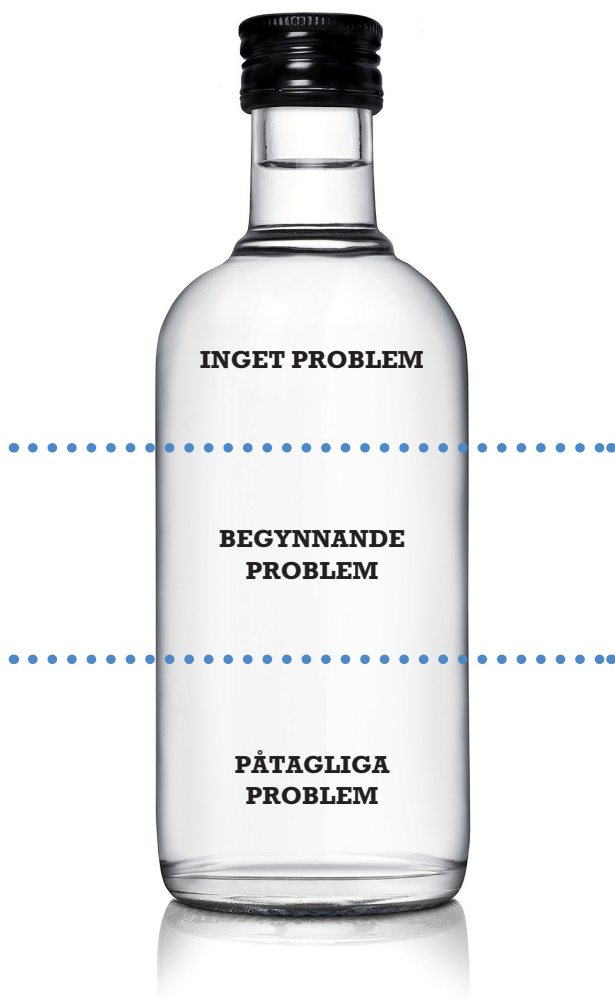


15-METODEN

ETT NYTT SÄTT ATT UPPMÄRKSAMMA OCH
BEHANDLA ALKOHOLPROBLEM



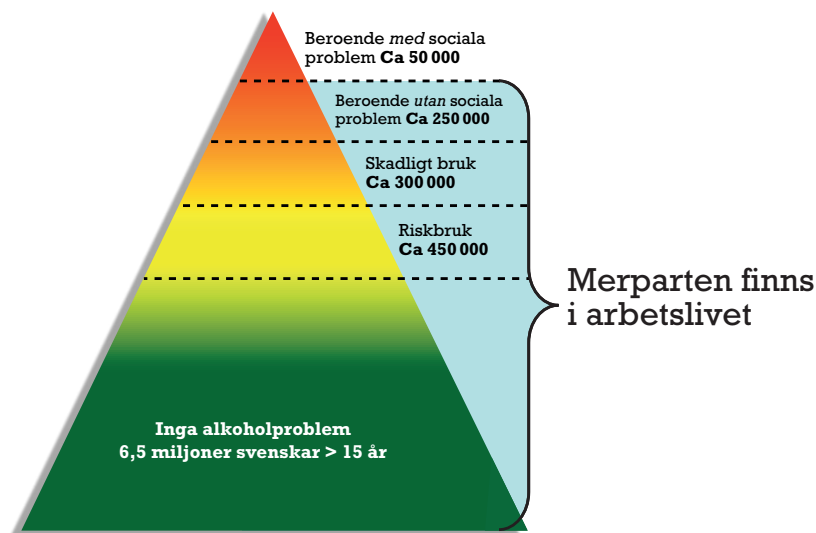
En metod för arbetsliv och företagshälsovård

