

Az alkohol népegészségügyi jelentősége

A gyakorlat témái

- Bevezető feladat
- Epidemiológia
- Egészség károsító hatások
- Prevenció

Állítások

Egyetértek	Nem értek egyet	Bizonytalan vagyok
	✕	

Olvassátok el az alábbi állításokat és vitassátok meg őket kis csoportokban! Válasszátok ki azt az 1-2-őt, amiknél a legnehezebb volt konszenzusra jutni!

1. Könnyű kiszúrni azokat az embereket, akik túl sokat isznak.
2. Férfiak és nők különböznek az alkoholhoz való hozzáállásukban, ivási szokásaikban és ezek társadalmi megítélésében is.
3. Gyerekekre és fiatalokra az alkohollal kapcsolatos problémák olyan hatásokkal is bírnak, amilyenekkel a dohányzás nem.
4. Túl nagy a felhajtás az alkohol körül – a drogok több bajt okoznak.
5. Egy rendszeresen és sokat ivó személy egy rövid beszélgetés miatt nem fog változtatni. Neki intenzív szakképzett segítségre van szüksége.
6. Bunkóság visszautasítani egy italt, ha társaságban megkínálnak vele.

Epidemiológiai adatok

- Mit mérjük fel?
 - Mennyiséget: standard ital, napi/heti fogyasztás
 - Ivási mintázatot: a mennyiség eloszlása az időben, a fogyasztott alkohol típusa
 - Ez a kettő meghatározó az egészségre gyakorolt káros hatások szempontjából!

Standard ital

-az egységes mérőszám-

= **10 g alkoholt** tartalmaz Magyarországon

- 1 ml etanol = 0,79 g - kb. 0,8 g
- Az egyes italok alkoholtartalma rendszerint térfogatszázalékban van feltüntetve
- 1 ital az egyes típusokból (átlagos alkoholtartalom szerint):
 - 2,5 dl sör 5 V/V% (12,5 ml etanol = 10 g)
 - 1 dl bor 12 V/V% (12 ml etanol = 9,6 g)
 - 3 cl égetett szesz 40 V/V% (12 ml etanol = 9,6 g)

WHAT'S ONE DRINK?

A standard drink
containing 10g of alcohol
equates to:

100 ml wine 275 ml beer 30 ml spirits

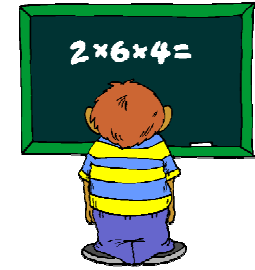


Wine is 13% volume alcohol,
beer 5% and spirits 40%

Source: WHO

Standard italok száma = ital térfogata (ml) * alkoholtartalma (%) * 0,0008

Gyakorlás

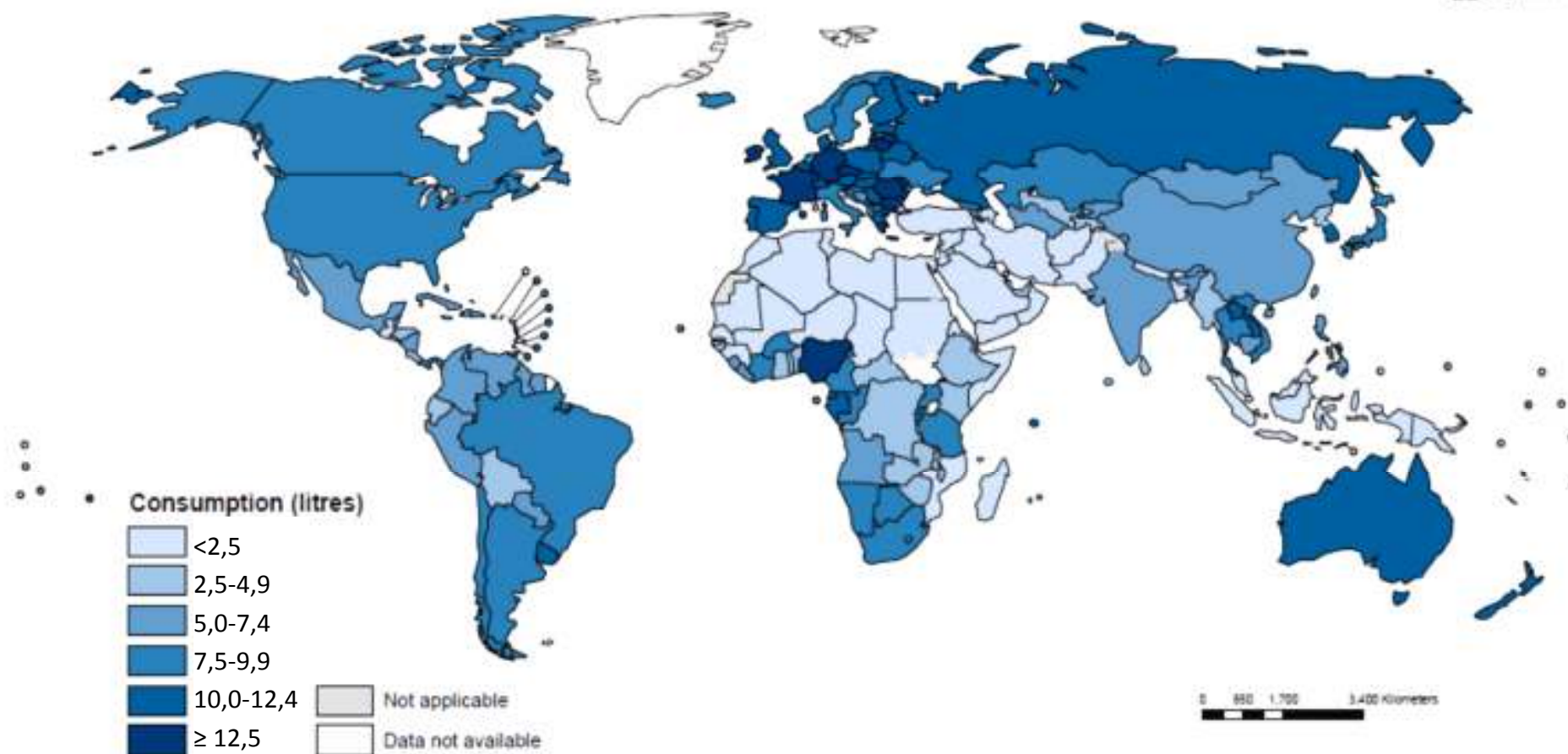


Hány alkoholtartalmú italt fogyaszt egy olyan átlagos napon, amikor alkoholt iszik, ha...?

