

Hur kan man fråga om alkohol och alkoholproblem?

Ämnet alkohol, alkoholproblem och konsumtion av alkohol är känsligt och inte självklart enkelt att ta upp. Men ibland är det nödvändigt eftersom den äldre personen riskerar att fara illa. Nedan följer två exempel på hur man kan fråga och föra ett samtal om detta. Det ena exemplet på frågor kan vara lämpligt att använda när insatser till den äldre planeras, exempelvis i samband med att en genomförandeplan ska upprättas eller följas upp. Det andra exemplet är frågor som lämpar sig bättre för handläggare i samband med att den enskildes behov av insatser ska utredas.

- - -

Exempel 1. Frågor i samband med planering av insatser

Frågorna nedan är hämtade från utbildningen ”Ett gott liv - hälsosamma levnadsvanor för äldre”. En utbildning som stödjer verksamheterna inom vård och omsorg med kunskap om äldres hälsosamma levnadsvanor. Utbildningen består av olika delar och berör områdena fysisk aktivitet, matvanor, alkohol, tobak, läkemedel och meningsfulla aktiviteter. Utbildningen kompletterar utbildningen om fallprevention, Ett fall för teamet.

Det är bra om du förbereder dig inför samtalet. Hur beror på vilka förkunskaper du har. Du behöver till exempel vara förberedd på att ge information om hur alkohol kan påverka den äldres hälsa. Här kan du dels ta hjälp av webbutbildningen Äldre och alkohol där det finns en del kunskap, dels rådfråga exempelvis en sjuksköterska inom hemsjukvården som kan mer om detta. I direkt anslutning till frågorna finns även några exempel på hur alkohol kan påverka äldre personers hälsa.

Så här kan du säga:

- *Är det ok om vi pratar en stund om alkohol?*
- *Ja.*
- *Vi har som rutin att fråga våra boende/patienter/brukare om deras alkoholvanor. Hur ser dina alkoholvanor ut?*
- *Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din hälsa? Vill du veta mer? Får jag berätta? (Se nedan under rubriken – Så kan alkohol påverka äldre personers hälsa)*
- *Har du själv märkt hur alkohol påverkar dig och hur du mår?*
- *Vad tänker du om dina alkoholvanor?*
- *Har du någon gång funderat på att ändra dina alkoholvanor?*
- *Vad skulle det innebära för dig om du ändrade dina alkoholvanor?*
- *Vad blir ditt nästa steg?*

Så kan alkohol påverka äldre personers hälsa

- Påskyndar åldrandet, bland annat genom att bryta ner muskler och vävnader.
- Ökar risken för exempelvis hjärt- och kärlsjukdom, mag-tarmsjukdomar och flera cancerformer – även vid låg och måttlig konsumtion.
- Påverkar effekten av vissa läkemedel, till exempel sömnmedel, lugnande och blodförtunnande läkemedel.
- Ökar fallrisken genom att påverka stabilitet och balans hos personer över 65 år – även vid låg konsumtion.

Exempel 2 Frågor i samband med utredningen av den äldre behov av insatser

Dessa exempel på frågor är hämtade från en kommun. Här har frågorna ett mer utredande perspektiv och passar bättre in i arbetet med att handlägga den äldres behov av stöd. Här är intresset också inriktat på att få reda på eventuella insatser den äldre personen redan har kring sina alkoholproblem, samt ta reda på om den äldre själv vill att andra aktörer än äldreomsorgen kan ta vid och utreda eventuell behov av stöd kring alkoholproblemen.

Innan frågorna ställs kan det vara bra att förbereda sig genom att skaffa sig en överblick om vad det finns för stöd/hjälp lokalt i just din kommun. Glöm inte eventuella Ideburna/frivilliga aktörer som AA, ALANON etc. Vidare kan det vara bra att ha vissa förkunskaper om hur alkohol kan påverka hälsan. Här kan du få kunskap genom att tala med en sjuksköterska i kommunens hemsjukvård.

Det är betydelsefullt hur du ställer frågor om alkohol för att en person ska kunna och vilja ta emot stöd. Som yrkesverksam är ditt bemötande och sätt att fråga centralt eftersom det kan minska eller förstärka känslor av skuld och skam. Det är viktigt att lyssna aktivt och vara lyhörd men samtidigt inte pressa den enskilde att svara.

Här följer ett exempel på frågor man kan ställa:

- *Hur ser dina alkoholvanor ut?*
- *Ser du dina alkoholvanor som ett problem?*
- *Har du haft kontakt med socialförvaltningen/sjukvården eller någon annan angående dina alkoholvanor?*
- *Vad brukar du dricka och hur mycket per gång?*
- *Hur påverkar ditt alkoholbruk din vardag?*
- *Dricker du dig berusad när du är ensam?*
- *Hur införskaffar du den alkohol du dricker?*
- *Tar du några mediciner?*
- *Påverkas din ekonomi eller din förmåga att betala räkningar nega-tivt av ditt alkoholbruk?*
- *Är det ok att vi kontaktar missbruks-/beroendeenheten om det vi diskuterat idag?*

Om ja, säkerställ att samtycke finns och vad samtycket omfattar.

-□ - -

Källor:

- 1.
- 2.
- 3.