Att dricka för mycket

ETT PROBLEM SOM PÅVERKAR PRODUKTIVITETEN

Arbetslivet är en möjlig arena för både preventions- och behandlingsinsatser av alkoholproblem. Studier genomförda på svenska arbetsplatser har visat att upp till 20 procent av de anställda har en riskkonsumtion av alkohol och befolkningsstudier har visat att av dem som har ett måttligt alkoholberoende så är de flesta socialt stabila personer som har ett arbete. Det är i dessa grupper som problemen och kostnaderna sammantaget är som störst eftersom det handlar om så många individer. Flertalet som har alkoholproblem söker inte hjälp inom den befintliga beroendevården då de inte identifierar sig med dem som vanligtvis söker hjälp där. Konsekvenserna blir negativa för såväl den individ som inte får den hjälp han eller hon behöver, som för arbetslivet och samhället i stort. Och behandlingsbehoven bara växer. Under de senaste tio åren har antalet personer med alkoholberoende ökat.

Alkoholproblem i Sverige



Motiv för arbetslivet

Motiven för en arbetsgivare att engagera sig i sina anställdas alkoholproblem är flera. Alkoholproblem kan leda till ökad ohälsa och frånvaro samt ökad risk för olyckor och arbetsrelaterade skador på arbetsplatsen. Sammantaget kan detta medföra ökade kostnader för såväl arbetsgivaren som den enskilde. Kostnaderna för förlorad produktivitet relaterade till alkoholproblem inom EU skattades till 59 miljarder euro år 2003 och i Sverige till 28 miljarder kronor år 2008.

Motiv för arbetslivet

- **Ohälsa**
- **Säkerhetsrisker**
- **Frånvaro**
- **Produktivitet**
- **Förhindra beroende**

Arbetslivet är en naturlig arena för tidiga behandlingsinsatser vid alkoholproblem eftersom flertalet med problem finns på arbetsplatserna. Arbetsgivaren har även ett långtgående ansvar för arbetsanpassning och rehabilitering vilket även gäller vid alkoholproblem.

Företagshälsovårdens roll

Företagshälsovården (FHV) har goda förutsättningar att erbjuda anställda behandling för alkoholproblem. Det beror bland annat på att det finns effektiva metoder att erbjuda och att hälso- och sjukvårdspersonal har ett stort förtroende hos allmänheten. Att företagshälsan tar upp hälsorelaterade frågor, t.ex. alkoholvanor, är därför både självklart och behäftat med hög trovärdighet. Företagshälsovården har också särskild kompetens i arbetsmiljöfrågor vilket kan vara till god nytta vid alkoholrehabilitering i arbetslivet.

Kontakta företagshälsan för att få mer information om stöd och hjälp vid prevention och behandling av alkoholproblem.