1. Hétféle napokon 2 sört iszik
2. Munka után 1 pohár sört, esténként egy kis pohár bort, 1 üveg bor fogy el egy hét alatt
3. Reggelente 1 felest, napközben 3 sört és még egy felest
4. Egy hét alatt elfogy 2 üveg bor, 1 üveg (0,5l) vodka

Mennyiség - a WHO alkoholügyi jelentése szerint

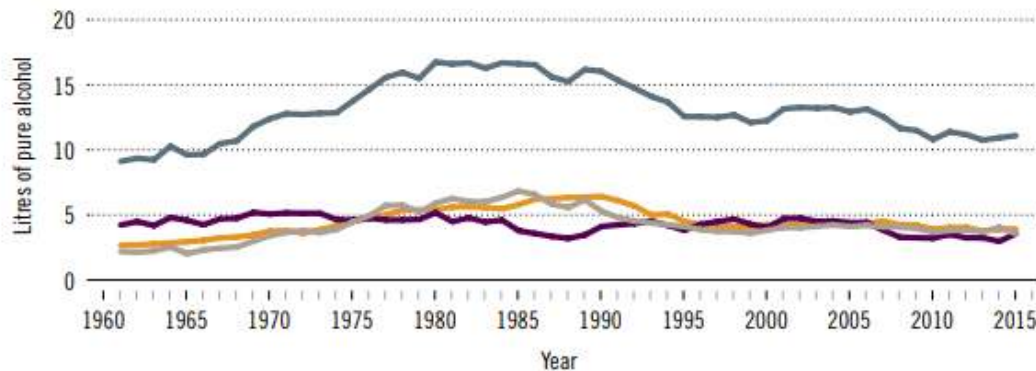
Az egy év alatt elfogyasztott tiszta alkohol mennyisége (l/fő) (≥15 évesek, 2016)



Magyarország: 10,0-12,4 l/fő/év

Magyar adatok (WHO)

Az elfogyasztott regisztrált (zárjegyes) tiszta alkohol mennyisége (l/fő/év) (≥15 évesek, 1960-2015)



Global status report
on alcohol and health
2018



Az elfogyasztott tiszta alkohol mennyisége (l/fő/év) (≥15 évesek)

	2010*		2016*	
Recorded	11.2		10.9	
Unrecorded	2.0		1.5	
Total**	12.1		11.4	
Total males / females	20.1	5.0	19.1	4.5
WHO European Region	11.2		9.8	

* Three-year averages of recorded and unrecorded for 2009–2011 and 2015–2017; **adjusted for tourist consumption.

Az elfogyasztott tiszta alkohol mennyisége (l/fő/év) az alkoholfogyasztók között – a lakosság 76,6-a (≥15 évesek, 2016)

	Litres
Males (15+)	24.0
Females (15+)	8.3
Both sexes (15+)	17.1

→ átlagosan napi ~ 0,5 dl

→ férfiak ~ 3x többet

Recorded: regisztrált, zárjegyes, kereskedelmi forgalomba került
Unrecorded: illegális/ nem kerül kereskedelembé (pl. házi pálinka!)

Alkoholfogyasztási szokások



Absztinens: nem fogyaszt alkoholt

Nagyivó: nő >7 ital/hét férfi >14 ital/hét

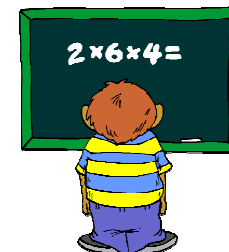
Binge drinker/Heavy episodic drinking/rohamivó:

= egy alkalommal/2 óra alatt ≥ 6 ital havonta min. 1x

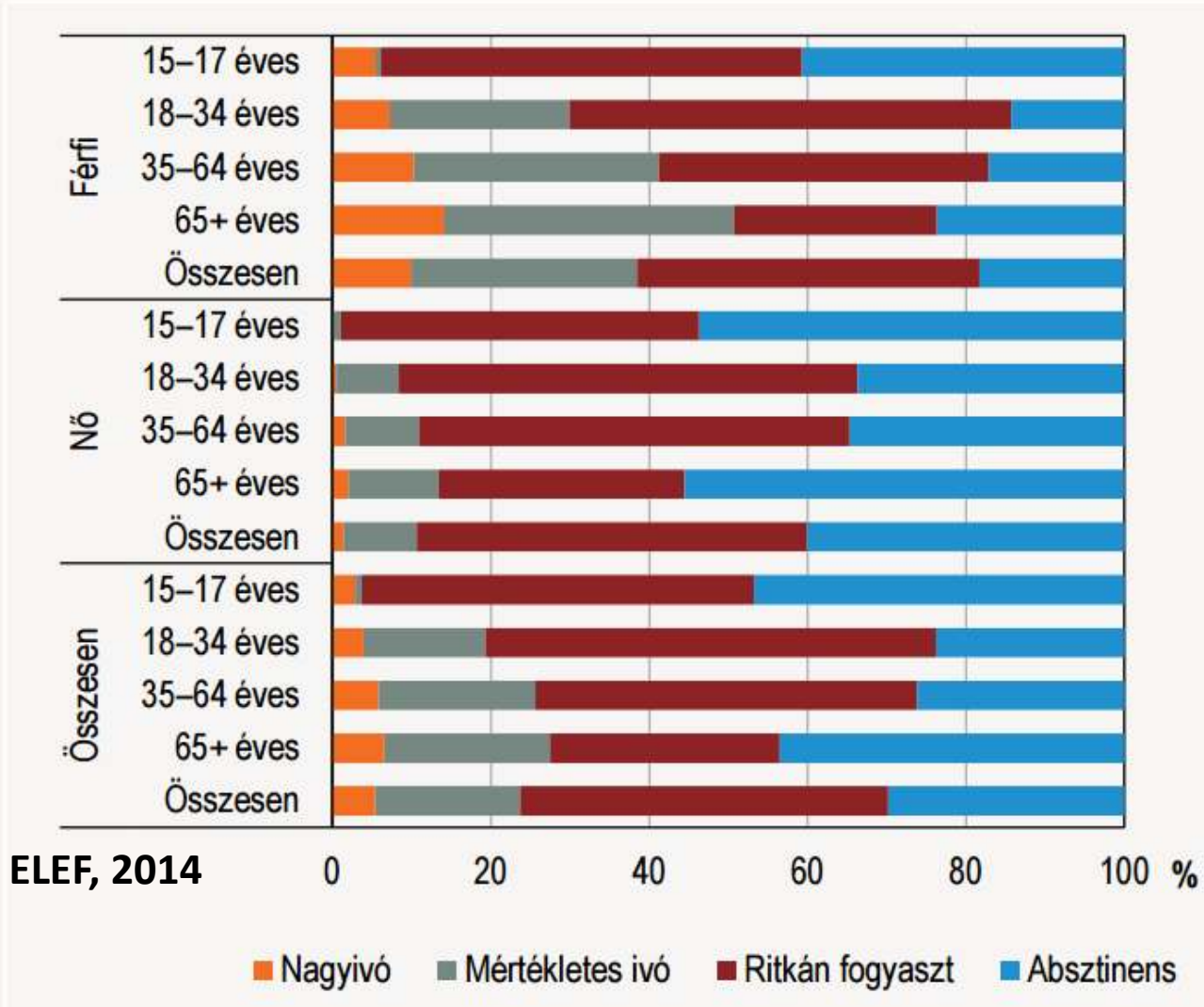
- Káros akut hatások kockázata fokozott!
 - megdölgodatlan döntések
 - az érzelmek csökkent kontrollja miatti konfliktusok, erőszakos cselekmények
 - balesetek
 - jogi következmények
- A rendszeres rohamivás növeli a későbbi alkoholhasználati zavar kialakulásának valószínűségét, a szervi károsodások megjelenését

Ki rohamivó az alábbiak közül?

