


Introduktion til 15-metoden


Professor Anette Søgaard Nielsen, Syddansk Universitet

SDU 

1

Program for introduktionen:

- Baggrunden for udviklingen af 15-metoden: at gøre alkohol nemmere at tale om.
- Grundtanken: en klinisk problemstilling og ikke en moralisering.
- Erfaringerne fra implementeringen af metoden i almen praksis i Danmark – og afprøvningen af metoden i ambulantspsykiatrien i Danmark.
- Pause
- 15-metodens indhold: Audit som dialogværktøj – og det pjecemateriale, som er til rådighed.
- Tips og trix til samtalen om alkohol – hvad skal man huske
- Hvor finder man materialet
- Opsamling. Hvad skal ske herefter?

SDU 

2

Udfordringen for mange sundhedspersoner



At spørge til alkohol ...



Men især, hvad man skal stille op med svaret, man får...

SDU 

3

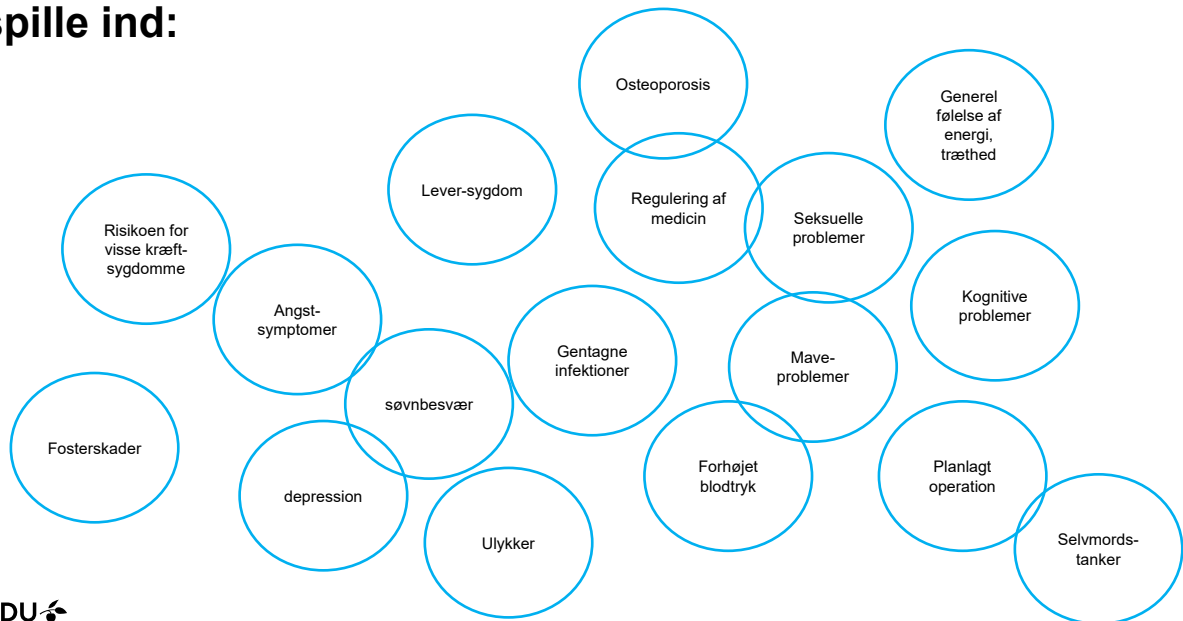
15-metoden

- Tag udgangspunkt i de symptomer/diagnoser, patienten kommer med
- Informer om, at symptomerne kan hænge sammen med alkoholbrugen.
- Udforsk patientens alkoholforbrug sammen med patienten. Bed patienten udfylde AUDIT og brug det som simpelt dialog-værktøj
- Ved stort forbrug (score på 8 eller derover), foreslå patienten en afholdenhedsperiode eller fx at reducere forbruget med 50% og komme igen om 2-3 uger.
- Hvis det ikke lykkes at skære ned til det ønskede niveau, foreslå patienten at føre systematisk dagbog over alkoholindtagelsen, udlever hjemmeopgave (guidet selvhjælp til at sænke forbruget) til patienten og følg op, og giv evt. supplerende farmakologisk behandling, hvis relevant.

SDU 

4

Eksempler på symptomer og situationer, hvor alkohol kan spille ind:



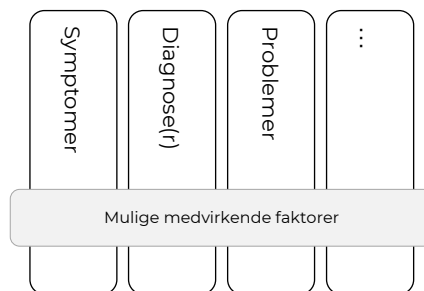
SDU

5 25 marts 2011

5

Forløb

Indvisitering, udredning og behandling

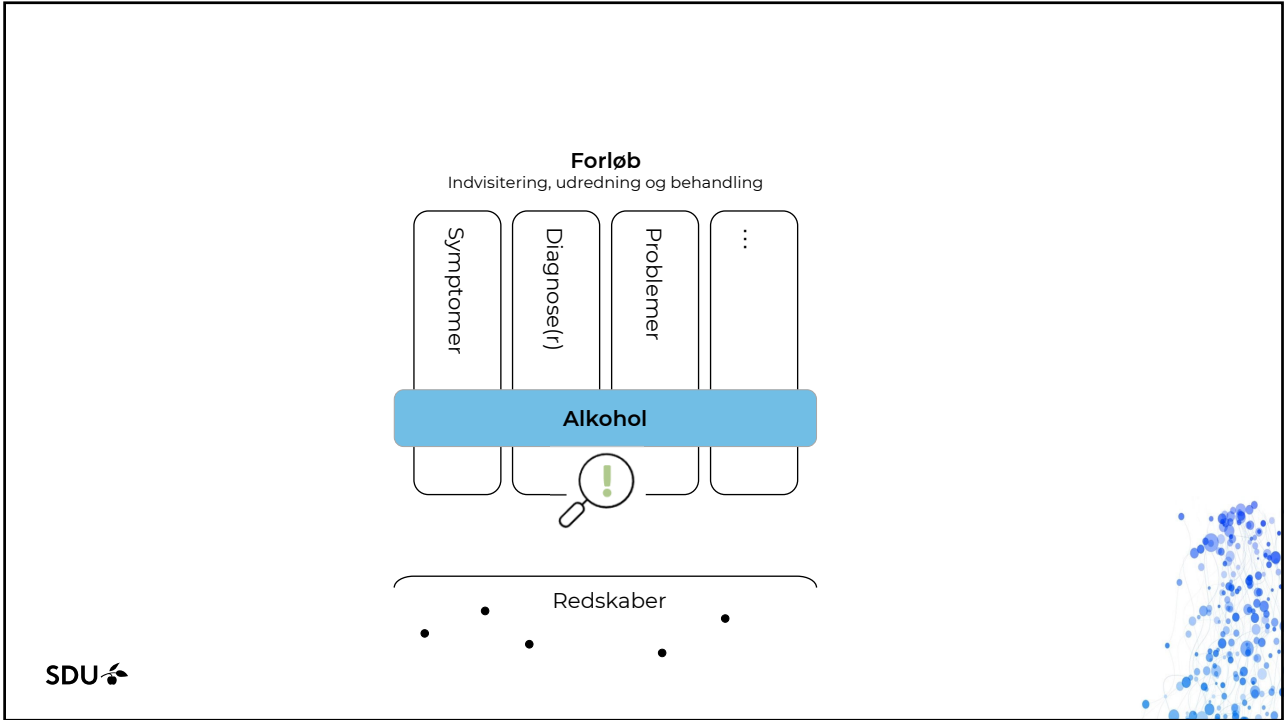


Redskaber

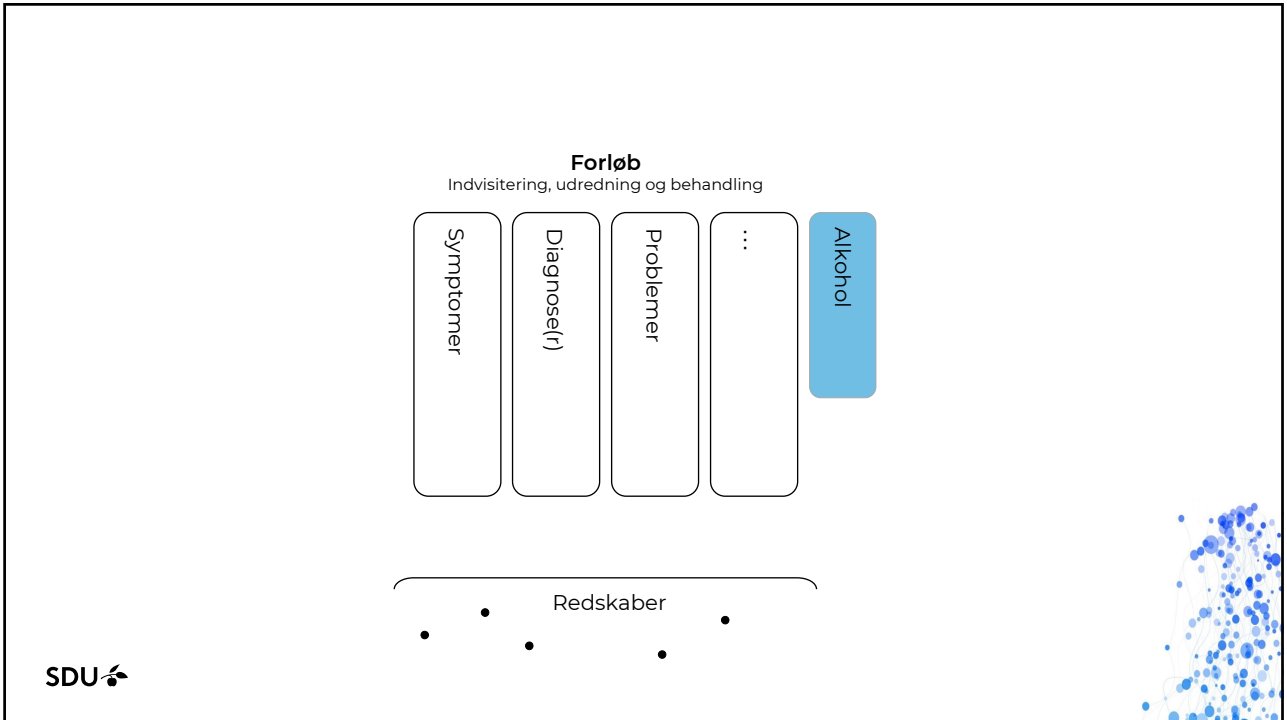


SDU

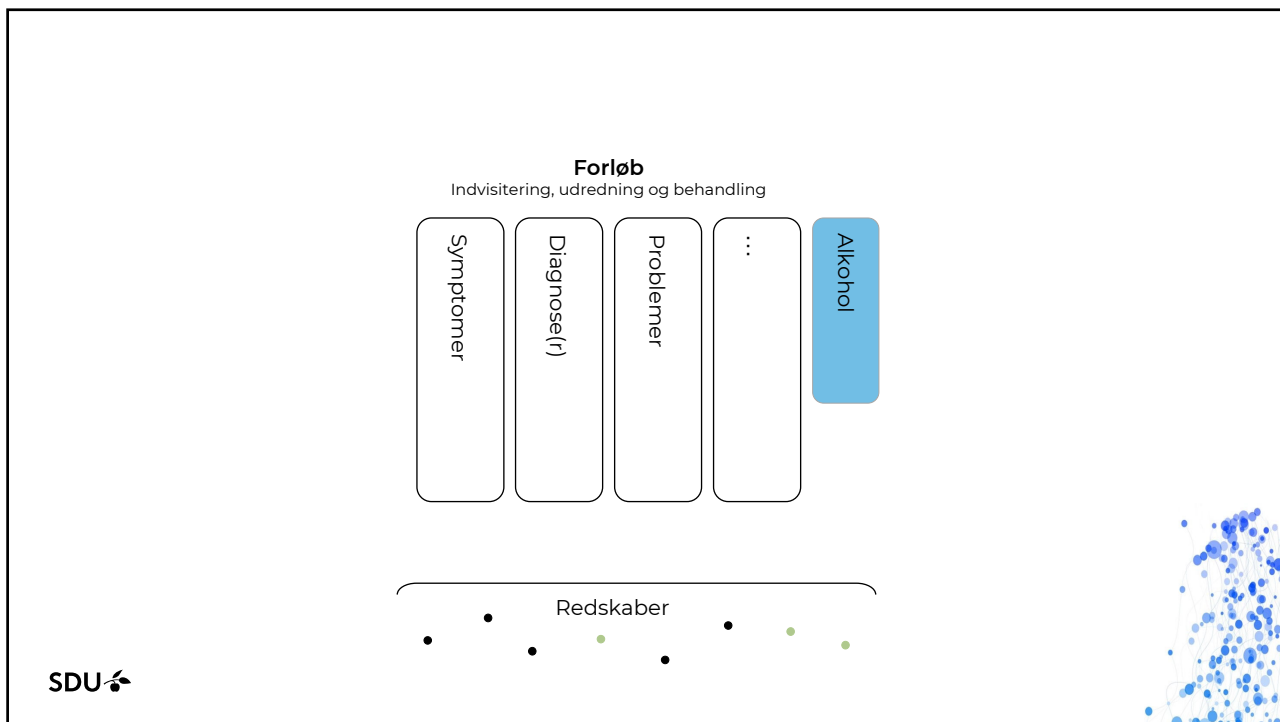
6



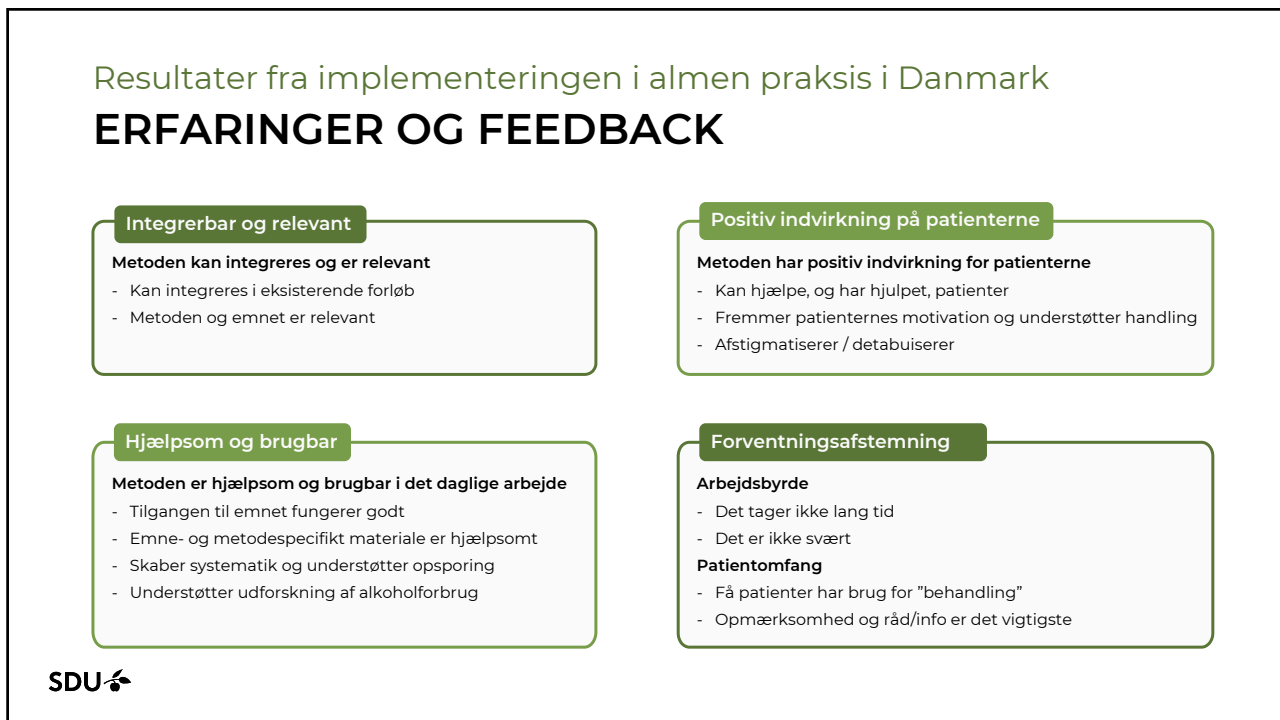
7



8



9



10

En behandler fortæller:

” Vi fandt frem til, at han drak mere, end han selv troede. Og det snakkede vi så ind i og egentlig med ret simple midler fandt vi ud af, at han ville prøve at sætte sit alkoholforbrug ned. Og efter ganske kort tid så kom han tilbage, og så sagde han: "Ved du hvad, jeg kan simpelthen mærke, at mine symptomer - det er jo alkoholen, der gør det". (...) Altså han var svært selvskadende, og når han drak, så kom de her symptomer væltende ind over ham igen. Og lang historie kort, så stoppede han faktisk helt med at drikke, og har selv kunne komme og fortælle, hvor meget det har hjulpet ham. Og det er jo kanon fedt. (...) Og det må jeg sige, det var qua 15-metoden, for jeg havde faktisk ikke tanken, at han drak for meget.”

SDU 

11

Patienterne fortæller

Gjorde det nogen forskel, at [behandler] begyndte at spørge ind til det, og at det var noget I begyndte at tale om herinde?

Ja, det gjorde det, det gjorde det bestemt. Det gjorde det nemmere for mig at tage beslutningen, fordi vi snakkede åbent om det, og jeg kom hurtigere frem til, at jeg ikke skulle drikke.

Som du siger; du har et forløb hernede, hvor I fokuserer på andre ting også. Hvad synes du om, at noget personale – altså en behandler hernede fra – går ind i dét emne også?

