

Samtalsteman om alkohol

Sven Andréasson

Överläkare RG1, Professor Socialmedicin, Karolinska Institutet

Sven Wåhlin

Specialist allmänmedicin/Överläkare RG1

Anders Hammarberg

Leg psykoterapeut, betendevetare, Med Dr, Beroendecentrum Stockholm, KI

Sara Wallhed Finn

Leg Psykolog, Beroendecentrum Stockholm

Victoria Andersson

Projektkoordinator, Leg Sjuksköterska

Centrum för psykiatriforskning

Framgångsrik behandling?

- Fokus på alkoholrelaterade tankar/känslor/beteenden
- Specifika behandlingsmetoder (ej stödsamtal!)
- Välstrukturerad
- Lättillgänglig
- Följsamhet till behandling
- Tillräcklig tid ges för behandlingen
- Kombination farmakologiska och psykosociala behandlingsmetoder

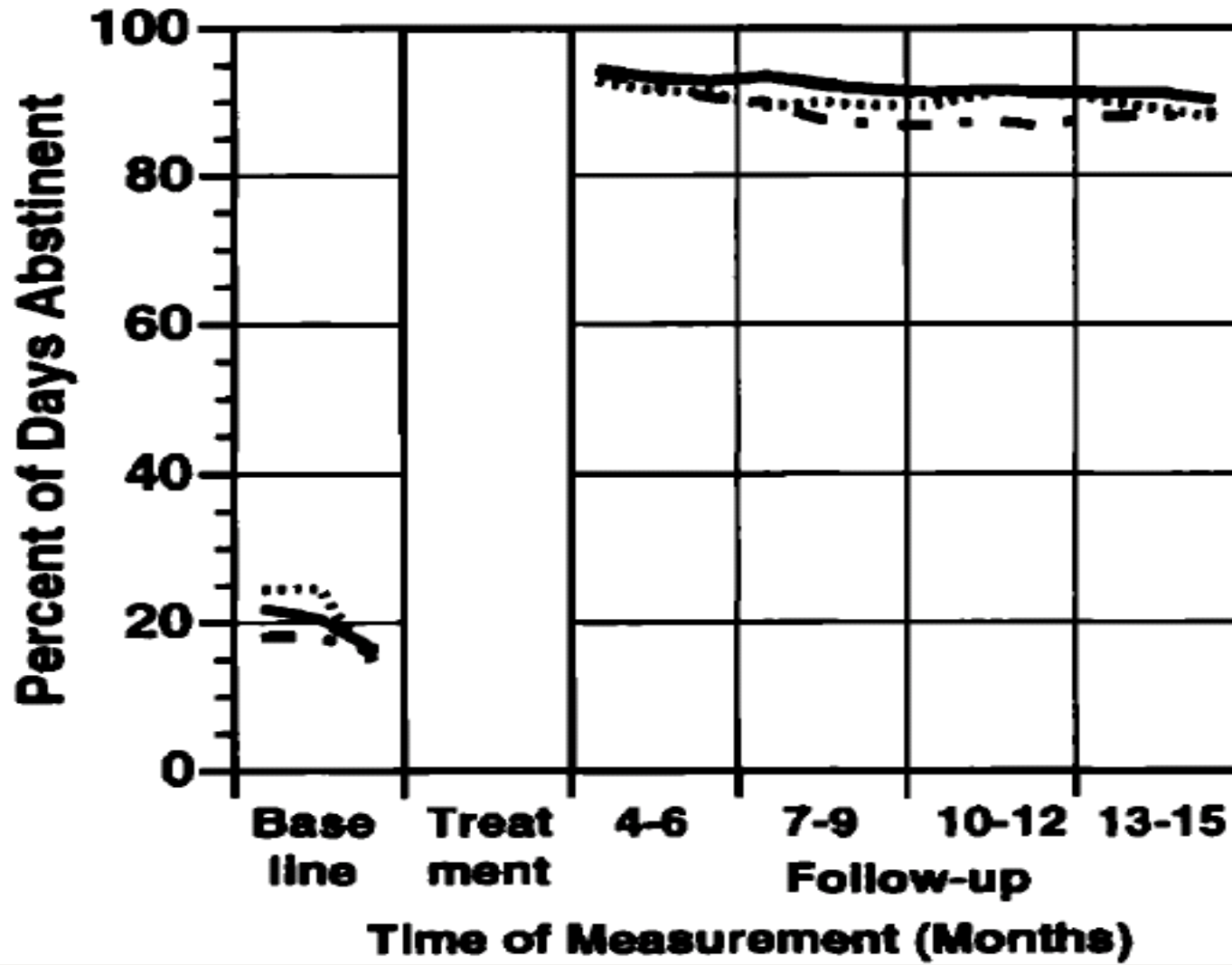
Berglund et al., 2003; SBU, 2001; Nationella riktlinjerna, 2007