- Aki megivott:
 - a) 3 sört
 - b) 1 házmestert és 2 pálinkát
 - c) 2 sört és 1 whiskey-t
 - d) 2 nagyfröccsöt



Alkoholfogyasztási szokások nemenként és korcsoportonként, 2014



Nagyivó:

Nő: > 7 egység*/ hét
 Férfi: > 14 egység/ hét

A nagyivók közé sorolták az ún. binge drinkereket is.

„Binge drinker”/rohamivó:
 1 alkalommal/2 óra alatt
 ≥ 6 italt fogyaszt el

*egységnek itt ~kétszeres adagokat neveznek meg: 1 korsó sör, 2dl bor, 0,5cl tömény!

Mértékletes alkoholfogyasztó: legalább heti gyakorisággal fogyaszt alkoholt, de nem minősül nagyivónak

Alkoholt ritkán fogyasztó: hetinél ritkább gyakorisággal szoktak szeszes italt fogyasztani



Magyar adatok (WHO)

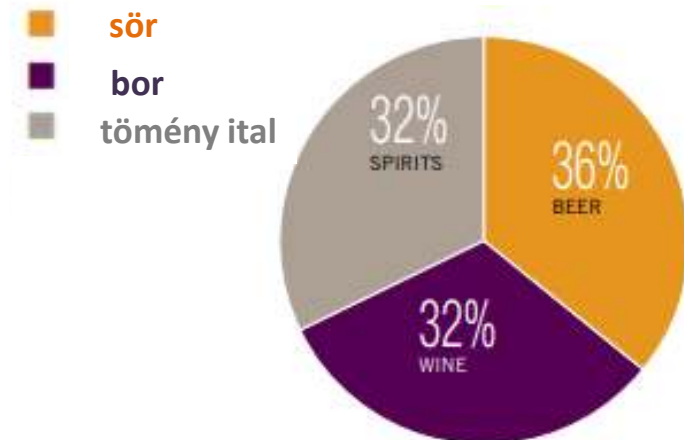
A rohamivás prevalenciája (%) 2016

	Population (15+ years)	Drinkers only (15+ years)	Population (15–19 years)	Drinkers only (15–19 years)
Males	53.0	66.3	51.7	75.9
Females	16.3	29.7	16.2	40.2
Both sexes	33.5	50.3	34.4	63.1

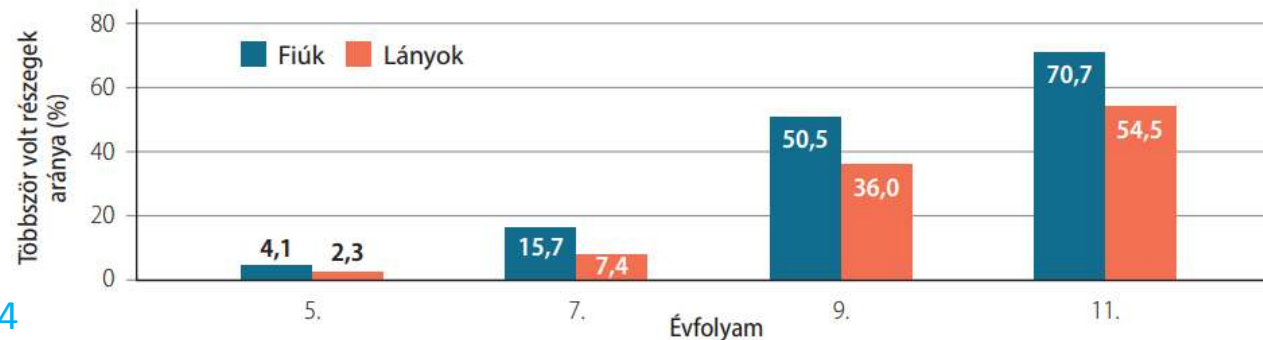
* Consumed at least 60 grams or more of pure alcohol on at least one occasion in the past 30 days.

A rohamivás fiatalokban gyakori!

Az elfogyasztott regisztrált tiszta alkohol mennyiségének megoszlása alkoholtípusonként (l/fő/év) (≥15 évesek)



5.2. ábra | Életében kétszer vagy többször részeg tanulók aránya nem és évfolyam szerint (N = 7974)



Alacsony kockázatú alkoholfogyasztás

1. Napi max. 2 standard egység felnőtt férfiaknak (max. heti 14) és 1 standard egység felnőtt nőknek (max. heti 7) (18 éves kor felett), heti 2 nap szünet
2. Egy alkalommal, legfeljebb 3(nő)/4(férfi) standard ital elfogyasztása (káros akut hatások kivédésére)
3. 18 éves kor alatt legjobb az alkoholfogyasztást mellőzni
 - 15 éves kor alatt: különösen fontos az alkoholfogyasztás kerülése
 - 15-18 éves kor között: minél később megkezdeni az alkoholfogyasztást
4. Várandósság, tervezett várandósság illetve szoptatás alatt, járművezetéskor, olyan betegség esetén, amit az alkohol súlyosbít, egyes gyógyszerek szedésekor az alkoholfogyasztás teljes mellőzése

<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>



Biztonságos szint? → Olyan nincs

„...there is no safe level for drinking alcohol [...] Alcohol is closely related to around 60 different diagnoses and for almost all there is a close dose–response relationship ...”