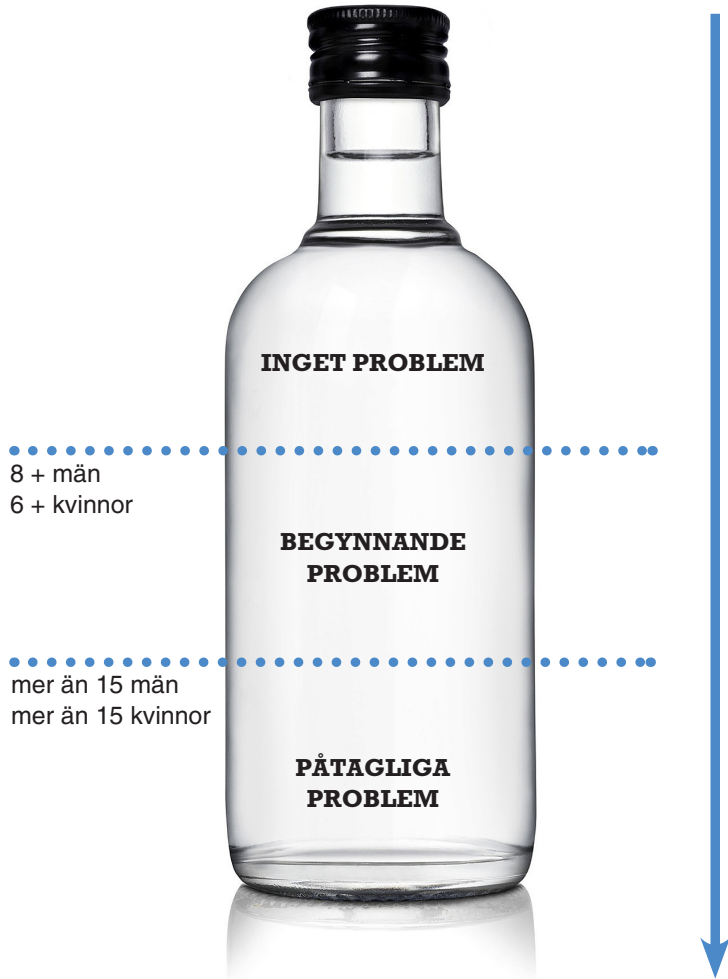
Kort och effektiv behandling

Forskning visar att kortare behandlingsprogram för alkoholproblematik har samma effekt som mer omfattande behandling. Kortare behandlingsprogram kan dessutom med fördel genomföras av vårdpersonal utan specialistkompetens i beroendevård, exempelvis personal inom företagshälsovården. Utifrån denna kunskap har 15-metoden utvecklats.

SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) har till uppgift att sammanställa kunskapsläget för olika medicinska behandlingsmetoder och har bland annat kommit fram till att:

- Det finns flera effektiva behandlingsmetoder för alkoholproblem
- Korta insatser är lika bra som mer omfattande vid måttligt beroende
- Läkemedelsbehandling är effektiv och underutnyttjad



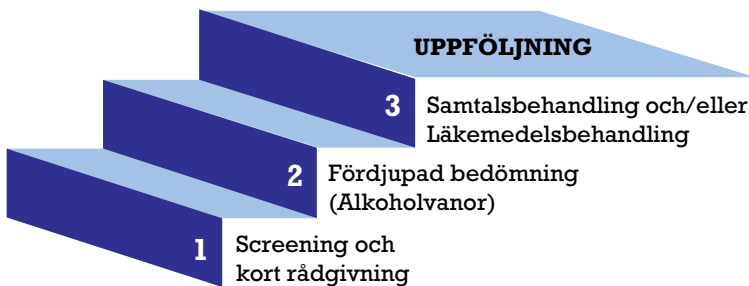


AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) är ett alkoholvaneformulär som har tagits fram inom WHO och är utprovat i flera länder. I 15-metoden används 6 poäng för kvinnor och 8 poäng för män som gränsvärde för riskkonsumtion eller begynnande problem och över 15 poäng för både män och kvinnor som gränsvärde för att erbjuda en fördjupad bedömning av alkoholvanorna.

15-METODEN

Syftet med metoden är att så många som möjligt med alkoholproblem ska kunna erbjudas behandling via till exempel företagshälsovården. Målgruppen är personer med måttliga till svåra alkoholproblem, motsvarande mer än 15 poäng i AUDIT-testet (ett alkoholformulär), därav namnet 15-metoden. Senare års forskning visar att motiverade samtalsbehandling är en effektiv behandlingsåtgärd för personer med alkoholproblem vilken med fördel kan kombineras med läkemedelsbehandling.

15-metoden omfattar tre steg. Hur många steg i trappan som varje individ tar beror på hur mycket stöd individen önskar och behöver för att komma till rätta med sina problem. Behovet av hjälp varierar mellan olika individer.



1. Screening och kort rådgivning

SCREENING

Genom att företagshälsan vid lämpliga tillfällen systematiskt tar upp frågan om alkohol med stöd av AUDIT-formuläret skapas en högre medvetenhet om alkoholvanornas eventuella risker. Exempelvis kan AUDIT-formuläret i kombination med blodprover erbjudas i samband med livsstilsundersökningar, hälsokontroller och rehabiliteringsutredningar eller när en anställd söker hjälp för ett hälsoproblem där alkohol kan vara en bidragande orsak. Det tar endast ett par minuter att fylla i AUDIT-formuläret och det finns adekvata blodprover som specifikt identifierar högkonsumtion av alkohol.

