

Handledning

för samtal om alkohol inom barnhälsovården



Frågan om alkohol och föräldraskap är viktig. Vår förhoppning är att du i ditt arbete ska känna dig bekväm med att ta upp frågan om alkohol med föräldrar. Det är av stor vikt att ha stöd från arbetsledningen.

Till den här handledningen finns två olika foldrar som du kan använda i ditt samtal med föräldrar. Den blå är riktad till nyblivna föräldrar och den gröna till de med något äldre barn. För föräldrastöd i grupp finns också en tänkvärd film. Använd gärna den som diskussionsunderlag. Audit, ett screening-formulär som används inom mödrahälsovården, medföljer för kännedom.

Lycka till!



Alkohol i Sverige

Regeringsbeslut för att främja folkhälsan

I den nationella handlingsplanen för alkoholpolitiken 2006-2010 slås fast att det långsiktiga förebyggande arbetet för att minska skador till följd av alkoholkonsumtion måste fortsätta.

Alkohol är en av de mest avgörande faktorerna för människors ohälsa. Alkoholpolitiken är därför ett viktigt område inom regeringens politik för att främja folkhälsan.

Vi dricker mer än på hundra år

Vi har ändrat vårt konsumtionsmönster i Sverige, främst genom att dricka alkohol även till vardags, så kallat socialt drickande. Idag dricker svensken cirka tio liter ren alkohol per år och invånare (som är 15 år och äldre).

Alkohol är en socialt accepterad dryck i vårt samhälle. De flesta som dricker alkohol gör det för att få ut positiva effekter. De använder alkohol tämligen riskfritt utan att det får konsekvenser som ger sociala, psykiska eller somatiska symtom. Men alkohol kan påverka hälsan i negativ riktning inte bara hos dem som dricker utan för tredje man till exempel i trafiken, i arbetslivet, för det ofödda barnet under graviditeten och i kontakt med barn.

Forskare Ulla Marklund har visat att föräldrars hållning betyder mycket för ungdomars alkoholvanor. De ungdomar som bjuds på alkohol hemma dricker mer alkohol ute jämfört med de ungdomar som inte bjuds på alkohol i hemmet.

I Sverige finns många barn och ungdomar som växer upp i en missbruksmiljö där mamma, pappa eller båda föräldrarna missbrukar alkohol eller annan drog.

Kalla fakta

- Alkoholkonsumtionen har ökat med 21 procent mellan 1996-2007.
- Berusningsdrickandet är fortsatt vanligt.
- Storkonsumenterna är 20-30-åringar.
- Män dricker mer än dubbelt så mycket alkohol som kvinnor.
- Kvinnor är mer känsliga för alkohol än män.
- 80 procent av alla våldsbrott i Sverige hör samman med alkoholkonsumtion.
- Omkring 5 000 svenskar dör varje år på grund av sjukdomar och skador som har samband med alkohol.

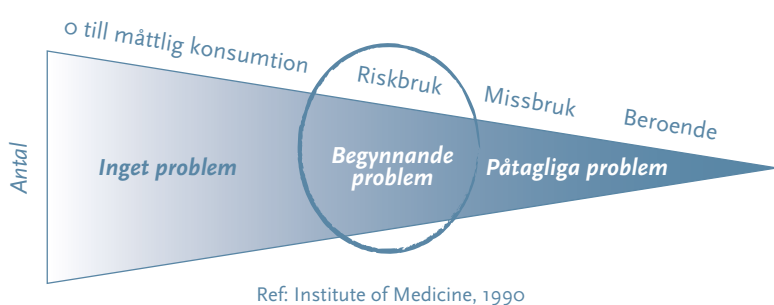
Riskbruk

Riskbruk är ett bruk av alkohol som är eller kan bli skadligt, men där beroende inte föreligger. Det finns ingen helt "riskfri" alkoholkonsumtion.

Gränsen för riskbruk är 9 standardglas per vecka för kvinnor och 14 standardglas för män.

Allt berusningsdrickande innebär en medicinsk risk. Med berusningsdrickande räknas mer än tre standardglas vid ett och samma tillfälle för kvinnor och mer än fyra standardglas för män.

Ungefär en halv miljon svenskar är "riskbrukare".



Hälsovinster?

Personer under 40 år gör inga hälsovinster över huvudtaget av alkohol. Med ökande ålder kan alkohol i små mängder möjligen ge ett skydd mot hjärt- och kärlsjukdomar.