Project Match

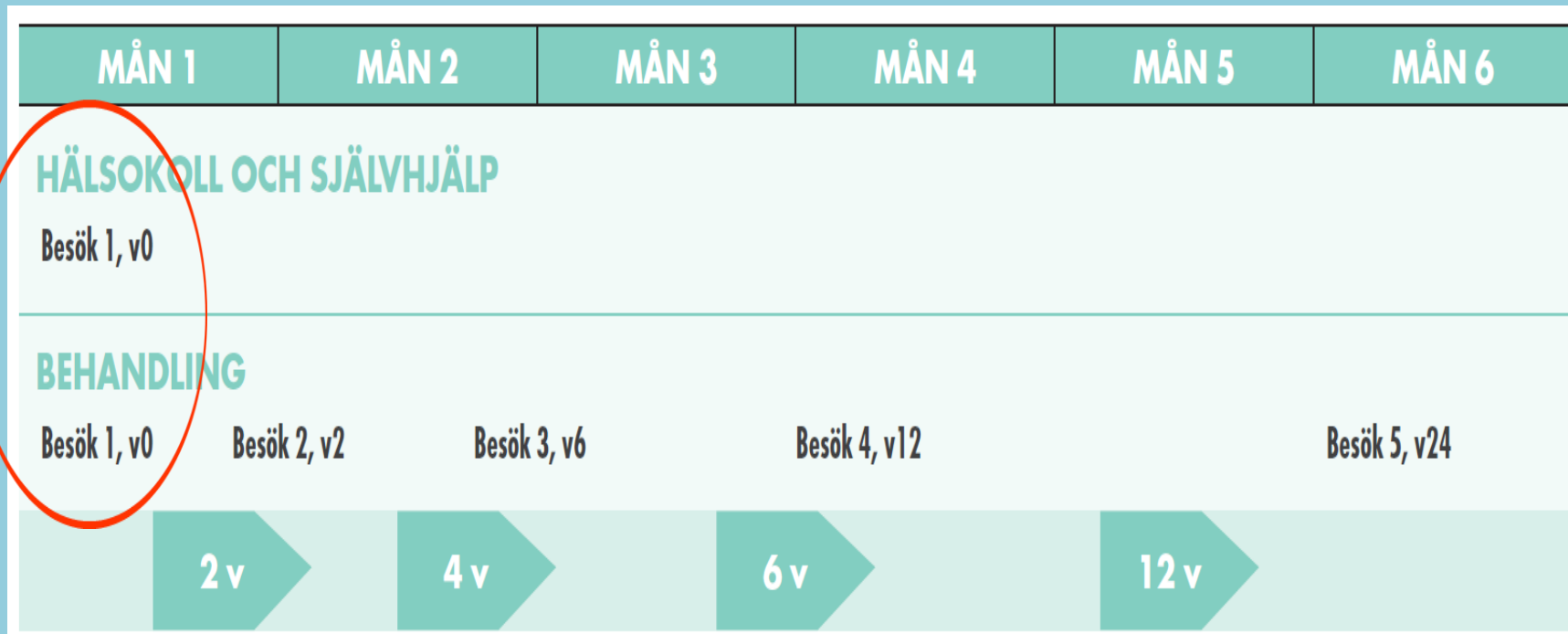
- 952 öppenvårdspat samt 774 pat i eftervård efter inläggning
- Pat randomiserades
 - 12-stepsbehandling – 1 ggr/v (12ggr)
 - KBT – 1 ggr/v (12ggr)
 - Motivationshöjande samtal – v 1, 2, 6 & 12 (4 ggr)
- Uppföljning 1 år efter avslutad behandling
- Utfallsmått - Dryckesmönster

Project Match Research Group. (1997). Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Project MATCH Posttreatment drinking outcomes. *Journal of Studies on Alcohol*, 58(1), 7-29.

