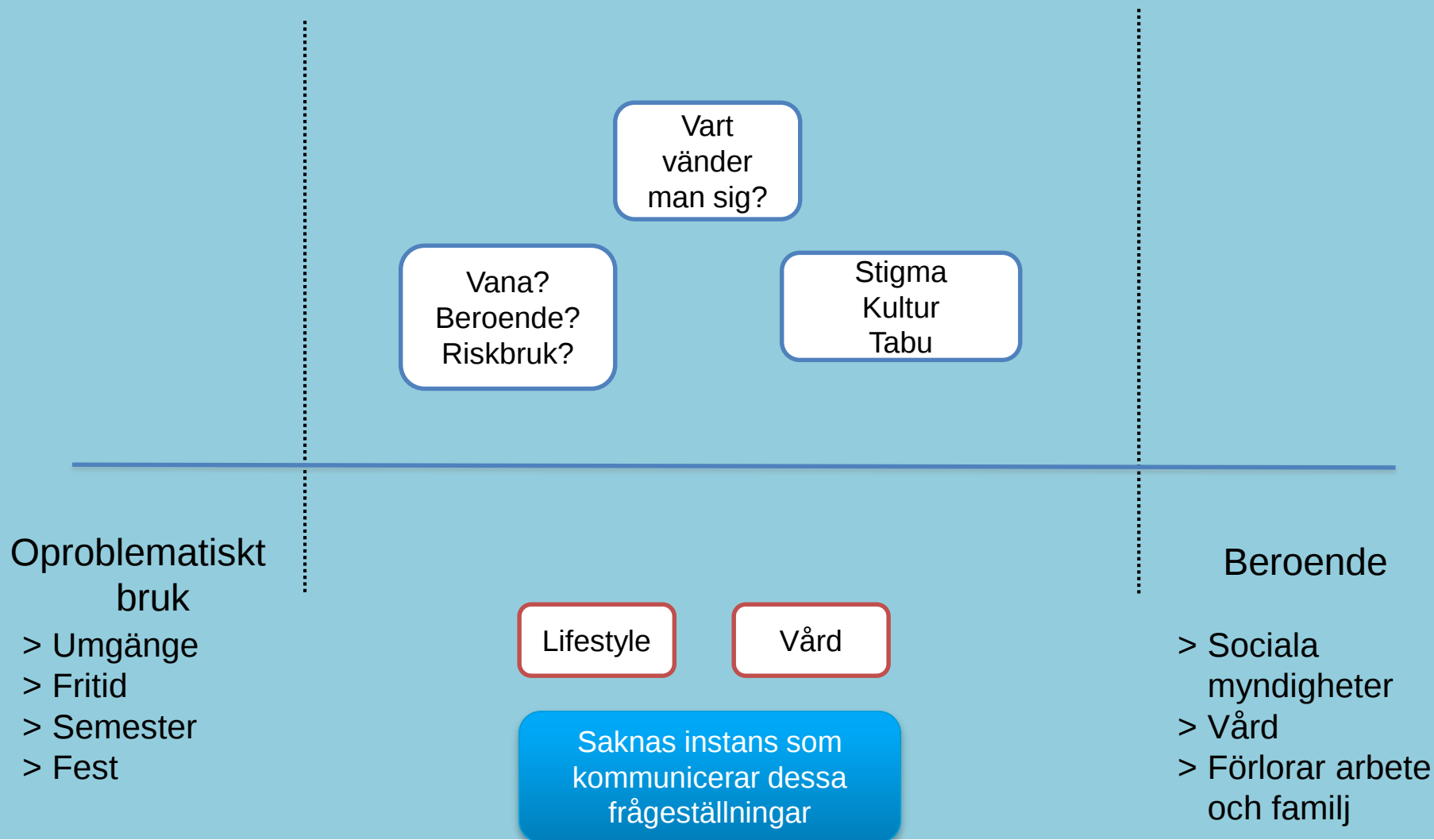


Men alkohol är svårare - varför?