Ja, altså for mit vedkommende, der tror jeg det var... der var det fedt, på en eller anden måde. Fordi det lige præcis var et problem, jeg godt selv var klar over, at jeg havde. Og et problem jeg rigtig gerne ville finde en løsning på. Så for mit vedkommende var det mega fedt, synes jeg.

SDU 



Så hvad synes du om, at det var et emne de valgte at bringe op?

Det synes jeg jo vældig godt om. Det blev jeg befriet over, at de gjorde, fordi jeg så fornemmede, at jeg er jo én blandt mange, ik?

12

15-Metoden

OPMÆRKSOMHED

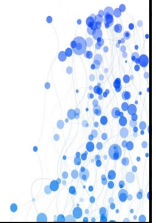
- Patientens alkoholvaner
- Symptomer potentielt relateret til alkohol
- Alkohol som mulig medvirkende faktor

FEEDBACK OG RÅDGIVNING

- Dialog og fælles refleksion
- Evt. på baggrund af AUDIT/alkoholkalender

STØTTE TIL ÆNDRING

- Redskaber
- Mix & match efter behov



Opmærksomhed og udforskning

AUDIT

Redskaberne til patienterne/borgerne

Alkoholproblem:
AUDIT-score ≥ 8

		Aldrig	Højest én gang om måneden	2-4 gange om måneden	2-3 gange om ugen	4 gange om ugen eller oftere
Alkoholindtag	1. Hvor tit drikker du noget, der indeholder alkohol?	0 point	1 point	2 point	3 point	4 point
	2. Hvor mange genstande drikker du almindeligvis, når du drikker noget?	1-2 genstande 0 point	3-4 genstande 1 point	5-6 genstande 2 point	7-9 genstande 3 point	10 eller flere genstande 4 point
	3. Hvor tit drikker du fem genstande eller flere ved samme lejlighed?	Aldrig 0 point	Sjældent 1 point	Månedigt 2 point	Ugentligt 3 point	Dagligt eller næsten dagligt 4 point
Alkoholafhængighed	4. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne stoppe, når du først var begyndt at drikke?	0 point	1 point	2 point	3 point	4 point
	5. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne gøre det, du skulle, fordi du havde drukket?	0 point	1 point	2 point	3 point	4 point
	6. Har du inden for det seneste år måttet have en lille en om morgenen, efter at du havde drukket meget dagen før?	0 point	1 point	2 point	3 point	4 point
Skadelig alkoholforbrug	7. Har du inden for det seneste år haft dårlig samvittighed eller fortrudt, efter du har drukket?	0 point	1 point	2 point	3 point	4 point
	8. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne huske, hvad der skete aftenen før, fordi du havde drukket?	0 point	1 point	2 point	3 point	4 point
	9. Er du selv eller andre nogensinde kommet til skade ved en ulykke, fordi du havde drukket?	Nej 0 point	Ja, men ikke inden for det seneste år 2 point	Ja, inden for det seneste år 4 point		
	10. Har nogen i familien, en ven, en læge eller andre været bekymret over dine alkoholvaner eller foreslået dig at sætte forbruget ned?	0 point	2 point	4 point		

Denne side kan downloades fra DSAM's hjemmeside, www.dsam.dk

15

Viden og information

16




17

At ændre vaner behøver ikke være så vanskeligt. Nedenfor er en stribe forslag til at gøre det lettere.

1. Tag små skridt


Måske er der mange ting, du gerne vil lave om på. Husk at tage én ting ad gangen. Og bryd vejen til dit mål op i små bidder. Det er nemmere at ændre, hvis man ikke forsøger at ændre altting på én gang, men i stedet tager én ting af gangen.



2. Kravi på på hesten igen

Selvom du har sat dig et mål, vil der være dage, hvor det glipper for dig. Måske betrejder du dig selv, at det ikke lykkedes at holde fast. Måske får du lyst til at opgave det hele. Men ro på!


Tag det roligt og kravi på på hesten igen. Det er helt normalt at det glipper indimellem, når du vil ændre en – måske endda ret indgroet – vane. Tålv dig selv og koncentrer dig om alt det, der er gået godt. Du har vist, at du godt kunne. Så: Tilbage på sporet!



3. Hold fast – sæt et kryds og hold øjel

Du vil gerne ændre en vane. Mærker, hver gang det lykkes. Sæt et kryds, et hjerte eller en stjerne i kalenderen, i din alkoholkalender, på et stykke papir eller i en app til formålet. På den måde bygger du dit overblik op og samler på succeser. Hver dag, du er lykkedes, giver du dig selv en lille anerkendelse.


For hver dag bliver perlerækken af hjerte eller stjerner længere og længere. Og når du så – selvfølgelig! – på et tidspunkt bliver fristet til at springe over, spørger du dig selv: "Det går jo faktisk fint. Vil jeg virkelig bryde min perlerække nu?"



4. Brug din viljestyrke om morgenen

Mange eksperter mener, at viljestyrke er en begrænset størrelse. Og at du har mest af den om morgenen. Senere på dagen, i takt med at du bliver udsat for flere og flere fristelser, som du skal modstå, bliver din viljestyrke svækket. Mere og mere svag.

Og hvad kan du så lære af det? En hel del. Sørg for at tage dine sværeste skridt først på dagen. Mens du har aller mest energi.





5. Få hjælp af god planlægning


Vi er slet ikke så fornuftige og velovervejede, som vi runder rundt og tror. Meget af det, vi gør, er styret af omgivelser.

Så hvad kan du selv gøre? Fidusen er enkel: Indret dine omgivelser, så det bliver nemmere at tage de gode valg. Tå er det bare små ting, der skal til. Undgå situationer, hvor du plejer at komme til at drikke (for meget) alkohol. Gør de gode alternativer nemme at vælge. Stil løbeskoene, så du ser dem.

Kort sagt: Ud med det, der leder til dårlige valg og ind med det, der gør de gode valg nemme at tage. Tro det eller ej – det virker.