Alkoholrådgivning

Mycket talar för att effekterna av alkoholrådgivning är större än vid annan livsstilsrådgivning. Något som kan förklaras med att de flesta högkonsumenterna av alkohol inte är beroende. Detta gör att högkonsumenterna av alkohol har det relativt lättare att dra ner på sin konsumtion! I rapporten "Behandling av alkohol och narkotikaproblem" visar Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, att korta samtal om alkohol kan leda till minskad alkoholkonsumtion.

Barn, föräldrar och alkohol

Alkoholkoncentrationen i bröstmjölken motsvarar den i mammans blod och vid måttlig alkoholkonsumtion är det osannolikt att en sådan koncentration skulle kunna ge skadliga hälsoeffekter på barnet. I samtalet om amning och alkohol bör man istället lyfta fram hur omsorgen om barnet påverkas av alkoholintag hos föräldrarna.

Alkoholmätt och nivåer

För att få ett gemensamt konsumtionsmått används begreppet standardglas. Ett standardglas alkohol innehåller 12 g alkohol.

12 g alkohol motsvarar:

- 33 cl starköl (5 %)
- 12 cl vin (ett glas)
- 4 cl sprit (en snaps)



Små barns känslighet och upplevelser

Det späda barnet är mycket känsligt för sinnesintryck. Hörsel, lukt och beröringssinnet är väl utvecklat. I en miljö med berusade människor kan det förekomma höga, plötsliga ljud, obekanta lukter och att föräldrar och andra tar i barnet på ett mindre lugnt och för barnet obekant sätt. Det är lätt att föreställa sig att barn kan känna sig otrygga i en sådan omgivning!

Äldre barns upplevelser

I Barnombudsmannens årsrapport 2005 ställdes frågan "Hur ser barn och ungdomar på föräldrars drickande och inställning till alkohol?"

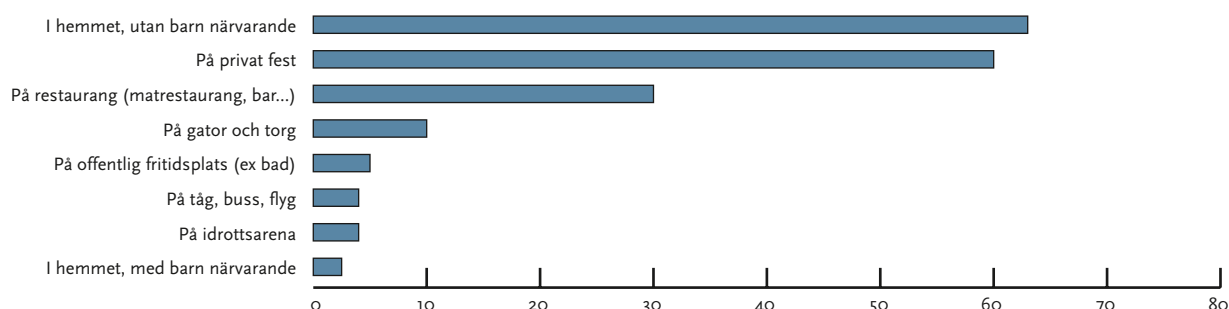
Barn och ungdomar i åldern 10-18 år tillfrågades. Majoriteten av barnen och ungdomarna tyckte att det var ok att föräldrarna dricker ett till två glas vin till maten. Däremot tyckte de inte alls att det var ok att föräldrar blir berusade när barnen är med.

Alkohol och olycksfall

Det finns en ökad risk för olycksfall i samband med alkoholbruk. När man dricker alkohol försämras förmågan att se till barnets behov. Risken för att ett barn ska råka ut för ett olycksfall ökar när den vuxne som har omsorg om barnet är påverkad av alkohol.

Attityder till berusning

Andel personer som tycker att det är acceptabelt att människor är berusade i olika situationer.



Källa FHI.

Det goda samtalet

Syftet med det alkoholpreventiva arbetet inom barnhälsovården

- Vi ska uppmärksamma föräldrar på alkoholintagets negativa konsekvenser på föräldraskapet
- Vara lyhörda för om alkoholrelaterade problem finns i familjen

Målet med det alkoholpreventiva arbetet inom barnhälsovården

Att få föräldrar att tänka igenom hur deras alkoholvanor påverkar barnen så att de föräldrar som har en alkoholkonsumtion som påverkar barnen negativt kan ändra sina alkoholvanor.

