



Vågar vi prata om

Text Sofia Hillborg Foto Colourbox

04

En miljon svenskar har ett riskbruk av alkohol. För kvinnor innebär det att man dricker mer än 9 och för män 14 standardglas i veckan*. 300 000 har utvecklat ett alkoholberoende. Men i dag erbjuder vården den här gruppen väldigt lite hjälp. Kanske för att ett begynnande alkoholberoende är något man helst inte talar om.

– De är ofta socialt välfungerande och har respektabla jobb. Och har man ett lättare alkoholberoende är det inget man skryter med. Det är skambelagt. Därför har den här gruppen varit dold. Bara de med uppenbara problem har syns, säger Sven Wåhlin som är överläkare med stor erfarenhet av alkoholfrågor och som har skrivit boken *Alkohol, en fråga för oss i vården*.

Vårdutbudet för alkoholberoende är i princip som en uppochnervänd pyramid jämfört med den vanliga vården. Först finns ingenting, sedan finns ingenting och sedan kommer det tunga artilleriet i form



Foto: Erik Holgersson

SVEN WÅHLIN
Överläkare
på Beroendecentrum i
Stockholm



Foto: Studentlitteratur

BOK MED TIPS
... och vetenskaplig bakgrund till alkoholism och hur sjukdomstillstånd påverkas av alkohol.



av missbruksvård i samarbete med socialtjänsten. Ändå har alkohol stora negativa hälsokonsekvenser. WHO anger ett hundratal diagnoser där alkohol kan bidra till sjukdom, exempelvis olika typer av magproblem, smärtproblematik och högt blodtryck, även i ganska små mängder. Alkohol är också en cancerogen substans. 10 procent av all manlig och 3 procent av all kvinnlig cancer i Europa beror på alkohol.

En del omstridda studier visar på vissa positiva konsekvenser av måttliga mängder alkohol, men även om dessa räknas in är hälsoeffekterna massivt negativa. De nyttiga effekterna utgör i själva verket bara 3 procent av de negativa skadeeffekterna, enligt WHO:s Global Burden of Disease.

Men självklart måste vården finnas till även för den stora grupp individer som har ett lindrigt alkoholberoende. Frågan är bara: Hur ska man nå dem?

– En stor grupp människor vet att de dricker för mycket och har kanske också fått påstötningar från anhöriga. Men för de flesta är det otänkbart att söka sig till en missbruksmottagning, särskilt om den drivs av socialtjänsten,

säger Sven Andréasson, professor och överläkare på mottagningen för alkohol och hälsa, Riddargatan 1.

Här ser patientsammansättningen radikalt annorlunda ut jämfört med de vanliga missbruksmottagningarna. Hit kommer personer i alla åldrar. Men de är mer välutbildade än genomsnittet och många bor i Stockholms innerstad. Pensionärer och kvinnor är också vanligare än man kan tro.

”Det är bra att vården vågar tala om alkohol.”

Per Leimar, IOGT-NTO

– Det tycks som om ganska många 40-talister har tagit med sina alkoholvanor in i pensioneringen. En tredjedel har börjat dricka i samband med pensioneringen.

Det lite småglamorösa sällskapsdrickandet och kontinentala vanor med vin till maten, kan också lätt resultera i ett glas för mycket då och då.

– Numera är det inte samma tabu för kvinnor att dricka som förr. Det är



9
glas i veckan
= riskbruk för
kvinnor

alkohol?

Under Medicinska riksstämman, 5–6 december, arrangerar **Levnadsvaneprojektet** symposium med Sven Wählin och Sven Andréasson som föreläsare.

också ett mer vardagsmässigt drickande. Man har i mycket ersatt kaffet eller teet med vin, säger Sven Andréasson.

Lyckligtvis stämmer inte uttrycket "en gång alkoholist, alltid alkoholist" för den övervägande majoriteten av dem med alkoholproblem. I allmänhet är det inte svårt att hjälpa en person med riskbruk.

– Det finns stark evidens för att korta, rådgivande samtal ger mycket goda resultat när det gäller att minska ett riskbruk eller lätt beroende av alkohol. Men det har betydelse hur läkaren leder samtalet. Alkohol är ett skuldbelagt ämne. Men det är bättre att fråga klumpigt än att inte fråga alls, säger Sven Wählin, som också är praktiserande läkare på Riddargatan 1.

Traditionellt sett har vården ofta haft ett ganska konfrontativt, paternalistiskt förhållningssätt till beroendeproblematik. Men i förhållande till en patientgrupp som bara har ett riskbruk eller milt beroende, kan den inställningen bli kontraproduktiv och resultera i förnekande. Som läkare behöver man därför inte alltid ta reda på exakt hur mycket patienten dricker.

– Det spelar inte så stor roll i praktiken. Men man kan till exempel göra ett experiment tillsammans med patienten, där man kommer överens om att dra ner alkoholkonsumtionen till hälften och se hur provresultaten ser ut efter två månader. Det klarar de flesta av. En mindre grupp kan det inte och då kan man i nästa steg erbjuda rådgivning och läkemedel.



Sophie Malmros/Sonice Media

SVEN ANDRÉASSON

Professor och överläkare på Riddargatan 1, en helt ny typ av alkoholmottagning.

Per Leimar, politisk sekreterare för alkoholfrågor IOGT-NTO, menar att läkarnas och vårdens arbete med alkohol som levnadsvana är mycket viktig.

– Det är bra att vården vågar tala om alkohol, och inte bara när det finns tecken på riskbruk, utan också för att minska antalet människor som blir sjuka på grund av alkohol. Det är också viktigt att läkare och vården bredare i samhället talar om de samhällsfaktorer som kan påverkas för att minska alkoholens roll för sjukdomar i enlighet med vad till exempel WHO och World Medical Association säger.

**Ett standardglas motsvarar 12 gram alkohol, det vill säga ett litet glas vin, en flaska öl eller en snaps.*

05

FAKTA

Engagemang i alkoholfrågan

Ivan Bratt, som införde motboken, agerade via SLS

1800-talet var supandets århundrade, med extremt stor konsumtion av alkohol. Men läkarna såg skadeverkningarna med egna ögon och var högst delaktiga i att vända utvecklingen. KI-professorn Magnus Huss myntade begreppet alkoholism på 1850-talet och

1914 införde läkaren och politikern Ivan Bratt motboken. Systembolaget skapades ursprungligen som en del av detta system. Ivan Bratt var en av de svenska läkare som var aktiv i alkoholfrågan och agerade via SLS. Alkohol är den tredje största riskfaktorn för handikapp och död i Europa. 55 miljoner européer beräknas ha ett riskbruk. Alkohol orsakar 136 000 nya cancerfall varje år inom EU.

