Socialstyrelsen

Rådgivande samtal om alkohol

En guide om hur hälso- och sjukvården kan stödja patienter med riskabla alkoholvanor att dricka mindre

Rådgivande samtal – fem faser

Fas	Exempel på vad rådgivaren kan säga	Åtgärd och syfte
1. Engagera patienten i samtalet	– Vad vill du ha hjälp med? – Berätta lite mer. osv	Skapa ett gott och tryggt samarbetsklimat. Ställ frågor, lyssna och försök förstå patientens situation. Bekräfta det du hör.
2. Fokusera på alkoholvanorna	– Använder du alkohol? – Hur många dagar i veckan brukar du dricka alkohol? – Vad dricker du då? – Tycker du det blir för mycket ibland? – Hur många glas alkohol dricker du under en vanlig vecka? – Hur ofta dricker du 4 glas eller mer vid ett och samma tillfälle?	Fokusera på alkohol med utgångspunkt i det besvär patienten söker hjälp för. Utforska alkoholvanorna. Informera om riskbruk.
3. Framkalla tal om förändring av alkoholvanorna	– Vad känner du till om hur alkohol kan påverka hälsan? – Alkohol kan påverka [högt blodtryck, nedstämdhet osv, informera]?(fråga ev. Är du intresserad av att höra om det?) – Vad tänker du om det jag har berättat? – Är du intresserad av att dra ner på ditt drickande? – Ett sätt att testa om det finns ett samband mellan alkohol och [högt blodtryck, nedstämdhet osv] är att ju att man prövar att dricka mindre under några veckor, och ser om man börjar må bättre. Vad tänker du om det? Vill du göra ett sådant test? – Vad ser du för fördelar med att minska på alkoholen? – På en skala 0–10 hur säker är du på att du skulle kunna dra ner om du bestämde dig?	Information i dialog om risker och möjliga samband med patientens problem med hälsan. Stimulera patienten att tala om en möjlig förändring av alkoholvanorna. Diskutera vinsterna med en förändring av alkohol- vanorna. Lyssna reflektivt och försök förstärka det som talar för förändring. Försök få en uppfattning om motivation för att förändra alkoholvanorna.
4. Locka fram ett åtagande till förändring och en handlingsplan	– Hur kommer du att göra? – Vad innebär förändringen konkret? – Hur ser din plan ut? – När börjar du? – Är det något jag kan hjälpa till med? – Du kan även få stöd via […]	Stimulera patienten att göra ett konkret åtagande till förändring och en handlingsplan som är så detaljerad som möjligt. Tala om var det finns mera stöd, till exempel på vård- eller hälsocentralen eller genom Alkoholhjälpen.
5. Följ upp samtalet	– Hur har det gått med ditt besvär (högt blodtryck, nedstämdhet osv)? – Hur har det gått med det du bestämde/hur tänker du just nu om alkoholen?	Följ upp hur det gått med det besvär patienten sökte för och med förändring av alkoholvanorna. Om patienten misstänks ha problem med alkoholberoende, använd gärna AUDIT. Överväg annan behandling, se Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevård.

Vad kännetecknar rådgivande samtal om alkohol?

- Patientcentrerad dialog mellan hälso- och sjukvårdspersonal och patient.
- Anpassning till personens ålder, hälsa, risknivåer med mera.
- Kan inkludera motiverande strategier, till exempel motiverande samtal MI.
- Kan kompletteras med skriftlig information och återkoppling, konsumtionsdagbok/alkoholkalender.
- Samtalet tar vanligtvis 10–15 minuter, men ibland upp till 30 minuter.
- Personalen behöver ämneskunskap om riskbruk av alkohol.
- Även webb- och datorbaserad rådgivning har god effekt särskilt för unga vuxna med riskbruk.

Definition av riskbruk av alkohol

Med riskbruk av alkohol avses en hög genomsnittlig konsumtion eller intensivkonsumtion minst en gång i månaden. För gravida definieras all alkoholkonsumtion som riskbruk.

Typ av riskbruk	Definition	Exempel på screeningfråga
Hög genomsnittlig konsumtion	10 standardglas eller mer per vecka. Gränsen gäller för både män och kvinnor.	Hur många glas alkohol dricker du under en vanlig vecka?
Intensivkonsumtion	4 standardglas eller mer per dryckestillfälle en gång i månaden eller oftare. Denna gräns gäller för både män och kvinnor.	Hur ofta dricker du 4 glas eller mer vid ett och samma tillfälle?

Prioriterade grupper vid riskbruk av alkohol

Patientgrupper	Sjukdomsgrupper
• Gravida • Småbarnsföräldrar • Unga vuxna • Personer som ska genomgå operation • Personer med övervikt/fetma • Personer med olycksfallsskada	• Högt blodtryck • Depression och ångest • Leverpåverkan • Hjärt-kärlsjukdom • Cancer • Hudsjukdom • Kronisk smärta • Blodfettsrubbningar • Schizofreni

Kontakter och information

- Alkoholhjälpen 020-84 44 48, www.alkoholhjalpen.se. (Alkohollinjen slogs ihop med Alkoholhjälpen 2024.)
- Socialstyrelsen, www.socialstyrelsen.se
- Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, www.hfsnatverket.se

Socialstyrelsen har tagit fram filmen ”Rådgivande samtal om alkohol”. Filmen innehåller även frågor för reflektion och diskussion. Du hittar filmen på www.socialstyrelsen.se

Revideringar
11/9-2023: s. 2: Tabell Fas 2 och s. 3: Tabell Typ av riskbruk – ändrade definitioner för Hög genomsnittlig konsumtion och Intensivkonsumtion.
16/1-2025: Vissa kontaktuppgifter har uppdaterats.

Publikationen kan laddas ner från
www.socialstyrelsen.se

Socialstyrelsen