

Är det ok att vi pratar en stund om dina levnads- vanor?



En miniguide om hur du som jobbar inom hälso- och sjukvård kan inkludera frågor om alkohol, cannabis och spel i patientmötet



Beroendecentrum Stockholm
REGION STOCKHOLM

Vanliga symtom som kan ha samband med alkohol-, cannabis- eller spelproblem

Alkohol

- Nedstämdhet
- Ångest
- Sömnrubbingar
- Hypertoni/högt blodtryck
- Diabetes
- Humörsvängningar
- Hudsjukdomar
- Magproblem

Cannabis

- Nedstämdhet
- Ångest
- Oro
- Sömnrubbingar
- Försämrad initiativförmåga
- Försämrad inlärningsförmåga
- Försämrat minne
- Koncentrationssvårigheter
- Personlighetsförändringar
- Långvarig trötthet/seghet

Spel

- Nedstämdhet
- Ångest
- Oro
- Sömnsvårigheter
- Lättretlighet
- Rastlöshet
- Ekonomisk stress
- Mental frånvaro och ointresse

Statistik över den vuxna befolkningen i Sverige

- Mellan 16-30 % har ett riskbruk av alkohol*
- Cirka 4 % har utvecklat ett alkoholberoende**
- Cirka 13 % har använt cannabis det senaste året***
- Cirka 58 % har spelat om pengar det senaste året****
- Cirka 4 % har någon grad av spelproblem*****

*Folkhälsomyndigheten, "Alkoholkonsumtion i befolkningen", 2018

**Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, "Negativa konsekvenser av alkohol, narkotika och tobak – en studie med fokus på beroende och problem från andras konsumtion i Sverige 2017", CAN rapport 174

***Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, "Drogutvecklingen i Sverige 2019", CAN rapport 180

****Folkhälsomyndigheten, Spelprevention.se, 2018

*****Folkhälsomyndigheten, Statistik över spelproblem i Sverige, 2018

När blir det ett problem?

När användandet orsakar negativa effekter på den psykiska/fysiska hälsan, det sociala och/eller ekonomin. Undersök alltid patientens upplevda problem och gör en individuell bedömning.



Alkohol

I samtal om alkoholproblem brukar man prata om riskbruk, skadligt bruk och beroende.

Gränsen för riskbruk är 10 standardglas per vecka eller 4 per tillfälle. Detta är dock ett ungefärligt mått och det finns stora individuella skillnader.



Cannabis

Även om cannabisanvändning inte graderas efter mängd på samma sätt som alkohol, så gäller samma princip med ökande risker i takt med ökande konsumtion (oftare och/eller större mängder). Det finns ingen riskfri gräns och den som använder cannabis bör få stöd för att sluta sam information om riskerna.



Pengaspel (hasardspel)

Att ha problem med spel om pengar innebär att ha svårt att kontrollera hur mycket tid, pengar och energi som ägnas åt spelandet.

	Hur du kan gå tillväga	Bra att tänka på
1 Lyft frågan	Lyft frågan som en av flera vanliga orsaker till ohälsa. Koppla gärna till patientens sökorsak. Ett sätt kan vara att baka in frågan i en större om personens levnadsvanor. Du kan utgå från befintliga frågemallar för levnadsvanor (t.ex Vårdgivarguidens <i>Samtal om hälsa</i>) och korrigera utifrån område. Om en person röker tobak är t.ex cannabisrökning en naturlig följdfråga (även om cannabis kan intas på olika sätt).	• Normalisera problematiken och tänk på att det som patienten berättar inte ska leda till negativa konsekvenser. • Ha ett empatiskt förhållningssätt med fokus på att lyssna till det som patienten berättar. <i>Vill patienten inte prata vidare har du gjort vad du kunnat och kan notera detta i journalen.</i>
2 Skapa ett tryggt och öppet samtal	Undersök personens användning samt uppfattning av sina problem. Kortsiktigt och långsiktigt. – Hur ofta och mycket? – Hur ser personen själv på sina vanor? – Hur påverkas personen och eventuellt hens närstående? – Har närstående uttryckt oro?	• Ha ett patientcentrerat arbetssätt med öppna frågor. • Prata om situationer där patienten använder alkohol/cannabis/spel och undersök om personen upplever några problem.
3 Undersök motivation	Försök ställa frågor som får personen att reflektera över en förändring. Till exempel: – Hur tror du det skulle bli om du drog ned på...? – På vilket sätt skulle du vilja förändra? – Är det något speciellt typ av stöd som du skulle vilja testa?	• Fortsätt samtala i ”MI-anda” och möt patienten där hen befinner sig mentalt. • Undersök patientens behov och önskemål. • Om personen är tveksam till förändring, undersök vad som ligger bakom. <i>Det är bra att ha i åtanke att personer med problem inom dessa områden generellt löper högre risk för suicid och våld i nära relationer.</i>
4 Ge enkla råd & inge hopp	Utifrån hur samtalet gått, ge information, råd och motivation till förändring. Prata om risker, positiva effekter med att avstå och alternativa strategier. – Det finns många alternativ för göra en förändring och få stöd i det, är det ok att jag berättar lite om dem? – Utifrån det du berättat om.... tänker jag att det är bra för dig att känna till att...	• Erbjud lämplig hjälp beroende på problembild och område (mycket går att göra inom husläkarmottagningen, se nästa sida). • Ge hopp om att det går att förändra – många som tar hjälp lyckas göra en förändring och mår bättre. • Prata om vad personen själv kan göra, till exempel att fundera över sin användning mer, gå självhjälsprogram via nätet eller få anonymt stöd.
5 Följ upp samtalet	– Jag noterar att vi har pratat om att du.... och att du fått information om... så kan vi följa upp det nästa gång vi ses. Känns det ok?	Oavsett hur långt i samtalet ni kommer har du gjort mycket genom att ta upp frågan. Många gånger blir det startskottet för en förändring. Tänk på att en del väljer att förändra på egen hand eller söka stöd på annat håll, medan andra kan behöva tid och kanske är mer mottagliga vid ett annat tillfälle.

