

# Insatser vid riskbruk av alkohol

Rekommendationer till hälso- och sjukvården

## Vad är riskbruk av alkohol?

Termen riskbruk av alkohol används inom hälso- och sjukvården för att identifiera personer som bör erbjudas stöd. Riskbruk av alkohol definieras som att dricka något av följande:

- 10 standardglas eller mer per vecka
- 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle (så kallad intensivkonsumtion) en gång i månaden eller oftare.

Dessa gränser gäller för både män och kvinnor, men vårdpersonalen behöver alltid göra en individuell bedömning.

Definitionen av riskbruk bygger på en samlad bedömning av när hälso- och sjukvården bör erbjuda stöd för att minska en persons alkoholkonsumtion. Bedömningen grundas på följande faktorer:

- Ju mer alkohol man dricker desto större risk för skadliga konsekvenser som olycksfall eller sjukdom, exempelvis olika former av cancer.
- Ju högre alkoholkonsumtion, desto större behov av en insats för att minska intaget. Hälso- och sjukvården har till uppgift att prioritera insatser till dem med störst behov.
- Gränsen för riskbruk är densamma för män och kvinnor eftersom risken för ohälsa är ungefär lika stor för båda grupperna vid dessa nivåer av alkoholkonsumtion.
- Socialstyrelsens gräns ligger i linje med hur andra länder, som nyligen har publicerat riktlinjer inom området, ser på riskerna med alkohol (Australien, Storbritannien och Danmark).

## Finns riskfri alkoholkonsumtion?

Socialstyrelsens rekommendationer anger när hälso- och sjukvården bör erbjuda stöd till personer med riskbruk av alkohol. Det går inte att ange en gräns för när alkoholkonsumtion är riskfri, men ju mindre alkohol desto mindre risk för skada, sjukdom och förtida död. Risken varierar mellan individer och beror till exempel på ålder, dryckesmönster och hälsa. Det finns dock tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och inför en operation.

## Erbjud stöd till personer med riskbruk

Du som beslutar om resurser inom hälso- och sjukvården bör arbeta för att personer med ett riskbruk av alkohol får rådgivande samtal eller annat stöd för att minska sin alkoholkonsumtion.

## Rekommendationer till hälso- och sjukvården

Erbjud rådgivande samtal till

- vuxna som har ett riskbruk av alkohol (särskilt vuxna med särskild risk för sjukdom och vuxna som ska opereras)
- unga under 18 år som har ett bruk av alkohol
- gravida som har ett bruk av alkohol.

Rådgivande samtal om alkohol innebär att hälso- och sjukvårdspersonal för en personcentrerad dialog med patienten för att stödja en minskad alkoholkonsumtion.

Insatserna kan bidra till att personerna minskar sin alkoholkonsumtion. Det är viktigt eftersom riskbruk av alkohol ger allvarliga konsekvenser.

För mer detaljerad information om riskerna med alkohol samt referenser, se Kunskapsunderlag – insatser vid riskbruk av alkohol [www.socialstyrelsen.se/nationellariklinjer/levnadsvanor](http://www.socialstyrelsen.se/nationellariklinjer/levnadsvanor).

## Socialstyrelsens nationella riktlinjer om ohälsosamma levnadsvanor

Dessa rekommendationer till hälso- och sjukvården om stöd till personer med riskbruk av alkohol ingår i Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Där ger vi rekommendationer till hälso- och sjukvården om stödinsatser till personer med ohälsosamma levnadsvanor. De levnadsvanor som tas upp i riktlinjerna är riskbruk av alkohol, tobaksbruk, ohälsosamma matvanor och otillräcklig fysisk aktivitet. Riktlinjerna vänder sig framför allt till dig som har ett övergripande ansvar för att fördela resurser i hälso- och sjukvården, till exempel som politiker, tjänsteperson eller verksamhetschef.

Socialstyrelsen ser över riktlinjerna om ohälsosamma levnadsvanor, för att säkerställa att de bygger på bästa tillgängliga kunskap. En uppdaterad version publiceras under 2024. Som ett första steg i översynen publiceras reviderade riskbruksgränser till hälso- och sjukvården. De uppdaterade riskbruksgränserna påverkar indikatorerna, vilka kommer att revideras till den kommande publiceringen.

## Sammanfattning

- I hälso- och sjukvårdens arbete med levnadsvanor är det viktigt att känna till följande om riskbruk av alkohol: Alkohol ökar risken för skadliga konsekvenser som olycksfall eller sjukdom, exempelvis olika former av cancer, samt

orsakar stort lidande för individer och kostnader för samhället. Ju mer alkohol man dricker, desto större risk.

- Socialstyrelsen ger rekommendationer till hälso- och sjukvården om stöd till personer med ett riskbruk av alkohol, och har tagit fram gränsvärden för riskbruk. Hälso- och sjukvården bör erbjuda stöd till de som dricker 10 standardglas eller mer per vecka, eller 4 standardglas eller mer per tillfälle en gång i månaden eller oftare. Gränserna gäller för både män och kvinnor.
- Det går inte att sätta en gräns för en riskfri alkoholkonsumtion, bland annat för att risken varierar mellan individer, till exempel utifrån ålder och hälsa. Det finns dock tillfällen då alkohol bör undvikas helt, till exempel före 18 års ålder, vid graviditet och inför en operation.

## Vill du veta mer om de nationella riktlinjerna?

Mer information finns på [socialstyrelsen.se/nationellariklinjer](https://socialstyrelsen.se/nationellariklinjer)

Publikationen kan laddas ner från  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)