Percent of Days Abstinent by Treatment: Aftercare Arm



Tidslinje 15-metoden



Samtal 1: Nuläge

- Introducera hemuppgift:
 1. Alkoholkalender
 2. Målformulering
 - a) Patienten sätter målet
 - b) Tidsperiod
 - c) Konkret
 - d) Mätbar



Ge råd om medicinska och sociala kontraindikationer
Tex levercirros, magsår, graviditet

Hur introducera alkoholkalendern?

Alkoholkalendern ger dig verktyg att:

- se mönster i din konsumtion (När dricker du mest/minst?; Skillnader mellan veckor, årstider, etc.; Sker förändringar över tid?)
- följa upp målsättningen
- tänka ett varv till innan du dricker

ALKOHOLKALENDER

Notera hur mycket Du dricker dag för dag.

MED ETT GLAS MENAS



Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Summa antal glas per vecka
1								
2								
3								
4								

MÅLFORMULERING

Vilket är ditt mål nu?

Under de följande tidsperiod _____ kommer jag att:

- a) inte dricka alls b) dricka måttligt

Om du har valt måttligt drickande som mål, fundera över gränser för konsumtionen.

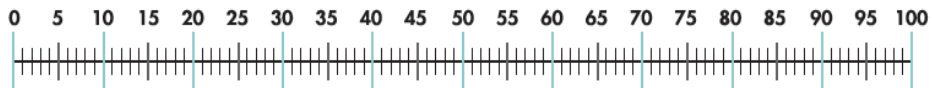
Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än _____ standardglas per dag.

Under en vecka kommer jag inte dricka mer än _____ dagar

Jag avser att dricka enbart under följande omständigheter: _____

Jag avser att inte dricka alls under följande omständigheter: _____

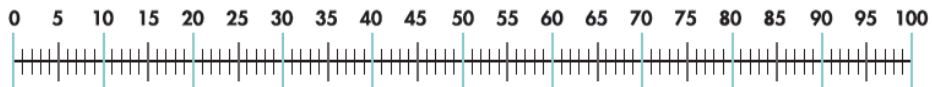
Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt uppgivna mål?



Inte alls
viktigt

Det viktigaste
som jag skulle
vilja uppnå i
mitt liv just nu

Just nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt uppgivna mål?



Jag tror inte
jag kommer
uppnå mitt mål

Jag tror
definitivt att
jag kommer
uppnå mitt mål

Hur introducera målsättning?

