

Samtalet om alkohol- hur kan vi bli bättre?

Sölvi Vejby & Astri Brandell Eklund

Professionsträff, samtal om levnadsvanor Dalarö

9-10/4



Så här tänkte vi disponera tiden

- Kort introduktion
- Attityder värderingar föreställningar
- Alkoholfakta - en nödvändig grund för att känna sig trygg både som föreläsare och kliniker - vi berör detta mycket kort
- Kommunikationsfärdigheter
- Grupparbete professionsvis inkl kaffe



Kort om Astri

- Distriktsläkare
- Riskbruksprojektet 2004-2010, delprojekt MI, 2011- 50% FHI
- www.somra.se
- Läroboken om FaR
- Stockholms läns landsting 50 %



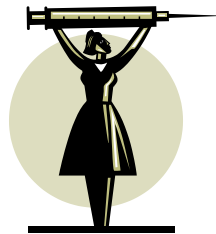
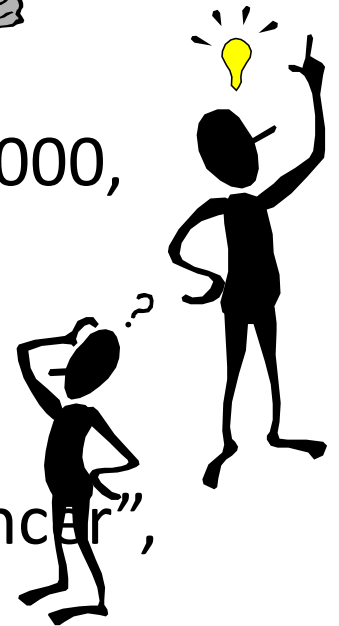
SLUTA-RÖKA-LINJEN  RING 020-84 00 00

 Statens
folkhälsoinstitut



Kort om Sölvi

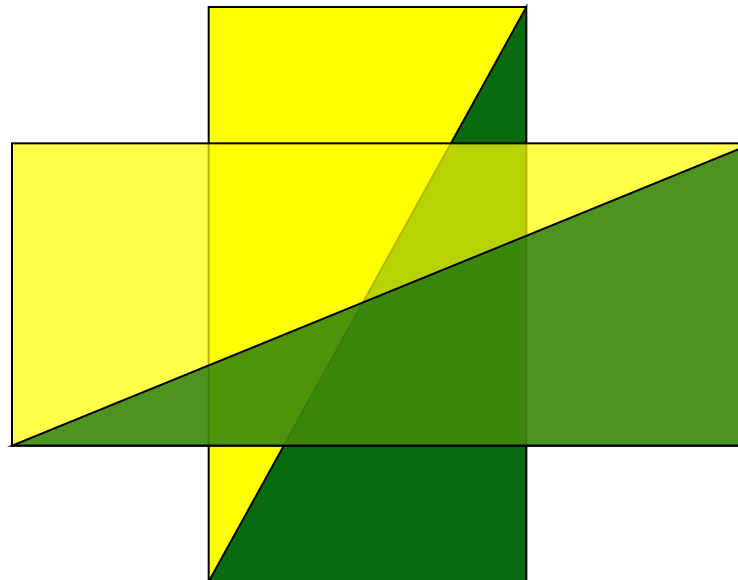
- Sjuksköterska – vidareutb hematologi, magisterexamen i vårdvetenskap
- Äldrevården – 1991-2000
- Hematologen Akademiska Sjukhuset sedan 2000, nu 40%
- HFS deltid sedan 2007, nu 40%
- SSF levnadsvaneprojektet - delprojektledare "Matvanor & alkohol" och "levnadsvanor & cancer", nu 20%



Samhällets
förutsättningar
krav och belöningar

Patogenes

Expertis
Utredning
Behandling



Individens ansvar
Livsstilsförändring
Delaktighet
Self-efficacy

Salutogenes

Individens
kunskap
och behov

Utmaningar i samtal om förändring

- Om autonomi - behovet att bestämma själv
- Om acceptans- duger jag inte som jag är?
- Om egen förmåga - klarar jag detta?