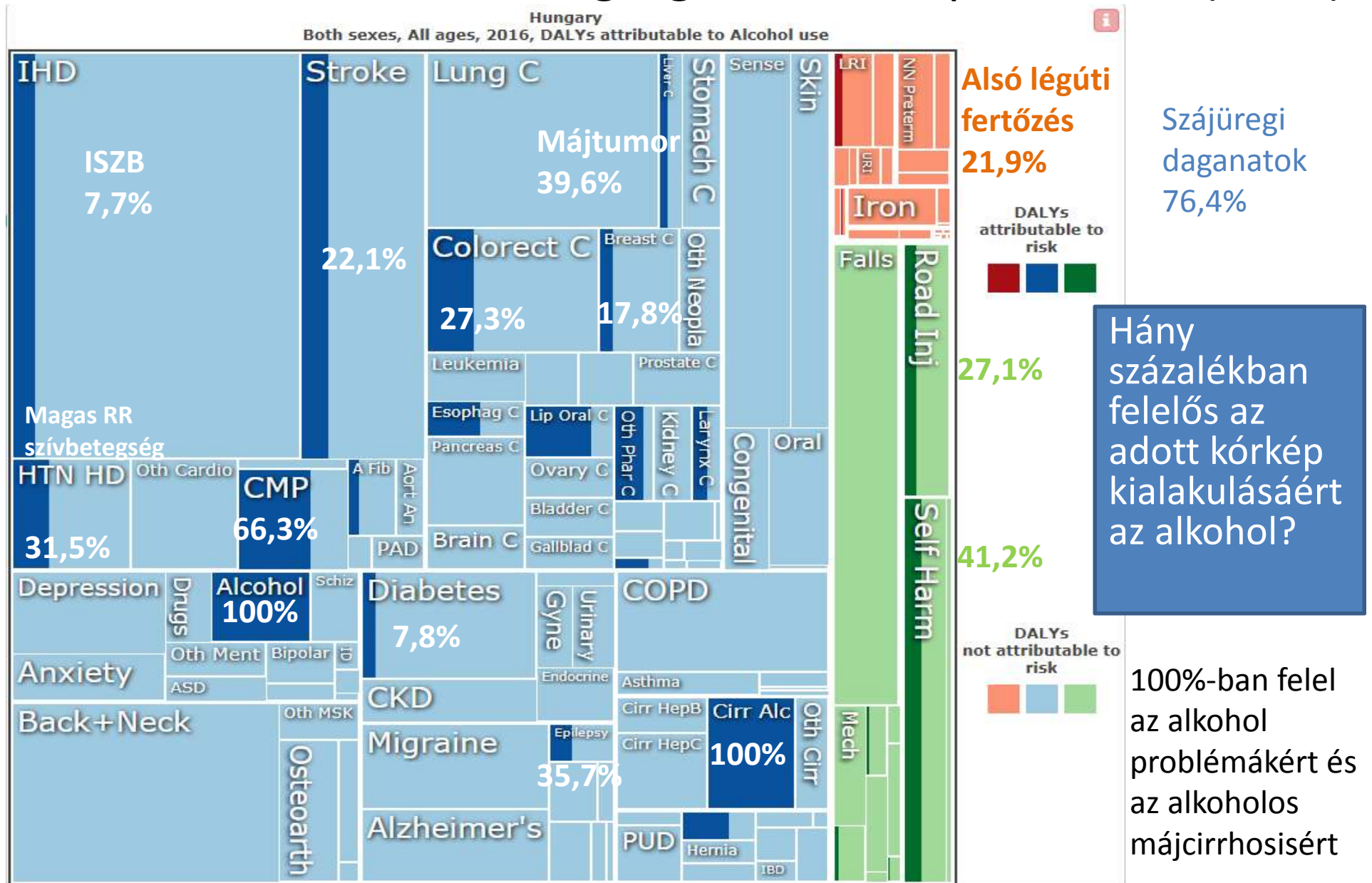
WHO-Europe <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/data-and-statistics/q-and-a-how-can-i-drink-alcohol-safely>

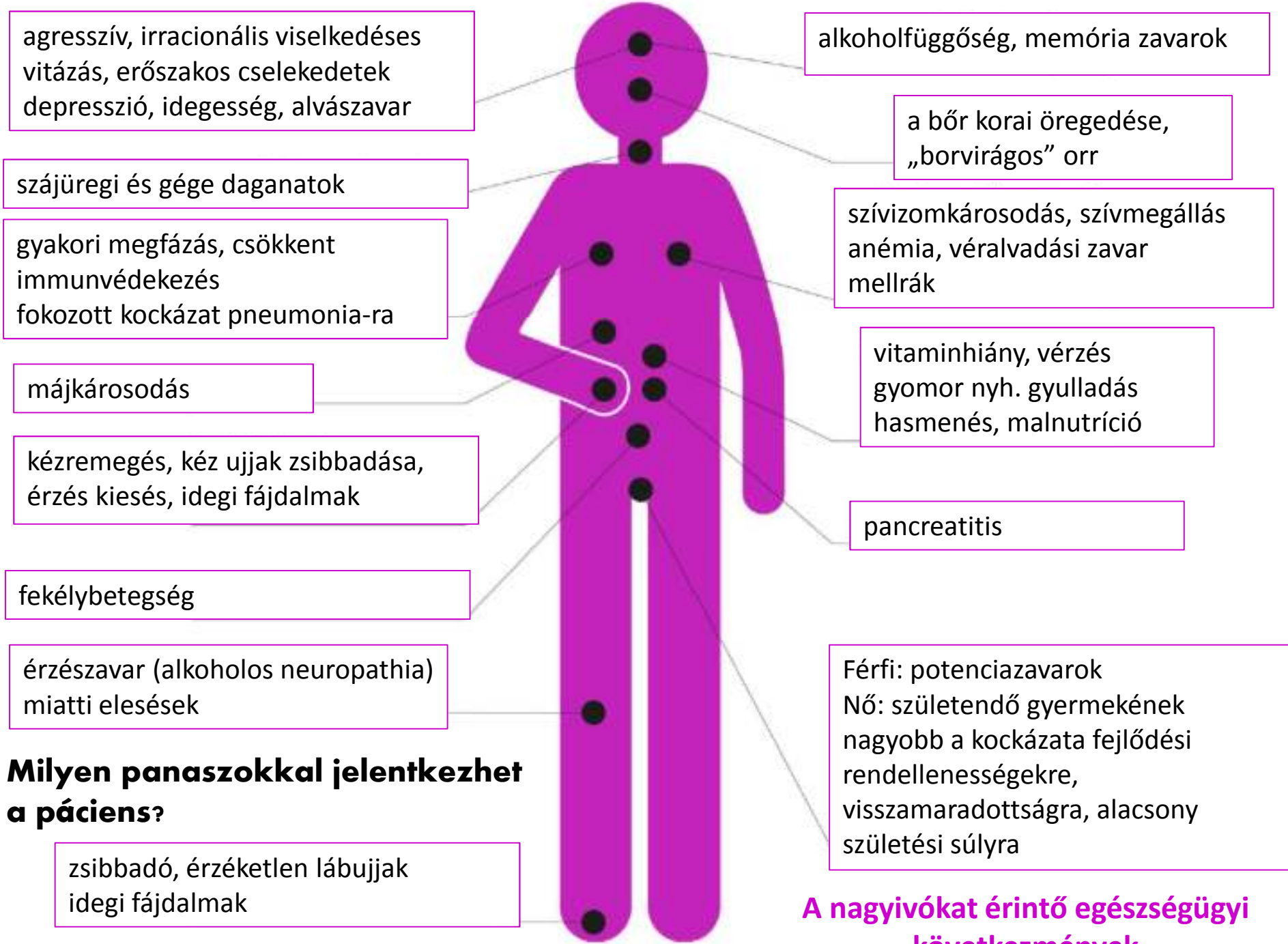
Az alkohol káros hatásai

- Évente **3,3 millió halálesetért felel** a túlzott alkoholfogyasztás
 - ez az **összmortalitás 5,9%-a**
- **Több, mint 200 betegség** vagy **baleseti sérülés esetén játszik oki szerepet** az alkohol
 - Mentális betegségek, viselkedéses zavarok
 - Nem fertőző betegségek
 - Sérülések
 - Fertőző betegségek – TBC, HIV
- A **globális betegségteher (DALY) 5,1%-áért felelős**
- Az alkoholfogyasztás viszonylag **fiatal korban vezet rokkantsághoz vagy halálhoz**
 - A 20-39 évesek között az teljes halálozás 25%-a tulajdonítható az alkoholnak

Szociális és gazdasági szempontból is jelentős károkat okoz, mind egyéni, mind társadalmi szinten