- Läkare och sjuksköterskor drar sig för att ta upp frågor om alkohol – mer än för övriga levnadsvanor
- Tidsbrist
- Osäkra vad göra med svårare fall
- Alkohol stigmatiserat område – attityder



Tomrum mellan allmän information och specialistvård och behandling. svårt att navigera sig fram till relevant hjälp.



Marknadsundersökning

Hur ser människor med alkoholberoende på sitt drickande – och vilken hjälp vill de ha?



Bekymrade – men inte tilltalade av tillgängliga behandlingsalternativ



Hinder att söka hjälp

- Stigma
- Viktigt att dölja alkoholproblem.
- Skamligt och ett personligt misslyckande

Krävde antagande av ny identitet: från välanpassad medborgare till den lägst stående av alla.



Perspektiv på behandling

- Deltagarna visste lite om behandling för alkoholproblem
- Behandlingshem, Antabus och helnykterhet
- Dessa alternativ framstod inte som attraktiva
- Stort intrång i deras dagliga aktiviteter
- stigmatiserande om det blev känt.
- Oerhört skamligt!



Fokusgrupper med icke vårdsökande alkoholberoende

➔ Accepterar inte terminologin

”Missbruk” känns avlägset, även
”beroende” känns skrämmande– detta
är begrepp som grupperna finner svårt
att relatera till.

*”Om någon skulle tala om missbruk
med mig så skulle jag stänga av –
men jag har tankar om mitt
drickande”*

➔ Behöver avdramatisera

En nyckel är att avdramatisera ”ring om du
känner dig osäker”

Man måste vara försiktig: det blir lätt för
officiellt om avsändaren är en myndighet.