Rättningsreflexen hos personalen

En inneboende tendens att vilja

Övertala

Förklara

Visa på andra perspektiv

Leder ofta till motstånd



**Motiverande samtal är ett svar
på dessa utmaningar**



Perspektivskifte

Vi ser oftast inte dessa bilder så här



Utan så här



Astri Brandell Eklund 2012 12 04



Perspektivskifte

Att se det positiva
som att bekräfta
och att uppmärksamma,
locka fram och förstärka förändringsprat



Perspektivskifte

Vem är experten?

I samtal om förändring är det individen själv, inte personalen, som är expert på sitt eget liv, sina värderingar och prioriteringar och sin egen kapacitet att genomföra förändringar



Alkohol



Nyttan av måttlig alkoholkonsumtion alltmer ifrågasatt



”Litet vin är väl bara nyttigt? Nej, det är alls ingen självklar slutsats av de studier som gjorts på området”

Artikel av Sven Andreasson i Läkartidningen 2006

”Alkohol kan alltså inte rekommenderas som medicin eller prevention. Det är dessutom onödigt med tanke på att det finns andra, helt ofarliga metoder att minska sin risk för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes – som att sluta röka, röra sig mer och äta hälsosammare.”



Cancerfondens rapport 2013



Alkohol som cancerrisk

Många är omedvetna om att alkohol ökar risken för cancer enligt EU enkät.... Knappt 25% av svenskarna visste...

”Det behövs inget missbruk, eller ens riskbruk, för att cancerrisken ska öka. Den stora riskökningen för flera cancerformer uppkommer visserligen vid en relativt hög konsumtion. Men åtminstone när det gäller bröstcancer ökar den redan vid ett glas per dag och växer successivt med ökat intag. Det finns alltså ingen ”säker” alkoholkonsumtion med avseende på cancerrisk.”

Cancerfondens rapport 2013



En vit månad inför operationen reducerar komplikationsrisken

Personer med måttlig till hög konsumtion av alkohol som ska genomgå en operation har en ökad risk att få komplikationer i samband med operation

Det rör sig främst om ökad risk för blödningar, infektioner och akuta hjärthändelser.

Alkohol försämrar immunsystemet, påverkar blodsystemet så att man blir mer lättblödande, ökar risken för hjärtrytmrubbningar och hjärtsvikt, och försämrar kroppens förmåga att hantera den påfrestning som en operation innebär.

Har man dessutom kroniska sjukdomar som till exempel diabetes, högt blodtryck eller hjärt- och kärlsjukdom ökar risken för komplikationer ytterligare.



Skåne läns landsting



Äldre dricker allt mer alkohol

Flera äldre dricker allt mer, och skador och dödsfall till följd av alkohol ökar. Det visar ny EU-studie som är den första sammanställningen av kunskapsläget om äldres alkoholvanor.

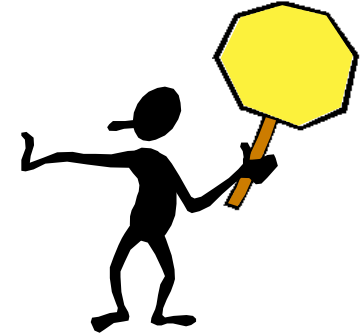
SvDs nyheter 2011



Ur ett policyperspektiv, åtgärder som kan få personer i medelåldern att minska sitt alkoholbruk, förhindrar inte bara problem för en framtida grupp av äldre människor, utan minskar även en riskfylld och skadlig alkoholkonsumtion bland dagens äldre befolkning.



"Skolelevers drogvanor 2012"



Andelen unga som dricker alkohol har sjunkit under den senaste tolvårsperioden. År 2000 var ca 80 procent alkoholkonsumenter, år 2012 var andelen 56 procent (54 % pojkar, 58 % flickor), vilket är de lägsta uppmätta nivåerna sedan starten av mätningarna år 1971. Även bland eleverna i gymnasiets år 2 har andelen alkoholkonsumenter minskat sedan mätningarna startade 2004; från ca 90 procent 2004 till 82 procent 2012 med små skillnader mellan pojkar och flickor.

CAN 2013



Hinder för att ta upp frågan om alkohol?



Möjligheter med att ta upp frågan om alkohol?

Symtom och diagnoser kopplade till riskbruk av alkohol





Hur skulle en person vara
för att det skulle vara
möjligt och hjälpsamt att
tala om detta?



Gruppdiskussion

Diskutera övningarna som vi gjort -
användbara i er profession?

Möjliga varianter?

Annat?