Alkohol okozta betegségteher kórképek szerint (DALY)





agresszív, irracionális viselkedéses
vitázás, erőszakos cselekedetek
depresszió, idegesség, alvászavar

alkoholfüggőség, memória zavarok

szájüregi és gége daganatok

a bőr korai öregedése,
„borvirágos” orr

gyakori megfázás, csökkent
immunvédekezés
fokozott kockázat pneumonia-ra

szívizomkárosodás, szívmegállás
anémia, véralvadási zavar
mellrák

májkárosodás

vitaminhiány, vérzés
gyomor nyh. gyulladás
hasmenés, malnutrició

kézremegés, kéz ujjak zsibbadása,
ézés kiesés, idegi fájdalmak

pancreatitis

fekélybetegség

ézészavar (alkoholos neuropathia)
miatti elesések

Férfi: potenciazavarok
Nő: születendő gyermekének
nagyobb a kockázata fejlődési
rendellenességekre,
visszamaradottságra, alacsony
születési súlyra

**Milyen panaszokkal jelentkezhet
a páciens?**

zsibbadó, érzéketlen lábujjak
idegi fájdalmak

**A nagyivókat érintő egészségügyi
következmények**

KVÍZ – Az alkoholfogyasztás káros hatásai

Kisebb csoportokban töltsétek ki az alábbi táblázatot! Ezeket az értékeket még nem kell tudnotok, próbáljátok megbecsülni őket, gondolkozzatok! Utána megbeszéljük, ki milyen logikát követett, és a megoldásokat is, ezért ne használjatok okostelefont!

Az alkoholfogyasztás mértéke	Betegség	Mekkora a mortalitás relatív kockázata? (az alkoholt nem fogyasztókhöz képest)	
		Férfiak	Nők
100g/hét	Májcirrhosis	1,5	1,6
	Nyelőcső daganat		
	Emlő tumor		
200g/hét	Májcirrhosis		
	Colorectalis daganat		
	Hipertónia		
300g/hét	Májcirrhosis		
	Epilepszia		
	Haemorrhagiás stroke		
	Szájüregi daganatok		

KVÍZ – Az alkoholfogyasztás káros hatásai

Megoldások – dóziszfüggő hatás!

Az alkoholfogyasztás mértéke	Betegség	Mekkora a mortalitás relatív kockázata? (az alkoholt nem fogyasztókhöz képest)	
		Férfiak	Nők
100g/hét	Májcirrhosis	1,5	1,6
	Nyelőcső daganat	1,65	1,65
	Emlő tumor		1,17
200g/hét	Májcirrhosis	2,23	2,55
	Colorectalis daganat	1,2	1,2
	Hipertónia	1,3	1,3
300g/hét	Májcirrhosis	3,33	4,05
	Epilepszia	1,7	1,7
	Haemorrhagiás stroke	1,35	1,67
	Szájüregi daganatok	2,68	2,68

Alkohol és más drogok összehasonlítása

- **Dependencia**

Nikotin > heroin > kokain > **alkohol** > koffein

- **Tolerancia**

(**alkohol** = heroin = nikotin) > kokain > koffein

- **Az elvonási tünetek súlyossága**

alkohol > heroin > nikotin > kokain > koffein

- **Az absztinencia fenntartásának nehézsége**

(**alkohol** = kokain = heroin = nikotin) > koffein

- **Mortalitás**

nikotin > **alkohol** > (kokain = heroin) > koffein

- **Prevalencia**

koffein > nikotin > **alkohol** > (kokain = heroin)

Alkohol mint drog

- **GABA-A agonista**

- **szorongásoldás, szedáció, memóriazavarok**

- **Glutamát antagonist**

- **tanulás gátlása**

- **Dopamin, endogén opiát felszabadulás**

- **megerősítés**

Alkoholhasználati zavar (DSM V)

- a) a személy **a szándékoltnál nagyobb mennyiségű alkoholt fogyaszt**, a tervezettnél hosszabb ideig;
- b) az alkoholhasználat **csökkentésére** vonatkozóan **sikertelen kísérleteket** tesz;
- c) a fogyasztásra és ahhoz kapcsolódó tevékenységekre **jelentős mennyiségű időt fordít**;
- d) az alkoholfogyasztás utáni **erős sóvárgás** jellemzi;
- e) **nem teljesíti főbb, hétköznapi szerepeihez kötődő kötelezettségeit**;
- f) az **alkoholfogyasztást** a nyilvánvaló interperszonális, testi és lelki **problémák ellenére fenntartja**;
- g) **korábbi tevékenységeit feladja**, hanyagolja az ital miatt, illetve;
- h) az alkoholt **kockázatos helyzetekben is használja**.

Az alkoholproblémákkal küzdőknél jellemzően megjelenhet

- i) a **tolerancia**, illetve
- j) az alkoholfogyasztás abbahagyása esetén **megvonási tünetek** jelentkezhetnek.

- **Enyhe: 2-3 kritérium**
- **Közepes: 4-5 kritérium**
- **Súlyos: 6 vagy több kritérium**

Prevenció

A prevenció egyes szintjein az előző szint feladatai egészülnek ki további teendőkkel!

Primer prevenció

- egészségnevelés, információ nyújtás minden korosztálynak
 - alacsony kockázatú fogyasztás, káros hatások

Szekunder prevenció

- szűrés és beavatkozás
 - AUDIT eredményeitől függően



Tercier prevenció

- kezelés – kórképnek megfelelően



Rövid intervenció!

- SBI: screening and brief intervention
- **Segít a páciensnek tudatos döntést hozni az alkoholfogyasztással kapcsolatban**
- Hogy kezdődhet egy beszélgetés az alkoholról a klinikai gyakorlatban?
 - Alkoholal összefüggő panasszal érkezik a beteg
 - A páciens kérdez
 - Szisztematikus szűrés az anamnézis felvételbe beépítve

A szűrés eszköze

2 fontos tényezőt kell felderíteni: a mennyiséget és az ivási szokásokat

AUDIT - Alcohol Use Disorders Identification Test

= **Az alkoholhasználat zavarainak szűrőtesztje**

- Három, az alkoholproblémákkal kapcsolatos területet mér.
 1. kockázatos alkoholfogyasztás (1-3. tétel) = **AUDIT – C** („consumption”)
 2. alkoholfüggőség (4–7. tétel)
 3. alkoholfogyasztással kapcsolatos ártalmak (8–10. tétel)
- Legfeljebb 40 pont érhető el
 - ≥ 8 pont = intervenció
 - ≥ 20 pont = diagnózis és kezelés
- Használható interjú vagy önkitöltős formában
- Szensitivitása: 85%, specificitása: 95% körüli
- Prediktív értékek: prevalenciafüggő, PPÉ: 70-80% között

- (Demetrovics Zsolt diája nyomán)

AUDIT – fogyasztás (AUDIT – C)

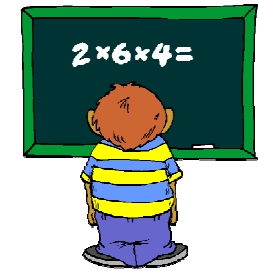
Minden páciensnél ajánlott feltenni ezeket a kérdéseket!