SDU  At ændre vaner

SDU  At ændre vaner

18



19

Alkohol er et kemisk stof. Alkohol fordeler sig i kroppens væsker og påvirker hver eneste celle.

Alkohol, forhøjet blodtryk (hypertension) og hjerneblødning
Alkohol kan øge blodtrykket. Blodtrykket stiger med cirka 1 mm Hg for hver genstand du drikker om dagen. Alkohol påvirker også blodets evne til at styrke og øger derfor risikoen for hjerneblødning. Alkohols virkning på blodtryk og blodets evne til at styrke bliver normal i løbet af få uger efter ophør med alkohol.

Alkohol og hjerteflimmer (atrieflimmer)
Alkohol er en vigtig risikofaktor for hjerteflimmer, og risikoen stiger, jo mere og jo længere tid man drikker over de anbefalede grænser (højest 10 genstande om ugen). Hvis du har hjerteflimmer, bør du helt undgå alkohol.

Alkohol og type 2-diabetes
Et højt alkoholforbrug øger risikoen for at udvikle type 2-diabetes og gør det sværere at regulere blodsukkeret, hvis du har diabetes. Det skyldes, at alkohol indeholder mange kalorier, og at leveren prioriterer at nedbryde alkohol frem for at holde blodsukkeret stabilt. Det kan føre til lavt blodsukker. Alkohol kan også påvirke effekten af diabetesmedicin.

Alkohol og knogleskørhed (osteoporose og osteopeni)
Et stort forbrug af alkohol giver større risiko for at få svage og skøre knogler. Hvis du har knogleskørhed, er det en god idé at skære ned – eller helt stoppe. Det kan hjælpe med at bremse forandringerne i knoglerne.

Alkohol og problemer med maven
Alkohol kan give sure opstød (refluks), betændelse i maveslimhinden (gastritis) og diarré. Diarré er almindeligt ved et stort forbrug, men forsvinder ofte hurtigt nogle få dages pause fra alkohol og ved at spise sundt.

Alkohol og risiko for infektioner
Alkohol i store mængder svækker kroppens immunforsvar og gør det sværere at bekæmpe infektioner. Du har gavn af at skære ned, hvis du ofte bliver syg eller har sår, der ikke heler. Før en operation anbefales det at holde sig fra alkohol eller at drikke mindre end 10 genstande om ugen i mindst fire uger før. Det reducerer risikoen for komplikationer efter operationen.

Alkohol gør det svært at tabe sig og øget mavefedt
Alkohol indeholder næsten lige så mange kalorier som fedt. Alkohol indeholder 7 kilokalorier per gram, fedt 9 og sukker 4. Da leveren prioriterer at nedbryde alkohol først bremses forbrændingen af fedt og kulhydrater, som derfor kan ophobes som fedt om bughulens organer. At skære ned på alkohol kan derfor hjælpe med at opnå eller fastholde en sund vægt og undgå mavefedt, der øger risikoen for at udvikle diabetes og hjertekarsygdom.

Alkohol og kræft
Alkohol øger risikoen for visse kræftsygdomme, især kræft i de områder, der kommer i kontakt med alkoholen, som mundhule, hals, mave-tarm og lever, men også brystkræft. Jo mere du drikker, jo mere øges din risiko for en kræftsygdom.

Alkohol og leversygdom
Når alkohol er kommet ind i kroppen, nedbrydes den især i leveren. Drikker man meget og ofte øges risikoen for at udvikle leversygdomme.

Alkohol og søvnproblemer
Alkohol forstyrrer søvn. Alkohol gør det svært at falde i søvn, gør søvnen urolig, og fører til træthed om dagen. Hvis du har søvnproblemer, er det derfor en god idé at skære ned. Men der kan gå et stykke tid, før du kan mærke en forandring.

Alkohol som følelsesforstærker
Alkohol løfter ikke humøret, men forstærker det humør, man er i. Hvis man drikker, når man er ked af det, risikerer man at blive mere nedtrykt. Hvis man er angst, kan alkohol over tid gøre angsten værre. Hvis man er frustreret, kan alkohol gøre det endnu værre. Hvis du har psykiske symptomer som nedtrykt, angst eller tanker om selvmord, eller hvis du har svært ved at styre dit temperament er det en god idé at drikke mindre.

Psykotiske symptomer og hukommelsestab
Alkohol kan forværre de fleste psykotiske symptomer som fx hallucinationer. Det er fordi alkohol påvirker hjernens signalstoffer og dermed forstyrrer den kemiske balance i hjernen. Alkohol kan også gøre det svært at overholde behandlingen for sygdommen bag symptomerne. Det er derfor en god idé at skære ned på alkohol eller helt ophøre, hvis du indimellem har hallucinationer, andre psykotiske symptomer eller får hukommelsestab, når du bruger alkohol.

SDU

Viden om alkohols virkning på din sundhed

Viden om alkohols virkning på din sundhed

20

Redskaberne til patienterne/borgerne

SDU 

23



The image shows the cover of a booklet. At the top left is the SDU logo (Syddansk Universitet). At the top right is the Allorik logo. The main title is 'Tid til forandring? Sæt mål og styrk din motivation'. On the left side, there is a vertical text: '15-metoden: Guide til bedre vaner'. At the bottom, there are fields for 'Navn' and 'Dato'.

SDU 

24

Hvis din plan indeholder at drikke alkohol, kan du med fordel overveje og skrive ind i din plan:

- Hvor mange genstande vil du højst drikke i løbet af en uge?
- Hvor mange genstande vil du højst drikke, de dage hvor du vælger at drikke alkohol?
- Hvor mange dage om ugen vil du højst drikke alkohol?
- I hvilke situationer/omstændigheder er det ok for dig at drikke alkohol?
- I hvilke situationer/omstændigheder er det ikke ok for dig at drikke alkohol?