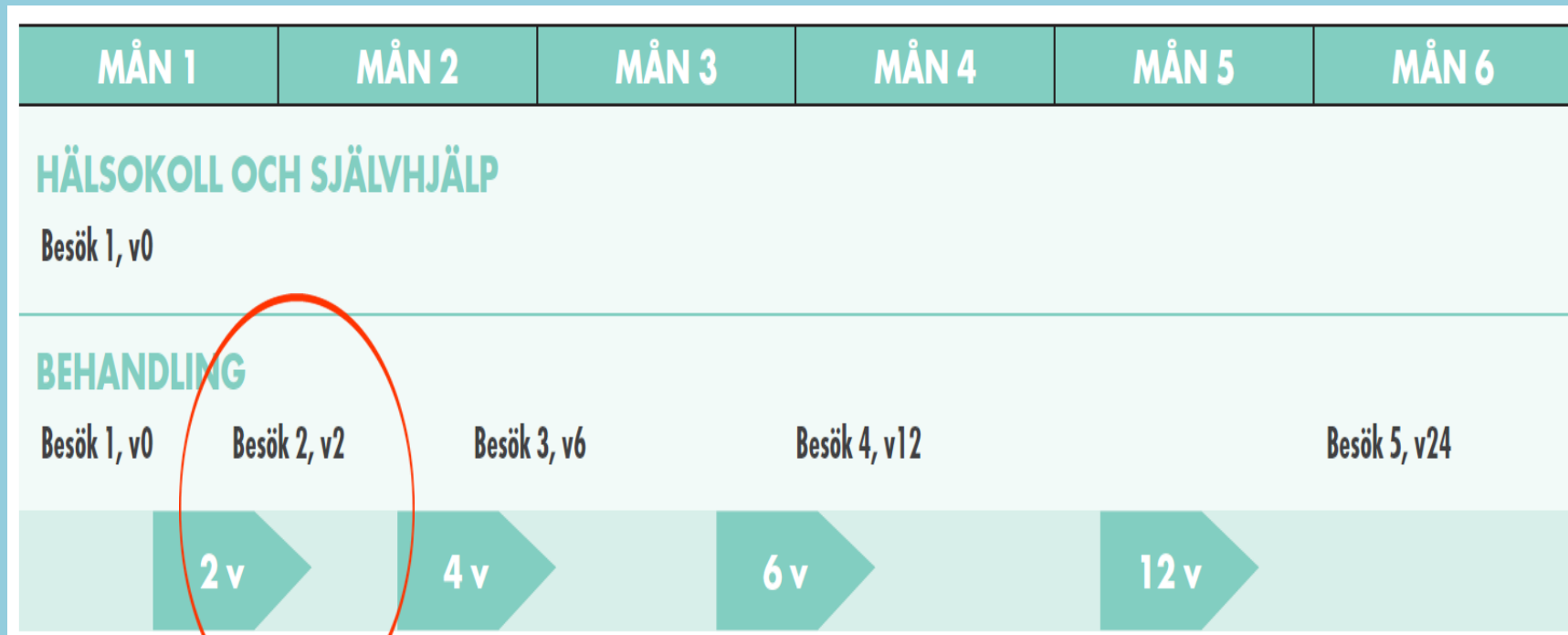
En tydlig målsättning:

- är oftast nödvändig – speciellt i början av förändringsfasen
- hjälper dig att hålla siktet
- blir din karta och kompass
- kan förändras över tid
- hjälper dig att uppmärksamma när det går bra

Besök 1

- Boka återbesök
- Avsluta; summera & ev frågor

Tidslinje 15-metoden



Besök 2

- Följ upp hemuppgift:
 1. Alkoholkalender
 - Frekvens
 - Mängd
 - Mönster
 2. Målformulering
 - Checka av tydlighet, mätbarhet

Besök 2 (forts)

- Introducera ny hemuppgift:
 - Risksituationer och utlösande faktorer

- saker
- händelser
- människor
- känslor
- platser
- tankar



- Fortsätt med Alkoholkalender



Risksituationer – utlösande faktorer

RISKSITUATIONER

Utlösande faktorer är tankar, känslor, personer och händelser/situationer, som fick mig att börja tänka på att återgå till mitt problembeteende

Skriv ner tre situationer då du vanligtvis dricker:

1. _____
2. _____
3. _____

Kan du se något mönster i dessa situationer?

Vad i dessa situationer kan du se är utlösande faktorer till att du dricker?