Kérdések	0	1	2	3	4	Pont szám
1. Milyen gyakran fogyaszt alkoholtartalmú italt?	Soha	Havonta vagy ritkábban	Havonta 2-4 alkalommal	Hetente 2-3 alkalommal	Hetente ≥ 4 alkalommal	
2. Hány alkoholtartalmú italt fogyaszt egy olyan átlagos napon, amikor alkoholt iszik?	1-2	3-4	5-6	7-9	≥ 10	
3. Milyen gyakran iszik hat vagy annál több alkoholtartalmú italt egy alkalommal?	Soha	Ritkábban, mint havonta	Havonta	Hetente	Naponta, vagy majdnem naponta	

1. Ha a válasz „Csak ritkán.” „Hétfvégén.” „Ünnepekkor.” → finoman kérdezzünk tovább: „Szombaton és vasárnap is?”

Értékelés: 0-4 pont → primer prevenció – visszajelzés, edukáció, tanács, elismerés
5-12 pont → a további 7 kérdés feltétele

AUDIT – fogyasztás (AUDIT – C)



Mindenki számolja ki, hány pontot érne el!

Kérdések	0	1	2	3	4	Pont szám
1. Milyen gyakran fogyaszt alkoholtartalmú italt?	Soha	Havonta vagy ritkábban	Havonta 2-4 alkalommal	Hetente 2-3 alkalommal	Hetente ≥ 4 alkalommal	
2. Hány alkoholtartalmú italt fogyaszt egy olyan átlagos napon, amikor alkoholt iszik?	1-2	3-4	5-6	7-9	≥ 10	
3. Milyen gyakran iszik hat vagy annál több alkoholtartalmú italt egy alkalommal?	Soha	Ritkábban, mint havonta	Havonta	Hetente	Naponta, vagy majdnem naponta	

Értékelés: 0-4 pont → primer prevenció – visszajelzés, edukáció, tanács, elismerés
5-12 pont → a további 7 kérdés feltétele

AUDIT - függőség

Az elmúlt évben milyen gyakran...	0	1	2	3	4	Pontszám
4. ... érezte, hogy nem bírja abbahagyni az ivást, ha már elkezdte?	Soha	Havi egynél ritkábban	Havonta	Hetente	Naponta, vagy majdnem naponta	
5. ... érezte, hogy nem bírta teljesíteni azt, amit Öntől elvártak, mert ivott?	Soha	Havi egynél ritkábban	Havonta	Hetente	Naponta, vagy majdnem naponta	
6. ... volt szüksége egy nagyobb italozás után egy első italra reggel, hogy elkezdje a napot?	Soha	Havi egynél ritkábban	Havonta	Hetente	Naponta, vagy majdnem naponta	
7. ... volt büntudata ivás után?	Soha	Havi egynél ritkábban	Havonta	Hetente	Naponta, vagy majdnem naponta	

Hogyan finomíthatjuk a kérdést, ha attól tartunk, hogy a beteg „bezár”, támadásnak érzi a kérdéseket:

5. Késett már a munkahelyéről italozás után?

6. Volt kézremegése? Másnaposnak érezte magát?

6-7. Italozás után másnap hogy ébredt? Mit érzett?

AUDIT - következmények

Kérdések	0	1	2	3	4	Pont szám
8. Hányszor fordult elő az elmúlt évben, hogy az ivás miatt képtelen volt emlékezni arra, mi történt az előző este?	Soha	Havi egynél ritkábban	Havonta	Hetente	Naponta, vagy majdnem naponta	
9. Előfordult-e, hogy Ön vagy valaki más megsérült az Ön ivása miatt?	Nem		Igen, de nem az elmúlt évben		Igen, az elmúlt évben	
10. Előfordult-e, hogy rokona, barátja, orvos vagy más egészségügyi szakember aggódott az alkoholfogyasztása miatt, vagy azt javasolta, hogy mérsékelje azt?	Nem		Igen, de nem az elmúlt évben		Igen, az elmúlt évben	

8. *Kontrollvesztő ivásforma*

9. *Közlekedési/háztartási balesetek*

AUDIT - értékelés, teendők

Pontszám	Kockázati szint	Teendők	
0-7	I. Alacsony kockázati szint	visszajelzés edukáció tanács	elismerés
8-15	II. Kockázatos szint		motiváció felmérése, célok, bátorítás
15-19	III. Ártalmas szint		+ képességfejlesztés, monitorizálás
20-40	IV. Függőség/betegség szintje		+ szakellátásba irányítás diagnosztikai és terápiás céllal

**A LEGTÖBB TEENDŐ ORVOSKÉNT
EZEN A KÉT SZINTEN VAN!**

2 tipp:

Tisztázd a meglevő tudást – informálj – kérdezz vissza!

Kérj engedélyt!

Alacsony kockázati szint

- ≤ napi 1-2 ital
- egyszerre max. 4 ital
- rizikóhelyzetben soha (terhesség, autóvezetés, gyógyszeresedés)

- **Visszajelzés:** konkrét, tárgyilagos stílusban

*„Kértékeltem a tesztjét. A teszt eredményéből az látszik, hogy ha Ön továbbra is csak ennyi alkoholt fogyaszt, akkor **kicsi a kockázata annak, hogy ebből szövődmények legyenek a későbbiekben.**”*

- **Edukáció, tanács:** világosan, határozottan, közérthetően

- **ismertetjük az alacsony kockázatú fogyasztás mértékét, és tanácsoljuk betartását**

- **ismertetjük a határ átlépésének lehetséges következményeit**

- Érdemes felmérni a páciens ismereteit: „Mit tud az alkoholfogyasztáshoz kapcsolódó káros egészségi következményekről?”
- Releváns információt adunk
- Fontos, mert lehetnek olyan válaszadók, akik a tesztben kisebbítették a fogyasztásuk mértékét

„Javaslom, hogy továbbra se fogyasszon többet, mint napi egy(nők esetén)/két (férfiak esetén) standard ital és vigyázzon arra is, hogy legyen hetente legalább két olyan nap, amikor nem fogyaszt alkoholt. Azoknál, akik ennél a mennyiségnél rendszeresen többet fogyasztanak jelentősen megnő a baleset, a magasvérnyomás, a rák és az szívelégtelenség valószínűsége.”

- **Elismerés:**

„Gratulálok. Csak így tovább. A későbbiekben se lépje túl ezt a határt.”