Mine risikosituationer

Situationer, triggere/udløsende faktorer

1. _____

2. _____

3. _____

Mine alternativer til alkohol

Handlinger, aktiviteter, strategier

1. _____

2. _____

3. _____

Hvem eller hvad kan støtte mig

Min personlige plan omkring alkohol

Enkle tips at starte med

- Registrér dit alkoholforbrug i en kalender eller dagbog
- Køb ikke alkohol – eller kun den mængde du vil drikke i dag
- Opbevar ikke alkohol hjemme
- Køb nogle gode alkoholfri drikkevarer
- Undgå at tilbringe tid med nogen, som drikker meget
- Søg støtte til din beslutning hos venner og familie
- Gør noget andet i stedet for at drikke. Benyt muligheden for at gøre nye ting, som du har ønsket at prøve – eller genoptag aktiviteter, som du tidligere har været glad for
- Beslut dig for, hvilke situationer du skal undgå
- Lær gode måder at takke nej til alkohol. Det kan være en hjælp at have et simpelt standardsvar, som fx "Nej tak, jeg drikker ikke"
- Husk ofte dig selv på, hvorfor du vil ændre dine alkoholvaner – og hvordan det vil forbedre dit liv

SDU 

Personlig plan - mine aftaler med mig selv

Personlig plan - mine aftaler med mig selv

25

SDU  Syddansk Universitet

15-metoden: Guide til bedre vaner

Tid til forandring?
Sæt mål og styrk din motivation

Navn _____ Dato _____

SDU 

SDU  Syddansk Universitet

15-metoden: Guide til bedre vaner

Bliv klogere på, hvad der trigger dit brug

Lær dine vaner at kende

Der kan være særlige faktorer, som giver dig lyst til at drikke alkohol, fx bestemte mennesker, steder, begivenheder, følelser eller tanker.


Du har bedre mulighed for at påvirke dit forbrug, hvis du ved hvilke situationer, tanker eller følelser, der er forbundet med alkohol eller trang for dig.

På de følgende sider er der listet en lang række mulige faktorer op. Disse kan hjælpe dig til at finde ud af, hvad der er dine særlige risikosituationer.

Navn _____ Dato _____

26

Kombinér evt. denne opgave med en kalender eller dagbog, hvor du skriver de dage, du har mærket særligt meget lyst til at drikke, eller har haft svært ved at holde fast i dine mål.



Forestil dig, at du befinder dig i de situationer, der listes nedenunder. Markér dem, hvor du vil føle stærk trang til at drikke alkohol.

Behagelige følelser

- Når jeg føler mig tilfreds og afslappet
- Når jeg har det sjovt
- Når jeg føler mig glad
- Når jeg er tilfreds med noget jeg har gjort
- Når jeg vil fejre at der sker noget godt
- Når jeg føler alt nok skal blive godt

Ubehagelige følelser

- Når jeg er trist og nede eller ikke kan håndtere ting, som jeg ønsker det
- Når jeg føler mig presset eller føler at det går dårligt for mig
- Når jeg føler mig tom indeni eller keder mig
- Når jeg bliver vred over tingenes tilstand
- Når jeg føler mig usikker på mig selv og hvad jeg skal gøre
- Når jeg føler mig træt af livet
- Når jeg føler ingen er interesseret i, hvad der sker med mig
- Når jeg føler skyld over noget

Fysisk ubehag

- Når jeg har svært ved at sove
- Når jeg er træt eller føler mig udmattet
- Når jeg føler mig søvrig, men vil holde mig i gang
- Når jeg har hovedpine eller anden fysisk smerte
- Når jeg føler mig nervøs eller anspændt eller har en knude i maven
- Når jeg føler mig svimmel, utilpas eller har kvalme

Personlig kontrol

- Når jeg er overbevist om at jeg kun drikker nogle få genstande
- Når jeg tror, at alkohol ikke længere et problem for mig
- Når jeg tænker på, at en enkelt øl/ drink/ glas vin ikke kan skade
- Når jeg tænker, at jeg vil prøve at kende mine grænser for alkohol
- Når jeg vil bevise overfor mig selv, at jeg kan stoppe efter et par genstande
- Når jeg tænker, at jeg nu kan drikke alkohol uden at drikke mig fuld

Trang og fristelser

- Hvis jeg kommer i tanke om hvor godt det smager
- Hvis jeg går forbi et sted hvor man kan købe alkohol eller et værtshus
- Hvis jeg tænker på hvor dejlig en drink/øl kunne være lige nu
- Hvis jeg pludselig føler trang til at drikke eller ser noget der minder mig om at drikke
- Hvis jeg er i en situation hvor jeg plejer at drikke
- Hvis jeg ser eller hører om min yndlingsdrik i fjernsynet/ radioen/visnen mv.

Konflikter med andre

- Hvis jeg har diskuteret med en ven eller min familie
- Hvis andre mennesker virker som om de ikke kan lide mig eller kritiserer mig
- Hvis der er problemer derhjemme
- Hvis jeg føler mig utilpas eller afvist i selskab med nogen
- Hvis jeg ikke synes at jeg kan imødekomme andres forventninger
- Hvis krav eller problemer udefra presser mig
- Hvis jeg føler mig seksuelt afvist eller bliver jaloux på nogen
- Hvis jeg føler jeg har brug for mod til at tale med nogen
- Hvis jeg synes andre behandler mig uretfærdigt

Sociale pres

- Hvis jeg er i en situation hvor jeg plejer at drikke
- Hvis andre omkring mig drikker
- Hvis jeg får tilbudt en drink/øl/vin og synes det er ubehageligt at sige nej
- Hvis nogen vil presse mig til at "være en god værn" ved at drikke sammen med dem
- Hvis jeg er på besøg hos nogen og de tilbyder mig alkohol
- Hvis min chef tilbyder mig alkohol

Bliv klogere på, hvad der trigger dit brug

Bliv klogere på, hvad der trigger dit brug

27

Tid til forandring?
Sæt mål og sæt din motivation

Inspiration til nye vaner
Hvad kan jeg sætte i stedet?

15-metoden: Guide til bedre vaner

Navn _____ Dato _____

Bliv klogere på, hvad der trigger dit brug

Lær dine vaner at kende

Der kan være særlige faktorer, som giver dig lyst til at drikke alkohol, fx bestemte mennesker, steder, begivenheder, følelser eller tanker.