Ambitionen med samtalet om alkohol med föräldrar inom barnhälsovården

- Att väcka tankar runt föräldraskap och alkoholintag
- Att ge kunskap om barns behov
- Att förmedla barnets upplevelse av vuxna som betar sig annorlunda

Bra att tänka på när man samtalar om alkohol

- Utgå ifrån att de flesta föräldrar använder alkohol
- Utgå ifrån den förändring det innebär att ha blivit föräldrar
- Utforska vad föräldrarna själva känner till om hur föräldrars alkoholbruk kan påverka barnen
”vad vet du om...”, ”vad vill du veta mera om...”
- Tystnad i samtalet är inte farligt, det ger möjlighet till eftertanke
- Reflektera kring det föräldrarna säger
- Ge positiv feedback
- Avsluta samtalet genom att sammanfatta vad som har sagts

Med ett förstående, lyssnande förhållningssätt finns goda förutsättningar att få till stånd ett bra samtal. Genom att ställa öppna frågor som präglas av empati, intresse och värme kan tankar för reflektion väckas.

Förslag på lämpliga tillfällen att samtala om alkohol

- Vid första hembesöket eller vid besök under barnets första levnadsmånad
- Vid 8-10 månadersbesöket
- Vid sjuksköterskebesök under förskoleåldern
- I föräldragrupp

Vi visar föräldrar att det är naturligt att samtala om alkohol inom barnhälsovården genom att vid upprepade tillfällen ta upp frågan i individuella samtal och i föräldragrupp. I samtalen om livsstilsfrågor såsom kost, motion, tobak och stress kan det vara lämpligt att ta upp frågan om föräldrars alkoholvanor.

Förslag på frågor att ställa i samtalet med föräldrar

- Hur har ni samtalat om alkohol inom mödrahälsovården?
- Hur har det varit att avstå från alkohol under graviditeten?
- Vad tänker du/ni kring amning och alkohol?
- Vad vet du/ni om amning och alkohol?
- Vilka tankar har du/ni kring alkohol och föräldraskap?
- Hur tänker du/ni kring fest och barn?
- Vilka förändringar vad det gäller dina/era levnadsvanor har du/ni funderat över sedan du/ni fick barn?
- Hur tänker du/ni att barn reagerar när de möter vuxna som är påverkade av alkohol?
- Hur ser du/ni på dig/er som förebild för dina/era barn?
- Vilket förhållande vill du/ni att ditt/ert barn ska ha till alkohol?
- Hur ser du på din partners förhållande till alkohol?

Förslag på frågeställningar att diskutera i grupp

Är det fel att använda alkohol?

- När?
- Var?
- I vilka sammanhang?

Hur påverkas vi av alkohol?

- Är det skillnad på män och kvinnor?
- Är det skillnad mellan individer?
- Var går gränsen för vad som är ok?
- Är "ok-gränsen" annorlunda när man är förälder?

Hur upplever barnen det när föräldrar dricker alkohol?

- Otryggt?
- Skrämmande?
- Spännande?
- Spelar barnens ålder någon roll?

Är det ok att barnen är med på fest?

- Vem kan köra bilen om något händer?
- Är det ok att föräldrar är berusade tillsammans med sina barn?

- Skulle du lämna ditt barn till en onykter barnvakt?
- Har du några egna minnen av alkohol från din barndom?
- Kan du påverka barnens blivande alkoholvanor?

Samverkan

Samarbete med bland annat mödrahälsovård, vårdcentral, förskola och socialtjänst är av stor vikt i arbetet med föräldrar med hög alkoholkonsumtion. Att skapa nätverk och tillsammans göra upp lokala handlingsplaner kan vara ett bra sätt att tydliggöra samarbete. Att ha tydliga rutiner för hur och vart man ska hänvisa föräldrar med riskfylld alkoholkonsumtion underlättar också.

Dokumentation

Dokumentera i BHV-journalen under Hälsosamtal att samtalet har ägt rum och skriv eventuellt kommentar i löpande text. Om föräldrarna har ett alkoholbruk som påverkar barnets psykosociala utveckling ska det dokumenteras, se 3§ patientjournalagen (1985:562). Uppgifter som har relevans för barnets hälsa och sjukvård ska dokumenteras i barnets journal.

En god tanke

Tänk att möjligheten att hjälpa eller åtminstone så ett frö till förändring kan finnas just hos dig!



AUDIT

Här följer ett antal frågor om dina alkoholvanor.

Vi är tacksamma om du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig.