KORT RÅDGIVNING

Om AUDIT-formulär eller blodprov identifierar riskkonsumtion erbjuds den anställda ett kort rådgivningssamtal som syftar till att öka självreflektionen och motivationen att minska alkoholvanorna. Om den anställda själv önskar eller om AUDIT-formuläret visar på mer än 15 poäng erbjuds en fördjupad bedömning av alkoholvanorna.



Rådgivningen syftar till att öka självreflektionen och motivationen att minska alkoholvanorna.

2. Fördjupad bedömning: Alkoholvanor

Den fördjupade bedömningen av alkoholvanorna görs med hjälp av flera frågeformulär och blodprover. Frågeformulären, som fylls i av individen själv, syftar till att ge en bild av konsumtionsmönster, bedöma graden av alkoholproblem och planera fortsatt behandling.

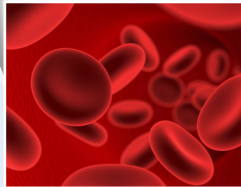
När formulären är ifyllda förs ett samtal där blodprovsvaren och eventuella hälsoproblem som kan ha samband med alkoholvanorna går igenom. Något av följande alternativ, eller både och, föreslås som nästa steg:

- Motiverande samtalsbehandling med ett fåtal samtal (här ingår hemuppgifter med material som personen kan arbeta med på egen hand).
- Läkemedelsbehandling

1. Frågeformulär



2. Blodprover



3. Återkoppling – samtal



3. Behandling

MOTIVERANDE SAMTALSBEHANDLING

För den stora gruppen med lågt till måttligt alkoholberoende är motivationsprogram ofta tillräckligt för att komma till rätta med alkoholproblemen. För personer med svårare alkoholproblem kan det vara ett första steg i behandlingen. Motivationsprogrammet består av 3–4 strukturerade KBT-inriktade samtal med tillhörande hemuppgifter. Har personen en partner eller annan närstående är denne välkommen att delta. Programmet kan gärna kombineras med den läkemedelsbehandling som beskrivs nedan.

SJÄLVHJÄLPSMATERIAL

Med hjälp av enkla självhjälp-material förändrar många sina alkoholvanor på egen hand. Självhjälp-material ingår i motivationsprogrammet och består bland annat av alkoholfakta, tips på strategier för att förändra vanorna och olika övningar.

LÄKEMEDELSBEHANDLING

Läkemedelsbehandlingen stödjer nykterhet och hjälper individen att kontrollera sitt drickande. Det finns flera läkemedel att välja bland, t.ex. Antabus, Naltrexon eller Campral/Aotal. De nyare läkemedlen minskar alkoholsuget och återfallsrisken. Medicineringen ordinerar av läkare och pågår vanligtvis under sex månader men kan ibland behöva förlängas. Uppföljning sker med regelbundna blodprovstagningar och korta motiverande samtal. Läkemedelsbehandlingen kan gärna kombineras med den motivationsbehandling som beskrivs ovan.

UPPFÖLJNING

Cirka tre månader efter avslutad behandling kontaktas personen för en uppföljning. Vid uppföljningen stämmer behandlaren och personen av om behandlingen fungerat tillfredsställande eller om ytterligare insatser behövs.

15-METODEN

är framtagen av forskare och experter vid

 **RIDDARGATAN 1**
MOTTAGNINGEN FÖR
ALKOHOL OCH HÄLSA

**sveriges
företags
hälsor**

Sveriges Företagshälsor
Box 55545, 102 04 Stockholm
e-post: info@foretagshalsor.se
Telefon: 08-762 67 46
www.foretagshalsor.se