

Alkohol och hälsa

Majoriteten av Sveriges vuxna befolkning, cirka 77%, dricker alkohol. Män dricker nästan dubbelt så mycket som kvinnor, trots att kvinnors konsumtion ökat. Även i gruppen som är över 65 år har konsumtionen ökat. En miljon svenskar har en alkoholkonsumtion som är så hög att de riskerar medicinska konsekvenser.

Alkoholen påverkar hela vår kropp och det spelar ingen roll vilken sorts alkohol som dricks, det är själva alkoholen som är farlig. Alkohol är en av de riskfaktorer som bidrar mest till sjukdomsburden i Sverige. Över 200 sjukdomar och hälsoproblem kan orsakas eller bli värre av alkohol. Ju högre konsumtion, desto större risk att bli drabbad.

Alkohol drabbar även andra än den som dricker. I Sverige far ca 320 000 barn illa av sina föräldrars drickande. Alkohol står också bakom en stor del av skador till följd av våldsbrott, drunkning, bränder, fall och trafikolyckor. De medicinska och sociala konsekvenserna som orsakas av alkohol leder till stora samhällskostnader. 2019 uppgick kostnaderna för samhället till 103 miljarder varav kostnaden för sjukvården var 7,4 miljarder, vilket motsvarar lönekostnaden för cirka 14 500 sjuksköterskor.

Var går gränsen för om man dricker för mycket och att det är skadligt?

I Sverige definieras riskbruk som mer än 14 standardglas per vecka för män samt mer än 9 standardglas per vecka för kvinnor eller minst 5 standardglas för män respektive minst 4 standardglas för kvinnor vid ett och samma

tillfälle. Någon tydlig gräns, under vilken alkoholkonsumtion är helt riskfri, finns inte. Skador kan uppstå även vid en mycket låg konsumtion. Risken för skador varierar mellan individer, över ålder och beroende på situation och dryckesmönster.

Äldre personer har en större känslighet för både alkoholens omedelbara och långsiktiga effekter. Redan små mängder alkohol ger sämre omdöme, tankeförmåga, minne och reaktionsförmåga. Alkohol kan också öka problemen med de sjukdomar och skador som redan från början följer av ökad ålder. Äldre personer bör inte dricka mer än 7 standardglas i veckan och inte fler än 2 vid ett och samma tillfälle. Region Västerbotten har tagit fram foldern "Alkohol när du blir äldre" som riktar sig till äldre personer och innehåller information om alkohol och hälsa samt enkla råd om vad individen kan göra om hen känner oro och vill göra en förändring. Vill du beställa foldern kontakta gabriella.sjostrom.green@regionvasterbotten.se

Att samtala om alkohol

Att som personal prata om alkohol med patienter kan upplevas svårt, trots att en majoritet av den vuxna befolkningen i Sverige dricker alkohol regelbundet. Det finns stark evidens för att kort rådgivning om alkohol är bland det mest effektiva vi kan göra för en förbättrad folkhälsa.

Alkohol kan vara ett känsligt ämne för många, varför minsta antydning om alkoholproblem kan medföra försvarsattityd. Genom att inkludera alkohol som en del av våra levnadsvanor, som matvanor, fysisk aktivitet och tobak, kan samtalet om alkohol bli naturligt. Att utforska med hjälp av öppna frågor samt be om lov att ge

information kan göra att samtalet om alkohol blir enklare.

- Hur ser dina alkoholvanor ut? Vill du berätta?
- Vad känner du till om hur alkohol kan påverka din hälsa? Vill du veta mer? Får jag berätta?
- Vad vet du om hur alkohol kan påverka... (exempelvis din behandling, blodtrycket eller dina magbesvär)?"
- Är det ok att jag berättar hur alkohol kan påverka... (exempelvis din behandling, blodtrycket eller dina magbesvär)

Att generalisera, prata om hur ofta alkohol är bidragande faktor, hur det varit för andra patienter eller presentera en teori – ett möjligt samband, kan också vara en bra väg att gå för ett gott samtal.

Målet med samtalet bör inte vara att patienten ska övertalas att minska sin konsumtion, utan snarare att patienten ska bli välinformerad och motiverad för att själv kunna göra ett bra val. Det är inte heller det viktigaste att veta den exakta konsumtionen alkohol patienten har utan att patienten själv kan börja reflektera över sitt drickande.

Några enkla råd att förmedla:

- Patienten kan prova en helt nykter period. Efter en sådan period kan det vara lättare att förändra vanor.
- Halveringstestet. Patienten kan prova halvera alkoholkonsumtionen under en period, till exempel en månad. Följ sedan upp, märker patienten någon skillnad på exempelvis sina magbesvär eller sömnen?
- En alkoholalmanacka kan hjälpa patienten att hålla koll på hur mycket och när hen dricker.

Vad som fungerar bra kan vara olika från person till person.

Om patienten önskar stöd till förändring:

- 1177.se stöd och behandling/alkohol
- Alkohol och drogmottagningen i Umeå 090-785 47 00
- Rådgivningen Oden i Skellefteå 0910-73 65 54 eller 020-99 59 09
- Alkohollinjen 020-84 44 48
- Alkoholhjälpen
www.alkoholhjalpen.se
- Appen måttfull från Systembolaget som bland annat innehåller en alkoholalmanacka

För dig som personal:

<https://www.riddargatan1.se/utbildning-personal/>

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/levnadsvanor/stod-i-arbetet/samtal-om-alkohol/>

Gabriella Sjöström Green, Hälso- och sjukvårdens utvecklingsavdelning Alkohol Folkhälsoenheten, Region Västerbotten

Calendarium

Lördag 17 sept kl 13.00 alt kl 14.00

FIKA efter en forskare

Richard Lundmark: Cellens nanoarkitektur – viktig roll vid infektion och fetma

Björn Schröder: Gofika – mums för microbiota?

Elin Chorell: Kan kost och träning hindra och bota typ 2 diabetes?

Vävens Kafé Fika/Live

Arr. Medicinska fakulteten