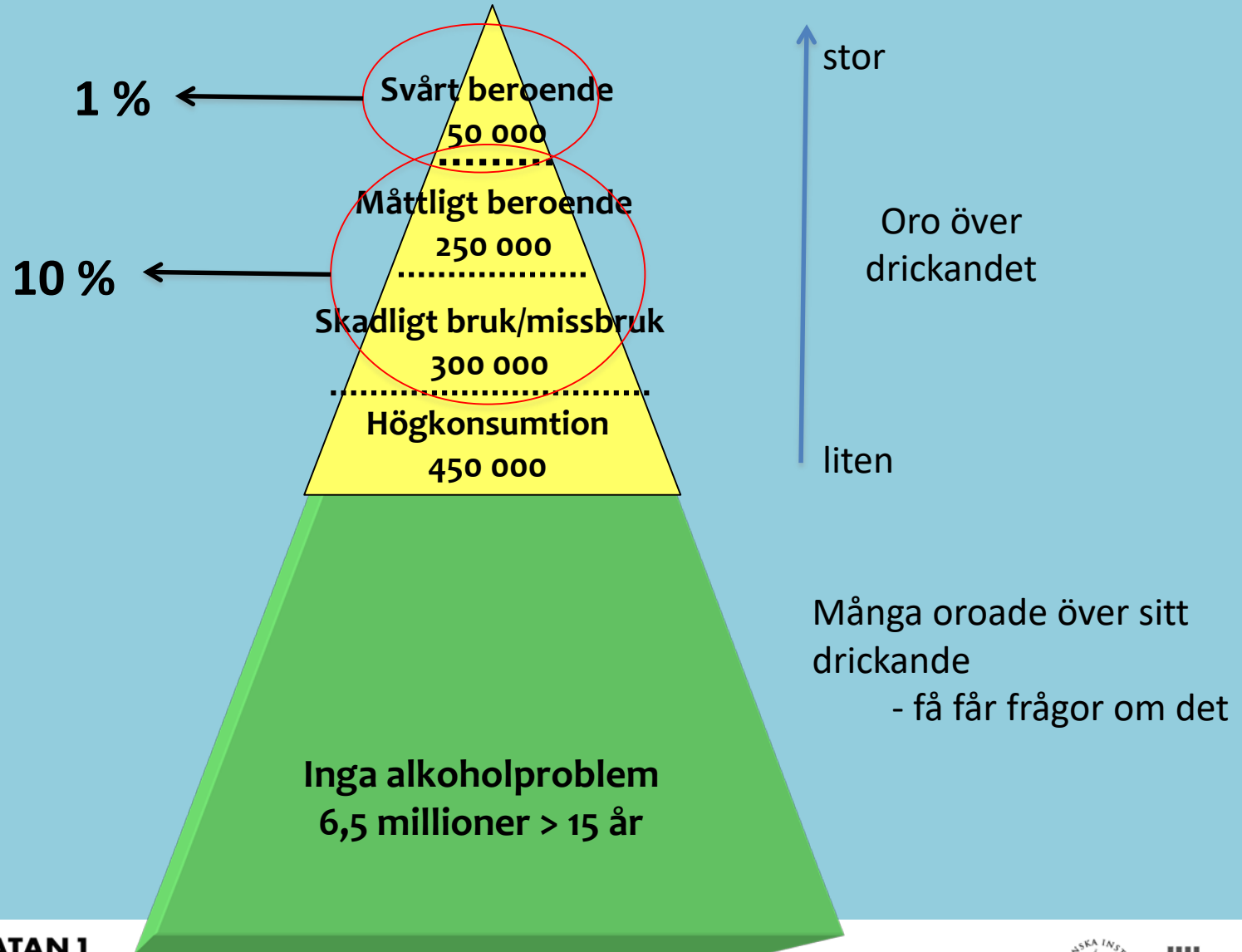
➔ Sjukvårdens roll

Många, särskilt bland de äldre, tycker
primärvården är ett forum som skulle
kunna användas mer effektivt. Använd
de nätverk som folk har.

➔ Självhjälp och verktyg

Man kan behöva en liten knuff –
kanske ett samtal med en läkare, ett
test, eller en informationskampanj –
något som får dig att ta ställning.
Sjukvården kan fungera som en
varningsklocka.

Riskbruk: olika nivåer



Att nå en större del av målgruppen

.... Genom
primärvården?



...eller genom
FHV?



... eller genom
Internet?



Eller genom
Äldreomsorgen?



Nobel prize in economics awarded to Richard Thaler

Pioneer of behavioural economics is best known for 'nudge' theory, which has influenced politicians and policymakers

● What is behavioural economics?



NEW YORK TIMES BESTSELLER



MORE THAN
750,000
COPIES SOLD

Nudge

Improving Decisions About
Health, Wealth, and Happiness

Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein

Revised and Expanded Edition

"One of the few books I've read recently that fundamentally changes the way I think about the world." — Steven D. Levitt, coauthor of *Freakonomics*



Nudging i sjukvården: Screening och kort rådgivning i primärvården

FAKTA OM ALKOHOL OCH HÄLSA

FLER DRICKER MER

ALLT FLER MÄNNISKOR DRICKER ALKOHOL REGELBUNDEN, OCH I STÖRRE MÄNGD ÄN TIDIGARE.

Ungfär en miljon människor i Sverige har alkoholverksamhet som medför en ökad risk för ett stort antal hälsoproblem och skador, inklusive alkoholberoende.

Många upplever inte själva att de dricker för mycket. De ser inte heller alkoholen som ett potentiellt hälsoproblem – men kroppen påverkas ändå. Här kan du läsa hur.

Det är lätt att tro att alkoholproblem bara drabbar andra. Ofta förknippas alkoholproblem med socialt utanförskap som arbetslöshet och bostadslöshet.

Även om detta är allvariga problem, så har de flesta som dricker för mycket alkohol sällan problem som märks utåt. I likhet med människor som röker, äter för mycket eller motionerar för lite lever de oftast sina liv med arbete, familj, vänner och bostad.



Alkohol förknippas ofta med fest och avkoppling, men även med skam och misslyckande när vi inte kan hantera vårt drickande.