Du har bedre mulighed for at påvirke dit forbrug, hvis du ved hvilke situationer, tanker eller følelser, der er forbundet med alkohol eller trang for dig.

På de følgende sider er der listet en lang række mulige faktorer op. Disse kan hjælpe dig til at finde ud af, hvad der er dine særlige risikosituationer.

15-metoden: Guide til bedre vaner

Navn _____ Dato _____

28

Når du ser på dit alkoholforbrug og dine risikosituationer, vil du måske opdage nogle mønstre. Det kan være vaner eller rutiner, der medfører, at du drikker mere, end du tror eller ønsker.

Alkohol kan ofte fungere som en kortvarig "løsning" på problemer eller vanskeligheder – fx stress, nedtrykthed, angst, ensomhed eller problemer i relationer. Disse situationer har du nu behov for at håndtere på nye måder. Andre gange er det at drikke alkohol blot blevet en vane.

Uanset, kan det være hjælpsomt at finde og afprøve alternativer.

Ungå risikosituationer og find alternativer

I nogle tilfælde kan det være bedst blot at undgå bestemte risikosituationer. Fx at springe fredags-øllen over, undlade at have alkohol hjemme, eller undgå at være sammen med venner eller bekendte, som drikker meget.

I andre tilfælde skal du finde på alternativer. Personer, der lykkes med at ændre deres alkoholvaner, er ofte startet med at engagere sig i en ny aktivitet. Ved at få nye rutiner og aktiviteter at bruge tiden til, brydes gamle mønstre, og det kan være lettere at ændre vaner.

Hvis du fx drikker alkohol med vennerne for at slappe af, hvad kan du/I så lave i stedet, der vil være afslappende?

Hvis du fx drikker alkohol, når du føler dig trist, ensom eller keder dig, hvad kan du så lave i stedet, som kan hjælpe dig til at få det bedre?

De bedste alternativer er dem, der giver dig de ting, du værdsætter, uden at have alkohol med i billedet.

De næste sider kan hjælpe dig med at skabe nye vaner og finde alternativer til alkohol.

Mine forslag til alternativer

På bagsiden af denne pjece finder du en liste med forslag til alternative aktiviteter, som du kan lade dig inspirere af.

Notér alle dine idéer til, hvad du kan gøre eller lave i de situationer, hvor du oftest drikker eller har trang til at drikke alkohol.

Det vigtigste er at komme på så mange idéer som muligt, uden at overveje hvor gode de er – det kommer i næste trin.

Evaluer dine idéer


Gennemgå hver af dine idéer og overvej:

- Hvor realistisk er det, at du kan eller vil gennemføre denne idé?
- Hvor effektiv er den? Vil den hjælpe dig i situationen?
- Hvor nyttig er den? Kommer du til at bruge dette alternativ?

Vælg én eller flere af dine idéer og lav en plan

Hvilke skridt skal du tage? Hvad skal du forberede? Hvornår skal du gøre det?

Det vigtigste er, at du laver en plan, som du rent faktisk selv vil bruge.



SDU

Inspiration til nye vaner - Hvad kan jeg sætte i stedet?

SDU

Inspiration til nye vaner - Hvad kan jeg sætte i stedet?

Tid til forandring?
Sæt mål og styrk din motivation

15-metoden: Guide til bedre vaner

Navn _____ Dato _____

Personlig plan - mine aftaler med mig selv

15-metoden: Guide til bedre vaner

Navn _____ Dato _____

Bliv klogere på, hvad der trigger dit brug

15-metoden: Guide til bedre vaner

Navn _____ Dato _____

SDU

15-metoden: Guide til bedre vaner

Navn _____ Dato _____

SDU

15-metoden: Guide til bedre vaner

Navn _____ Dato _____

SDU

15-metoden: Guide til bedre vaner

Navn _____ Dato _____

"Forskellen på at vinde og tabe er oftest ikke at give op."

- Walt Disney -

Det er almindeligt at føle sig usikker på ændringer

Du oplever sikkert både fordele og ulemper ved at drikke alkohol – sådan er det for de fleste.

Et godt sted at starte, uanset hvad du vælger, er at gøre det tydeligt for dig selv, hvilke argumenter for ændring, der er vigtige for dig.

Sammenfat for dig selv, hvorfor du overvejer at ændre dine alkoholvaner.

- Hvad tænker du om dine alkoholvaner lige nu?
- Hvad er mindre godt ved alkohol? Hvilke konsekvenser bekymrer dig?
- Hvad vil være godt ved skære ned på dit forbrug? Hvad er der at vinde for dig?

Sæt et mål

Et vigtigt skridt mod at lave en forandring er at have et klart mål. At sætte faste grænser for dit alkoholforbrug er nok den enkleste strategi. Det er ofte en af de første ting, mange prøver.

Begynd med et mål for den nærmeste fremtid. Du skal ikke beslutte dig for, hvad du vil gøre omkring alkohol i resten af dit liv. Når denne periode er gået, kan du vurdere den og sætte et nyt mål.



Kom i gang med forandringen i din hverdag

Det kan være en god idé at foretage nogle ændringer i din hverdag, som hjælper dig til at nå dine mål. På sidste side er en liste med enkle tips, som du kan lade dig inspirere af.

Giv ikke op for tidligt, det tager tid at finde gode løsninger

Det er almindeligt og helt normalt at gøre flere forsøg, inden man finder de gode løsninger. Se på forandringen som et langsigtet mål.

Acceptér at der kan opstå modgang eller tilbageskridt på vejen, men lad dem ikke få for meget fokus eller stoppe dig. Du har så mange forsøg, som du vil have, til at ændre dine vaner.

Mit overordnede mål

Hvad er mit mål:

At stoppe helt med at drikke alkohol At mindske mit alkoholforbrug

Hvad er dine vigtigste grunde til at ændre dine alkoholvaner?