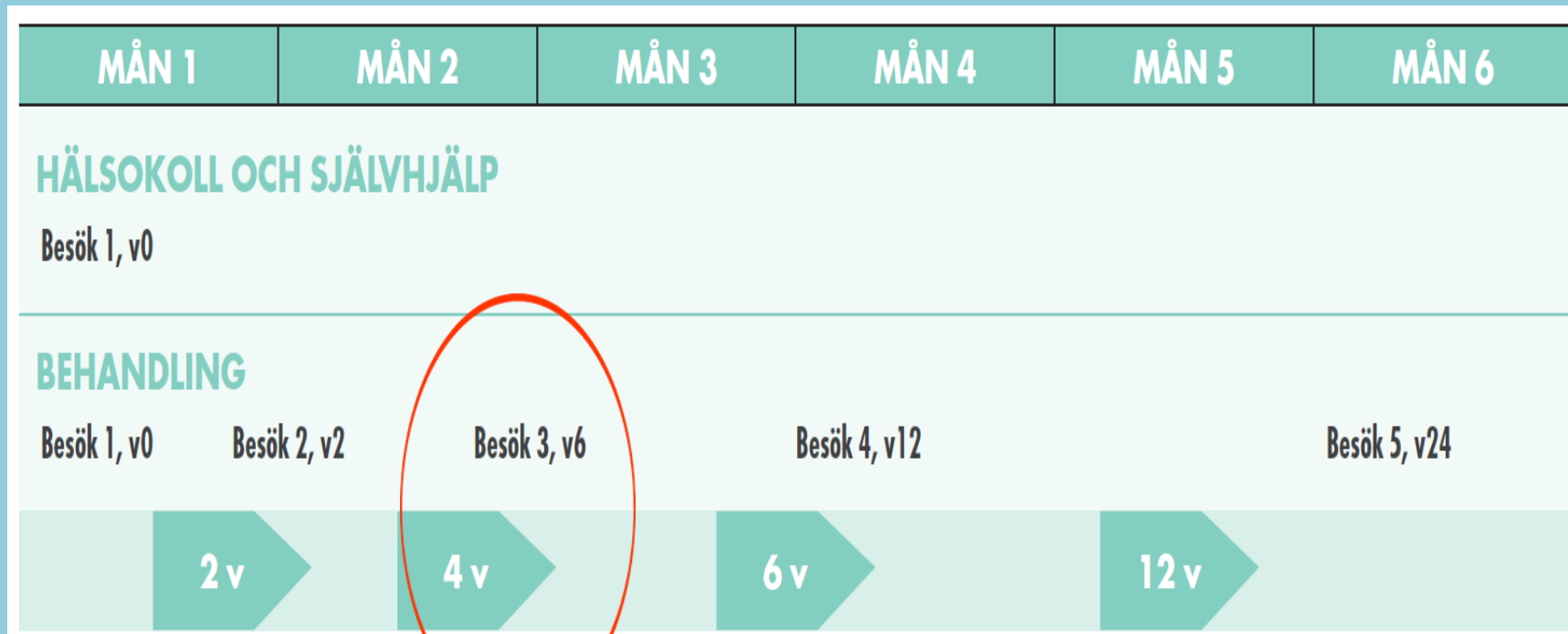
Vanliga utlösande faktorer är tankar, känslor, personer och händelser/situationer.

Hur introducera hemuppgiften ”Risksituationer”?

Att kartlägga dina viktigaste risksituationer för återfall i tidigare konsumtionsmönster ger dig verktyg att:

- bli mer medveten om dig själv i relation till alkoholsug och alkoholkonsumtion
- bli bättre förberedd på att hantera sugkänslor och tankar på att dricka
- åstadkomma en användbar handlingsplan för att hantera risksituationerna

Tidslinje 15-metoden



Besök 3:

Risksituationer och utlösande faktorer

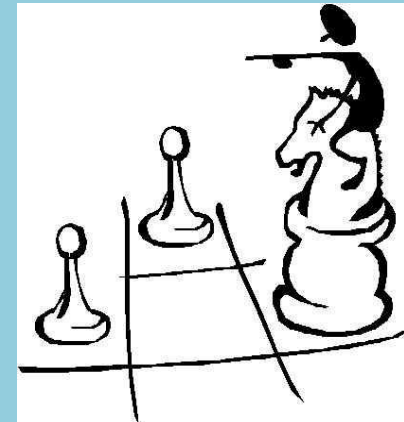
- Följ upp hemuppgift
 1. Alkoholkalendern i relation till målformulering
 2. Risksituationer och utlösande faktorer



Besök 3:

Risksituationer och utlösande faktorer

- Introducera ny hemuppgift:
 - Alternativ till att dricka i de identifierade högrisksituationerna
 - Handlingsplan för hantering av högrisksituationer
- Fortsätt med Alkoholkalender



Alternativ

HANDLINGSPLAN



Vad kan du göra för att bemöta eller hantera de risksituationer du beskrivit på ett sätt som inte innebär att du dricker alternativt dricker problematiskt.