VAD ANSES RISKABELT?

Med riskabla alkoholverksamhet menas att dricka fler än 14 standardglas per vecka om du är man eller fler än 9 standardglas per vecka om du är kvinna. Att dricka så mycket innebär alltid en risk. Med berusningsdrickande menas fler än 4 standardglas vid ett och samma tillfälle om du är man, eller fler än 3 om du är kvinna.

MEDETT GLAS MENAS:



HJÄRNET

Rutan små mängder alkohol gör att du får sämre minne och reaktionsförmåga. Du sover sämre och kärlsjukdomar påverkas. Vid mycket hög och långvarig konsumtion krymper hjärnan och du kan drabbas av epileptiska anfäll, demens eller andra hjärnsjukdomar.

HJÄRTA OCH KÄRL

Lågt till måttlig alkoholkonsumtion har inga uppenbart skadliga effekter på hjärta och kärl, utan kan möjligen skydda. Att dricka stora mängder alkohol medför dock risk för skador. Hjärtan och blodkretsen ökar när du dricker alkohol. Risken för hjärtarytmier av olika slag ökar, exempelvis förmaksflimmer. Alkoholkonsumtion kan inte rekommenderas för att förebygga hjärt-sjukdomar.

LEVERN

Alkohol ökar risken för levercancer och är en vanlig orsak till fettlever, hepatit och skrumplever.

DEPRESSION OCH SJÄLVNÖD

Risken att drabbas av depressions-sjukdomar ökar starkt vid hög alkoholkonsumtion. Hälften av alla självmord i Sverige är alkoholrelaterade.

HUDEN

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för psoriasis, eksem och andra hudbesvär.

BLODET

Alkohol hämmar blodets förmåga att bilda blodproppar och kan leda till blodbrist.

CANCER

Alkohol ökar risken för cancer i flera organ. Klara samband finns till cancer i mun och svalst, matstrupen, lever, bröst och tjocktarm.

SKELETET

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för bensjukhet och gikt.

MAGEN

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för magkatarr och sur mage.

INFEKTIONER

Genom alkohols effekt på blodkretsen påverkas de vita blodkroppar som skyddar kroppen från infektioner. Detta leder till fler infektioner, exempelvis upprepade och långdragna förkylningar.

0%

AVSTÅ HELT FRÅN ALKOHOL OM DU PLANERAR ATT BLI GRAVID. FERTILITETEN, HOS BÅDE KVINNOR OCH MÄN, MINSKAR VID HÖG ALKOHOLKONSUMTION OCH DET FINNS INTE NÅGON SÄKER GRÄNS FÖR ALKOHOLKONSUMTION UNDER GRAVIDITET.

Må bättra med mindre alkohol



Begränsad behandling effektiv



- Självhjälpsmaterial
- Provtagning med feedback och rådgivning
- 3-4 samtal (15 min) med motivationsinriktning

GUIDE
TILL BÄTTRE
ALKOHOLVANOR

Treatment for Alcohol dependence in Primary Care – a randomised controlled non-inferiority trial

Sara Wallhed Finn MSc., Anders Hammarberg PhD., Sven Andréasson MD PhD.,
Social Medicine, Department of Public Health Sciences, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden



Background

Most individuals with alcohol dependence do not seek treatment, with stigma being an important barrier.

An alternative approach involves a greater role for primary care in the treatment of alcohol dependence.