- rendszeres fogyasztás
- átlagosan napi 2-3 ital
- a káros egészségügyi hatások sokáig nem jelentkeznek

Kockázatos szint

- **Visszajelzés:** konkrét, tényszerű közlés, tárgyilagos stílusban, ítélkezéstől mentesen
*„Kiértékeltem a tesztjét. Válaszaiból úgy tűnik, hogy a jelenlegi alkoholfogyasztási szokásai mellett **nagy a kockázata annak, hogy az alkohollal összefüggő problémái lesznek.** Erről kell néhány percet beszélnünk. A teszt számai azt mutatják, hogy a II. kockázati szintbe tartozik. Talán még nem alakultak ki az alkohollal összefüggő károk, de a jövőben ennek nagy az esélye.”*
- **Edukáció, tanács:** világosan, határozottan, közérthetően
 - **ismertetjük a határ átlépésének lehetséges következményeit – fejezzük ki aggodalmunkat!**
 - Érdemes felmérni a páciens ismereteit: „Mit tud az alkoholfogyasztáshoz kapcsolódó káros egészségi következményekről?”
 - Releváns információt adunk

„El kell mondanom, hogy aggódom Önért, mert az ilyen mértékű alkoholfogyasztás szervi betegségeket okozhat ill. számos testi betegség kockázatát növeli ill. testi betegségek lefolyását súlyosbíthatja. Hasznos lenne csökkentenie az ivást, hogy elkerülje ezeket a kockázatokat.”

 - **ismertetjük az alacsony kockázatú fogyasztás mértékét, és tanácsoljuk betartását**

„Ha esetleg reggelente remegése, hányingere van, azt tapasztalja, hogy többet kell innia, hogy részeg legyen, netalán terhes, vagy olyan gyógyszert szed melynek használati utasításában alkoholtilalom szerepel, akkor javaslom, hogy egy időre hagyja abba az ivást. Ha az előbb felsorolt tünetei nincsenek, akkor elég, ha csökkenti a fogyasztást.”

„A szakirodalom úgy tanítja, napi egy (nők esetén)/két (férfiak esetén) standard italnál többet ne fogyasszon és vigyázzon arra is, hogy legyen hetente legalább két olyan nap, amikor nem fogyaszt alkoholt.”

Kockázatos szint

- **Motiváció felmérése:** gondolt-e már arra a páciens, hogy változtasson? (nyitott kérdések)
 - **Kérdezzünk rá az ivás pozitívumaira, majd a negatívumaira** (fontos a sorrend!)
„Nem lehetetlen az alkoholfogyasztást csökkenteni. Sokaknak sikerült. Érdemes megpróbálnia. Megpróbálja?”
 - Ha **nem motivált**, újra **kifejezzük aggodásunkat és a fentiekre való tekintettel javasoljuk, gondolja újra**
 - Használhatjuk az 5R-t (relevance, rewards, risks, roadblocks, repetition)
 - Visszajelezhetjük a felelősségét – a döntés az ő kezében van
 - Fontos jelezni, hogy a jelenlegi döntésétől függetlenül később bármikor támogatjuk
 - Ha **motivált**, **tűzzünk ki célokat – találjuk ki az elérésükhöz szükséges lépéseket!**
 - Érdemes hagyni, hogy a páciens fogalmazzon meg célokat! – konkrét lépések kelljenek
 - Cél lehet: a bevitt alkoholmennyiség csökkentése (kevesebb, gyengébb italok), alkoholmentes nap bevezetése (ártalomcsökkentés) vagy a teljes absztinencia
 - Érdemes támogatást keresni!
 - Támogatás lehet: saját korábbi siker, példakép, akinek sikerült változtatni (az élet bármely területén), társas támasz keresése
- **Bátorítás:**
*„Manapság egyre többet törődünk egészségünkkel, többet mozgunk, tudatosabban étkezünk. Sokan megnyugtatónak tartják, hogy tehetnek valamit egészségükért. **Bizonyosan Önnek is sikerül** csökkenteni alkoholfogyasztását. Van valamilyen kérdése?”*

- Rendszeres fogyasztás (általában napi ≥ 3 ital)
- Alkoholfogyasztással kapcsolatos problémák (ittas vezetés, egészségügyi komplikációk, családi problémák, stb.)

16-19 pont

Ártalmas szint

- Nem különül el élesen az előző szinttől
- **Visszajelzés:** konkrét, tényszerű közlés, tárgyilagos stílusban, ítékezéstől mentesen
„Kéértékeltem a tesztjét. Válaszaiból úgy tűnik, hogy a jelenlegi alkoholfogyasztási szokásai mellett már tapasztalni lehet az alkohol (kárait), károsító hatását. Akár testi betegségekben, vagy mentális betegségekben, esetleg balesetek, jogi problémák, csökkenő munkahelyi teljesítmény észlehető.”
- **Edukáció, tanács:** világosan, határozottan, közérthetően
 - **ismertetjük a túlzott mértékű alkoholfogyasztás következményeit – fejezzük ki aggodalmunkat!**
 - Érdemes felmérni a páciens ismereteit: „Mit tud az alkoholfogyasztáshoz kapcsolódó káros egészségi következményekről?”
„El kell mondanom, hogy aggódom Önért, mert az ilyen mértékű alkoholfogyasztás jelentős ártalmakat okoz.” → át lehet beszélni, miket észlelt mostanában ezek közül, a tüneteit is kapcsolatba hozni az alkoholfogyasztással, akár lehet kivizsgálást kezdeni
 - **ismertetjük az alacsony kockázatú fogyasztás mértékét, és tanácsoljuk betartását**
„Ha esetleg reggelente remegése, hányingere van, azt tapasztalja, hogy többet kell innia, hogy részeg legyen, netalán terhes, vagy olyan gyógyszert szed melynek használati utasításában alkoholtilalom szerepel, akkor javaslom, hogy egy időre hagyja abba az ivást. Ha az előbb felsorolt tünetei nincsenek, akkor elég, ha csökkenti a fogyasztást.”
„A szakirodalom úgy tanítja, napi egy (nők esetén)/két (férfiak esetén) standard italnál többet ne fogyasszon és vigyázzon arra is, hogy legyen hetente legalább két olyan nap, amikor nem fogyaszt alkoholt.”

Ártalmas szint

- **Motiváció felmérése:** gondolt-e már arra a páciens, hogy változtasson? (nyitott kérdések)
 - Kérdezzünk rá az ivás pozitívumaira, majd a negatívumaira (fontos a sorrend!)
 - „Nem lehetetlen az alkoholfogyasztást csökkenteni. Sokaknak sikerült. Érdemes megpróbálnia. Megpróbálja?”
 - Ha nem, újra kifejezzük aggodásunkat, és a fentiekre való tekintettel javasoljuk, gondolja újra (5R)
 - Visszajelezhetjük a felelősségét – a döntés az ő kezében van
 - A jelenlegi döntésétől függetlenül később bármikor támogatjuk
 - Ha igen, akkor tűzzünk ki célokat – találjuk ki az elérésükhöz szükséges lépéseket!
 - Cél lehet: a bevitt alkoholmennyiség csökkentése (kevesebb, gyengébb italok), alkoholmentes nap bevezetése (ártalomcsökkentés) vagy a teljes absztinencia
- **Készségfejlesztés az alkoholfogyasztás csökkentése érdekében:**
 - **Indokok amiért érdemes csökkenteni az alkoholfogyasztást:**

„Mutatok egy listát. Ebben a listában fel vannak sorolva azok az előnyök, melyek elérhetőek az alkoholfogyasztás csökkentésével. Kérem jelölje be a listán azokat az okokat, amelyekért Ön is hajlandó lenne csökkenteni alkoholfogyasztását. Természetesen kiegészítheti tetszés szerint.”