Hur gammal är du? _____ år

Man

Kvinna



50 cl folköl



33 cl starköl



1 glas rött eller vitt vin



1 litet glas starkvin



4 cl sprit, t ex Whiskey

1. Hur ofta dricker du alkohol?	Aldrig <input type="checkbox"/>	1 gång i månaden eller mer sällan <input type="checkbox"/>	2-4 gånger i månaden <input type="checkbox"/>	2-3 gånger i veckan <input type="checkbox"/>	4 gånger/vecka eller mer <input type="checkbox"/>
2. Hur många "standardglas" (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?	1-2 <input type="checkbox"/>	3-4 <input type="checkbox"/>	5-6 <input type="checkbox"/>	7-9 <input type="checkbox"/>	10 eller fler <input type="checkbox"/>
3. Hur ofta dricker du sex sådana "standardglas" eller mer vid samma tillfälle?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
4. Hur ofta under det senaste året har du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
5. Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något som du inte borde för att du drack?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
6. Hur ofta under senaste året har du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuld känslor eller samvetsförebåelser på grund av ditt drickande?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
8. Hur ofta under det senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?	Aldrig <input type="checkbox"/>	Mer sällan än en gång i månaden <input type="checkbox"/>	Varje månad <input type="checkbox"/>	Varje vecka <input type="checkbox"/>	Dagligen eller nästan varje dag <input type="checkbox"/>
9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?	Nej <input type="checkbox"/>		Ja, men inte under det senaste året <input type="checkbox"/>		Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?	Nej <input type="checkbox"/>		Ja, men inte under det senaste året <input type="checkbox"/>		Ja, under det senaste året <input type="checkbox"/>

Har du besvarat alla frågor? Tack för din medverkan!

Tolkning av AUDIT

Kort utdrag ur WHO 's manual

Att använda AUDIT är bara ett första steg med syfte att hjälpa patienter att minska alkoholrelaterade hälsoproblem och risker. Tolkning ska ske med kliniskt omdöme och värderas i ett större sammanhang.

Räkna poäng

I formuläret finns fem kolumner för svar på de tio frågorna. Svar i vänstra kolumnen ger 0 poäng, nästa kolumn 1 poäng, tredje kolumnen 2 poäng, nästa 3 poäng och högra kolumnen 4 poäng. För fråga 9 och 10 saknas svarsmöjlighet i andra och fjärde kolumnen och man kan därför bara få 0, 2 eller 4 poäng på dessa frågor.

Poängen sammanräknas sedan.

Tolkning av poängen

Högre poäng betyder större sannolikhet att riskbruk, skadligt bruk, eller beroende föreligger.

- WHO anger att 8 poäng eller mer är lämplig nivå som indikator på att riskbruk föreligger. För kvinnor gäller en lägre nivå, 6 poäng.
- Över 16 poäng indikerar allvarliga alkoholproblem. Vid 8-15 poäng räcker ofta kort rådgivning då det oftast är ett riskbruk och inte beroende.
- Över 20 poäng indikerar starkt att beroende föreligger.

Vilka frågor som renderat poäng kan ge viss vägledning:

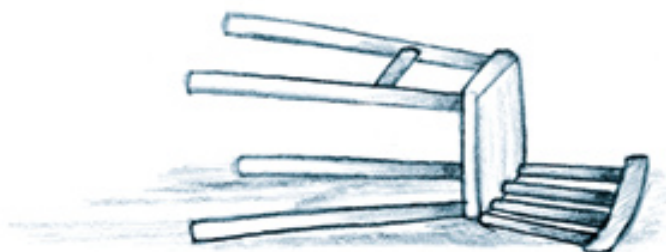
- Fråga 1-3 ger indikation på skadligt bruk.
- Frågor 4 till 6 ger indikation på beroende.
- Frågor 7 till 10 ger indikation på alkoholskador.

Referenser

Alkohol och hälsa, *S Andreasson, P Allebeck* Statens Folkhälsoinstitut
Alkoholpreventivt arbete inom Primärvården, Statens Folkhälsoinstitut
Barns tankar om alkohol, *I Gavelin, H Boström*
Behandling av alkohol och narkotikaproblem 2001, SBU
Har det hänt något med föräldrars bjudvanor? *U Marklund*, Alkohol och narkotika nr 4 2000
Motiverande samtal –MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor, *T Barth, C Näsholm*
Nationella alkohol- och narkotikahandlingsplaner, Regeringens proposition 2005/06:30
Riskbruk och missbruk, *K Johansson, P Wirbing*

Tips på länkar

www.alkoholhjalpen.se
www.apoteket.se
www.blabandet.se
www.can.se
www.fhi.se/riskbruksprojektet
www.livsmedelsverket.se
www.sjukvardsradgivningen.se
www.somra.se
www.sorad.su.se



Materialet är framtaget av
Åsa Heimer, Christina Djäken och Anita Elfström, Riskbruksprojektet, Statens folkhälsoinstitut.



Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

Fax 08-449 88 11
E-post fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-540-0