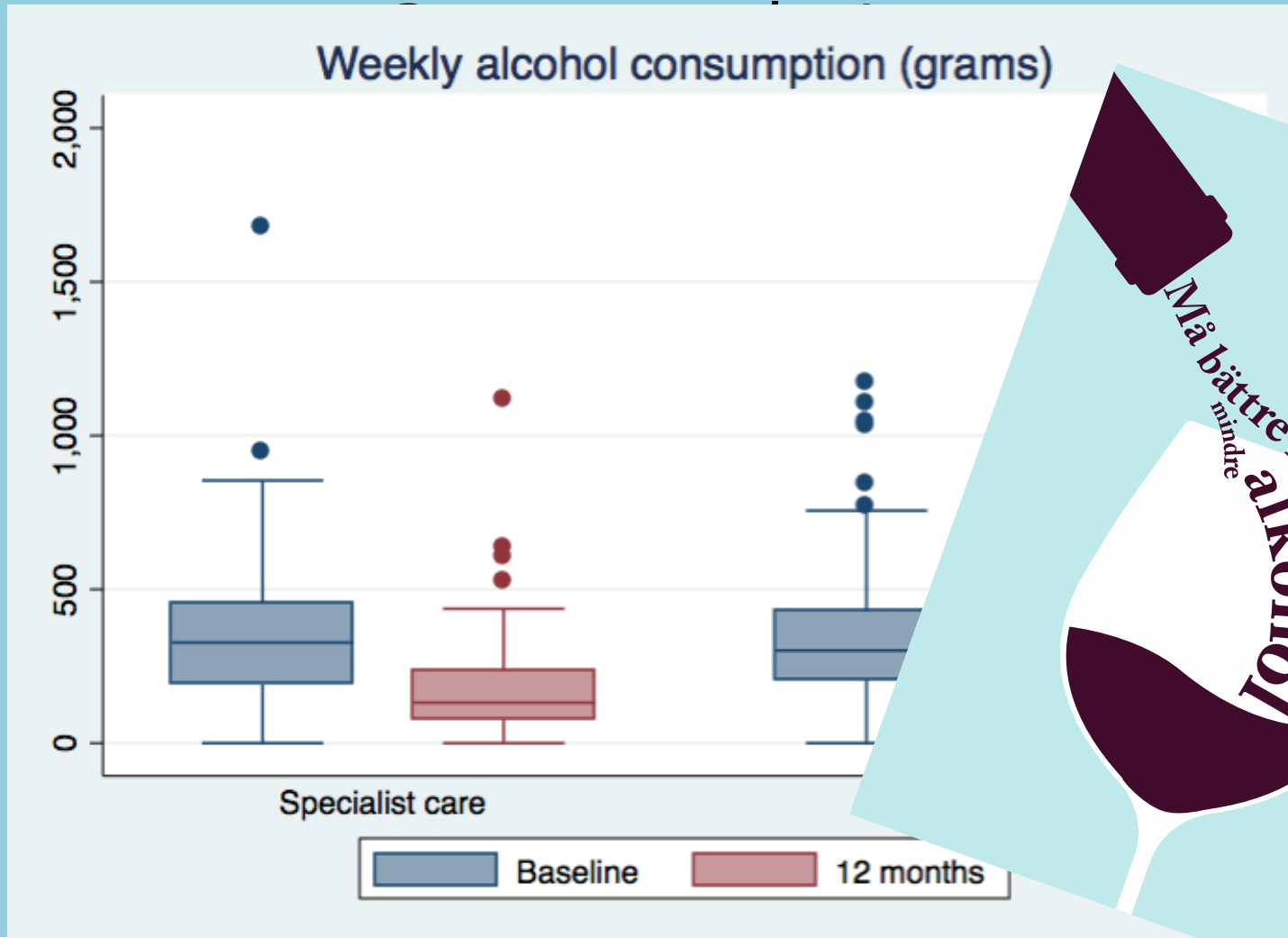
Objective

To investigate whether a new form of treatment for alcohol dependence (*the 15-method*) in primary care (PC) is as effective as specialist treatment (SC).



Resultat TAP-studien

Behandling på vårdcentral vs Specialistklinik



SAVE THE DATE den 3/5 2018

För konferensen Alkoholen i Sverige: en framtidsspaning

Vart är vi på väg med alkoholen i Sverige och hur kan vi bli bättre på att begränsa skador och problem?

Den 3 maj arrangerar **Riddargatan 1, IQ-initiativet och STAD** en nationell konferens om dessa frågor i Stockholm.