RISKSITUATION/UTLÖSANDE FAKTORER	ALTERNATIV. Vad kan du göra istället? Skriv gärna ner flera.	PLANERING Vilka steg behöver du ta för att förbereda och genomföra dina alternativ? När ska du göra de olika stegen?
1.		
2.		
3.		

Hinder

Vad skulle kunna hindra dig att genomföra din plan?

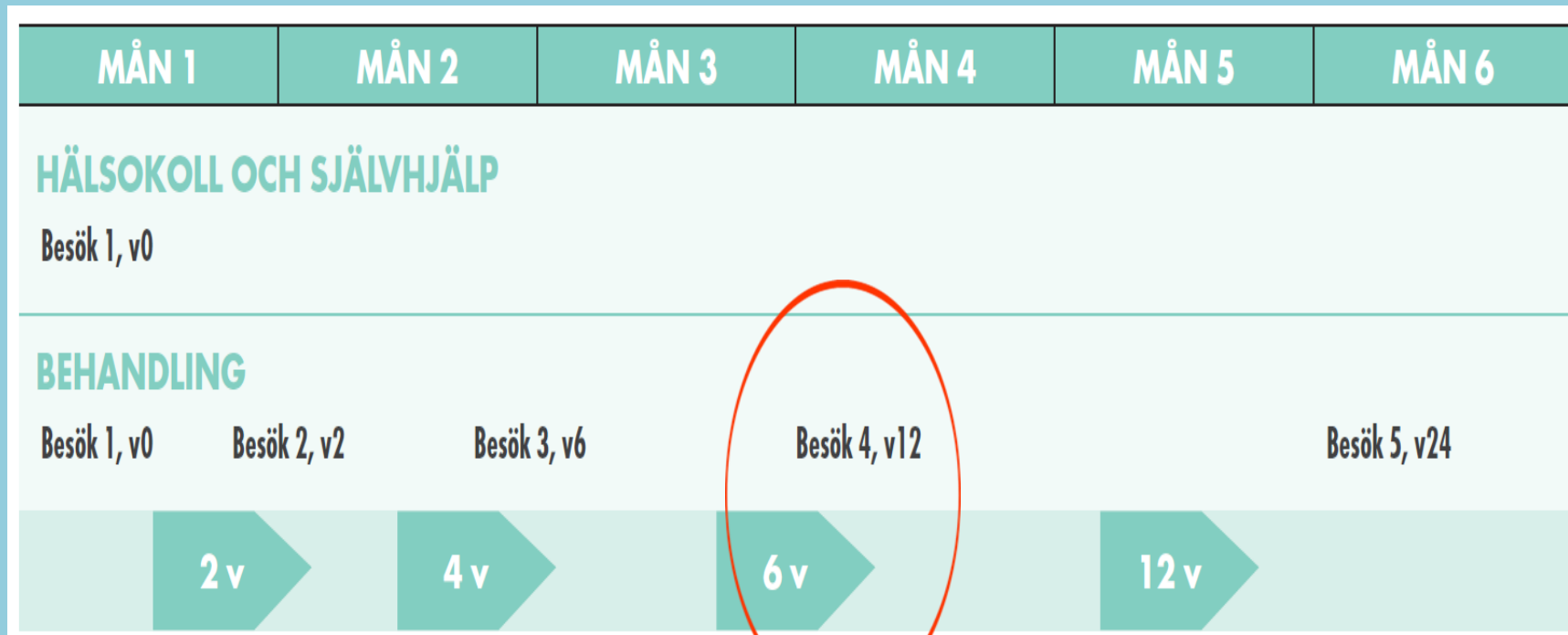
Hur kan du göra för att hantera dessa hinder?

Hur introducera hemuppgiften ”Handlingsplan”?