Målsætning for de næste ____ uger

I løbet af de næste ____ uger vil jeg:

Slet ikke drikke alkohol Drikke mindre alkohol

Hvis du vælger at drikke mindre, kan du udfylde de følgende fem sætninger:

1. På de dage hvor jeg drikker, drikker jeg ikke mere end ____ genstande om dagen
2. I løbet af en uge drikker jeg ikke på flere end ____ dage
3. I løbet af en uge drikker jeg højst ____ genstande
4. Jeg vil kun drikke under følgende omstændigheder:

5. Jeg vil ikke drikke under følgende omstændigheder:

Brug evt. en kalender til at få overblik over dit forbrug og dine mål. Du kan også notere de dage, hvor du har mærket særligt meget lyst til at drikke, eller har haft svært ved at holde fast i dine mål.

SDU 

Inspiration til nye vaner - Hvad kan jeg sætte i stedet?

31

Vejledning til de professionelle

32



33

Guided self-change "Mix and Match"

- AUDIT
- Alkohol-kalender (fx AlkoLog eller patientens egen)
- Mål og motivation
- Risikosituationer
- Alternativer til alkohol
- Personlig plan

• Hvis det stadig ikke lykkes, henvis til Allorfik.

34

Eksempler på, hvordan alkohol kan introduceres:

- Der er mange ting, der kan spille ind på dine [symptomer/behandling/effekt af behandling], for eksempel den alkohol, man drikker. Hvordan bruger du alkohol?
- En af de ting, man ofte overser og som kan have betydning for [symptomer/behandling/effekt af behandling] som dine, er alkohol. Alkohol er et opløsningsmiddel og selvom man kun drikker moderat, kan det faktisk have en indvirkning. Hvordan er din alkoholbrug?
- Når man [har svært ved at sove/har smerter/er urolig], er der mange, der prøver at drikke alkohol i håbet om at [falde i søvn/dulme/finde ro]. Er det noget, du kender til?

Alt efter, hvad patienten svarer, kan det følges op af formuleringer som :

- Hvis du skulle prøve at drikke mindre i en periode for at se, om det bedrer dit helbred, hvad kan du så gøre?
- Du fortæller, at du [ikke drikker hver dag/drikker ret meget/kun drikker i weekenderne]. Det er supergodt. Hvad kan du gøre mere, for at passe på dig selv?
- Vil du være med til at undersøge, [om alkohol er en del af forklaringen/du kan reducere din risiko/bedre behandlingen]? Fx ved at holde pause fra alkohol i [xx uger] eller i hvert fald reducere til meget få genstande om ugen i en periode? Og så se, om [symptomerne/behandlingen] bliver bedre?

SDU 

35

Tag afsæt en af disse situationer:

Emil på 66 år henvises med henblik på vurdering af behov for kunstigt knæ.

Agnete på 55 år er henvist til genoptræning efter operation. Hun har lidt svært ved at hele og er også præget af uro.

Poul er 70 år og henvist til Steno Sundhedscenter. Han har svært ved at kontrollere sin diabetes. Han har også svært ved at sove, synes han.

Ivaluk er 22 år og gravid. Ivaluk kommer til de regelmæssige graviditetskontroller og er bekymret for de mange plukveer, hun har

SDU 

Eksempler på sætninger:

Der er mange ting, der kan spille ind på dine [symptomer], for eksempel den alkohol, man drikker. Hvordan bruger du alkohol?

En af de ting, man ofte overser og som kan have betydning for [symptomer] som dine, er alkohol. Alkohol er et opløsningsmiddel og selvom man kun drikker moderat, kan det faktisk have en indvirkning. Hvordan er din alkoholbrug?

Når man [har svært ved at sove/har smerter/er urolig], er der mange, der prøver at drikke alkohol i håbet om at [falde i søvn/dulme/finde ro]. Er det noget, du kender til?

Alt efter, hvad patienten svarer, kan det følges op af formuleringer som :

Hvis du skulle prøve at drikke mindre i en periode for at se, om det bedrer dit helbred, hvad kan du så gøre?

Du fortæller, at du [ikke drikker hver dag/drikker ret meget/kun drikker i weekenderne]. Det er supergodt. Hvad kan du gøre mere, for at passe på dig selv?

Vil du være med til at undersøge, [om alkohol er en del af forklaringen/du kan reducere din risiko/bedre behandlingen]? Fx ved at holde pause fra alkohol i 2 uger eller i hvert fald reducere til meget få genstande om ugen i en periode? Og så se, om symptomerne bliver bedre?

36

Yderligere samtale-tekniske tips

Den allerenkleste samtale:

- Hvad gør du allerede for at passe på, at dit alkoholforbrug ikke skader (dig selv; dit barn)? [Lyt]
- Hvad kan du gøre mere?

Gode sider og mindre gode sider:

- Hvad er det gode ved at drikke alkohol? Hvad giver det dig?
- Hvad er det mindre gode ved at drikke alkohol? Hvad bekymrer dig ved det?

Spørg, giv, spørg:

- Spørg: Hvad ved du allerede om...?
- Giv: neutral feedback
- Spørg: Hvordan kan du bruge....?

Afsluttende spørgsmål:

- Hvad nu? Hvad skal der ske herefter?
- Hvor skal vi hen herfra?
- Det ser ud som om, at det har været lidt træls at tale om. Hvad er det næste skridt?

SDU 

37

Tommelfingerregler

- Vær opmærksom på underliggende traumer, der kan påvirke patientens alkoholbrug. Vær blid.
- Undersøg patientens ressourcer og hjælp med at styrke dem
- Undgå at være den, der er den mest talende
- Prøv at få patienten til at være den, der sætter ord på de ulemper, han/hun ser med sit alkoholforbrug
- Man skal helst undgå at give gode råd, hvis man ikke har fået lov af patienten, man taler med.
- Bed om lov, før der gives råd om, hvordan patienten med fordel kan ændre sit alkoholforbrug.
- Lad patienten være den, der træffer eventuelle beslutninger

SDU 

38

Hvis du vil vide mere om Motivational Interviewing (den motiverende samtale)

Download bogen:

Motivational Interviewing – vejen til samtaler, der forandrer

https://allorfik.gl/emner/vidensportal_ny/uddannelse?sc_lang=da



SDU