Vilken hjälp passar när?



Begynnande problem

- Motiverande samtal på husläkarmottagning
- Behandling via nätet (eStöd)
- Maria Ungdom/Livs-
stilmottagningarna (upp till 25 år)

Vid alkoholproblem

- 15-metoden steg 1 på husläkarmottagning

Vid spelproblem

- Spelpaus.se



Påtagliga problem med flera negativa konsekvenser

- Behandling via nätet (eStöd)
- Behandling på beroendemottagning
- Maria Ungdom/Livs-
stilmottagningarna (upp till 25 år)

Vid alkoholproblem

- 15-metoden steg 2-3 på husläkarmottagning
- Mottagningarna för Alkohol och hälsa (Riddargatan 1 och Alkohol och hälsa Nord)



Problem av allvarlig grad med stora negativa konsekvenser

- Behandling på beroendemottagning
- Maria Ungdom/Livs-
stilmottagningarna (upp till 25 år)

Vid problem med alkohol, cannabis och spel

Motiverande samtal på husläkarmottagning

För många med lättare problematik är det tillräckligt att du som vårdpersonal uppmärksammar patienten om vilka risker användningen medför och ger MI-baserade rådgivningssamtal.

Behandling via nätet (eStöd, Beroendecentrum Stockholm)

KBT- och MI-baserade program för alkohol-, cannabis- eller spelproblem. Tillhandahålls via 1177 Vårdguiden. Stöd ges skriftligen från behandlare på eStöd. Viktigt att patient är motiverad till förändring och har förutsättningar att jobba på egen hand. Innan patienten inkluderas görs en läkarbedömning. Intag görs via remiss eller egenanmälan. Läs mer på beroendecentrum.se

Behandling på beroendemottagning

Brett utbud av psykologiska och medicinska behandlingar som individanpassas. Provtagning vid behov. Patienten kan remitteras eller göra en egenanmälan till valfri öppenvårdsmottagning. Läs mer på beroendecentrum.se

Maria Ungdom/Livs- stilmottagningarna (upp till 25 år)

Psykologisk behandling med möjlighet till familjeterapi. Provtagning vid alkohol- och drogrelaterade problem. Finns även särskilda mottagningar för unga vuxna: Livsstilmottagningarna, 18-25 år, och Järva Unga, 16-25 år.

Vid problem med alkohol

Mottagningarna för alkohol och hälsa (riddargatan1.se)

Mottagningar som erbjuder kortare behandlingsinsatser med fokus på personer med alkoholberoende utan behov av sociala hjälpinsatser. Vid mer komplexa problem eller samsjuklighet bör patienten få vård på sedvanlig beroendemottagning.

15-metoden

En metod som används effektivt inom primär- och företagshälsovård. Består av tre steg: 1) Uppmärksamma 2) Hälsokoll 3) Behandling. Se riddargatan1.se

Vid problem med spel

Spelpaus.se

Webbplats för att stänga av sig från spel och direktmarknadsföring från licenserade spelbolag. Gäller spel online, i butik, på bana, Vegas och Casino.

Vad innebär det?

Anonyma stödtjänster

Alkoholhjälpen, Droghjälpen och Stödlinjen för spelare är anonyma och kostnadsfria stödtjänster dit man kan höra av sig från hela landet. Det kan gälla en själv eller en anhörig. Stödet ges av professionella rådgivare via nätet eller telefon.

Mer information

- **beroendecentrum.se** → Här finns information om olika typer av beroende och om hur en person kan gå till väga för att söka hjälp.
- **kunskapsguiden.se** → Webbplats för medarbetare inom hälso- och sjukvård samt socialtjänst. Här finns stöd och vägledning inom bland annat beroendefrågor.
- **viss.nu** → Stöd för primärvården inom Region Stockholm med information om bland annat remittering till beroendemottagning (se avsnittet *Psykisk hälsa*).
- **riddargatan1.se** → Alkohol och hälsa Riddargatan 1 erbjuder utbildning och metodstöd för primärvården, t.ex om 15-metoden, AUDIT och MI.
- **stodlinjen.se** → Nationell stödlinje dit även vårdpersonal kan höra av sig för att få stöd och vägledning i frågan om spelvanor.
- **droghjalpen.se** → Nationell stödlinje dit även vårdpersonal kan höra av sig för att få stöd och vägledning i frågan om droganvändning (gäller alla droger, även läkemedel).
- **spelprevention.se** → Fakta, filmer, screeningformulär med mera gällande spelproblematik.
- **vårdgivarguiden.se** → Under *Hälsofrämjande arbete/Levnadsvanor* finns information om bland annat alkoholproblem, rådgivning och utbildning.