En konkret och tydlig handlingsplan för att hantera risksituationer/utlösande faktorer:

- blir ditt viktigaste verktyg att uppnå målsättningen för alkoholkonsumtionen
- blir din egen ”manual” för hur du skall göra före och under tiden för situationer som utmanar din målsättning
- minskar risken för att ”halka in i” gamla tanke/beteendemönster som ökar risken för återfall
- gör dig bättre förberedd att hantera hinder och problem

Tidslinje 15-metoden



Besök 4

Alternativ, handlingsplaner och utvärdering

- Följ upp hemuppgift
 1. Alkoholkalendern i relation till målformulering
 2. Positiva alternativ till att dricka i de identifierade situationerna och handlingsplaner



Besök 4

Alternativ, handlingsplaner och utvärdering

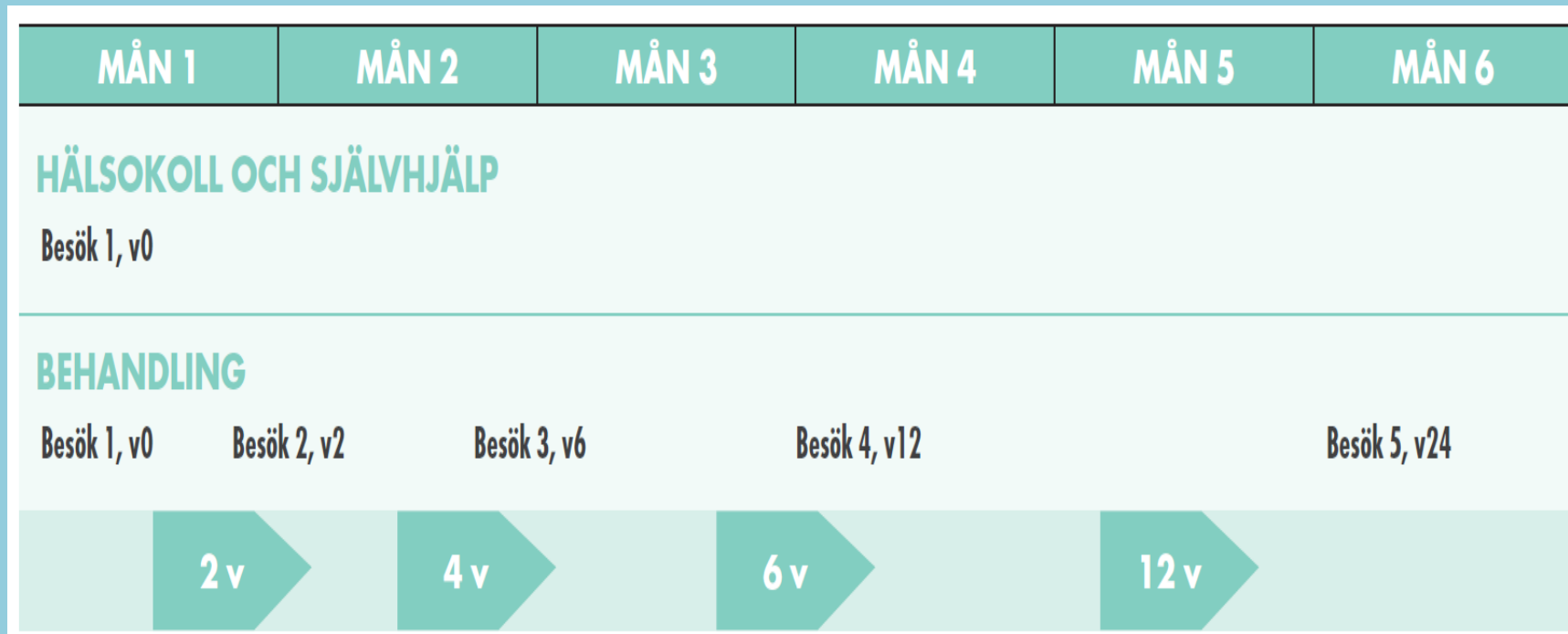
- Har ditt mål förändrats?
- Om ja; hur kommer det sig?
- Vilken förändring i din relation till alkohol ser du?
- Vad har varit den viktigaste förändringen?
- Vilka ytterligare förändringar vill du göra i din relation till alkohol?

Återbesök

- Farmakauppföljning
- Genomgång hemuppgift
- Ge ny hemuppgift
- Boka återbesök
- Avslut
- Dokumentera

Tidsåtgång 15 min

Tidslinje 15-metoden



SLUT på denna del!