Ha előnyökre változtatok ivási szokásaimon, akkor:

- 1) Tovább fogok élni, akár 5 -10 évvel
- 2) Jobban fogok aludni
- 3) Vidámabb Leszek
- 4) Csomó pénz megtakarítok
- 5) Kapcsolataim javulni fognak a párommal és a barátaimmal
- 6) Hosszabb ideig maradok fiatalos
- 7) Többre viszem az életben
- 8) Nagyobb az esélyem, hogy egészségesen legyek öreg
- 9) Jobb leszek a munkámban
- 10) Könnyebben tartom a súlyom, mert az alkoholban sok a kalória
- 11) Kisebb eséllyel károsítom magzatomat (nő)
- 12) Nőni fog szexuális teljesítményem (férfi)
- 13) Akár háromszor kisebb az esélye, hogy autóbalesetben halok meg
- 14) Tizenkétszer kisebb az esélye, hogy májbeteg leszek
- 15) Kevesebb az esélye, hogy rendőrségi ügyem legyen
- 16) Jobban fognak tisztelni az emberek
- 17) Kisebb eséllyel halok meg tüzesetben vagy fulladás miatt
- 18) Kisebb eséllyel halok meg szívelégtelenségben vagy rákban
- 19) Hatszor kisebb az esélyem, hogy depresszióm lesz, vagy hogy öngyilkos legyek
- 20) Kisebb az esélyem az öregkori elbutulásra

Ártalmas szint

16-19 pont

- **Készségfejlesztés az alkoholfogyasztás csökkentése érdekében:**

- **Nagy kockázatú helyzetek felmérése – mikor, miért?**

„Alkoholfogyasztásunk gyakran attól is függ, hogy milyen hangulatban vagyunk, kikkel vagyunk együtt, hol vagyunk, vagy az hogy mennyire könnyű alkoholhoz jutni. Sorolja fel azokat a helyzeteket, ahol a leggyakrabban iszik?” „Nézzük meg melyek azok a tényezők, okok, amik miatt ebbe a helyzetbe került”

- **A kísértés csökkentése a nagykockázatú helyzetekben:**

*„Ezekben a felsorolt helyzetekben nehéz megállni, hogy ne igyon többet, mint amit az egészséges szervezet még elbír. Gondoljuk át, hogy mit lehet ezekben a helyzetekben tenni, hogy ne igyon többet. Például, ha minden nap hazafelé a munkatársaival bemegy a kocsmába **dönthet** úgy, hogy üdítőt iszik, de **dönthet** úgy is, hogy nem mindennap megy be velük, vagy tovább dolgozik, vagy mást csinál helyette. Keressünk megoldásokat az Ön által jelzett helyzetekre.”*

- **Társaság keresése:**

„Jó lenne, ha olyan társaságban is előfordulna, ahol nem, vagy kevesebbet isznak. Szedjük össze néhány lehetőséget! (rokonok, klubok, vallásos közösségek)”

- **Az unalom elűzése:**

„Egyes felmérések szerint többen „csak” unalmukban isznak. Soroljon fel olyan tevékenységeket, amit korábban szívesen csinált, keressen olyan elfoglaltságokat, amik pl. ingyen vannak (séta, játék a gyerekekkel, stb.).”

- **Ha depressziós, javasolható a szakellátás**

- **Az új szokások megtartása:**

„Ne feledje, hogy változtatását naponta érdemes megerősíteni. Egy segítő jól jön, hogy beszélhessen vele, ha rossz a közérzete, vagy sóvárgása van. A sóvárgást az idő múlásával mindig könnyebb lesz „túlélni”.

Ártalmas szint

- **Bátorítás:**

„Manapság egyre többet törődünk egészségünkkel, többet mozgunk, tudatosabban étkezünk. Sokan megnyugtatónak tartják, hogy tehetnek valamit egészségükért. Bizonyosan Önnek is sikerül csökkenteni alkoholfogyasztását. Van valamilyen kérdése?”

- **Lehetőség szerint követni a beteget**

- **Sikerült elérnie a kitűzött célt?**

- Elismerés, közös öröm a sikernek
- A következő találkozás megbeszélése – esetleges további célok kitűzése

- **Nem sikerült?**

- normalizálás: *„A feladat nem volt könnyű a megvalósítás folyamata sikerek és kudarcok sorozata.”*
- okok feltárása – tanulási lehetőség!
- önbizalom erősítése
- új terv – kisebb lépések meghatározása, egyéb megoldások keresése
- támogatás keresése

≥ 20 pont

Függőség/betegség szintje



- **A páciens valószínűsíthetően súlyos alkoholproblémákkal küzd, további addiktológiai kivizsgálás szükséges**
 - addiktológiai, pszichiátriai, rehabilitációs gondozók, osztályok
 - civil szervezetek: pl.: Kék Pont, Anonim Alkoholisták <http://www.anonimalkoholistak.hu>
 - **tájékoztatjuk a beteget, hogy mi fog történni a kivizsgálás során – a helyi protokollok ismerete!**
- **Visszajelzés:** konkrét, tényszerű közlés, tárgyilagos stílusban, ítélezéstől mentesen
*„Kértéltem a tesztjét. Válaszaiból úgy tűnik, hogy a jelenlegi **alkoholfogyasztása messze túllépi a biztonsági határt, már tapasztalhatóak ennek hátrányai és az alkoholfüggés sem kizárt.** Hangsúlyoznom kell, hogy ez komoly egészségügyi probléma, amely további kivizsgálást, kezelést igényel.”*
- **Edukáció, tanács:** világosan, határozottan, közérthetően
 - **ismertetjük a túlzott mértékű alkoholfogyasztás következményeit, kapcsolatban hozzuk a fennálló problémákat az alkohollal – fejezzük ki aggodalmunkat!**
 - Érdemes felmérni a páciens ismereteit: „Mit tud az alkoholfogyasztáshoz kapcsolódó káros egészségi következményekről?”
*„El kell mondanom, hogy a jelenlegi problémái (pl. alvászavar, testi tünetek, munkahelyi és/vagy családi gondok, stb.) és az alkoholfogyasztás között **ok-okozati kapcsolat** van. Aggódok Önért.”*

- Kontrollvesztő ivásminta
- Alkohol hiányában elvonási tünetek
- Konfliktusok családban, munkahelyen
- Szövődmények

≥ 20 pont

Függőség/betegség szintje

- **Edukáció, tanács:** világosan, határozottan, közérthetően
 - teljes absztinentiát javasolunk a betegek – a fentiek értelmében ez alapvető szükséglet
 - **!!!Fontos tájékoztatni arról is, hogy az elvonás csak egészségügyi intézményben biztonságos!!! (delirium tremens veszélye!)**
- **Motiváció felmérése:** gondolt-e már arra a páciens, hogy változtasson? (nyitott kérdések)
„Nem lehetetlen az alkoholproblémákkal megküzdeni. Sokaknak sikerült. Érdemes megpróbálnia. Megpróbálja?”
 - Ha **nem**, újra kifejezzük aggodásunkat, és a fentiekre való tekintettel **javasoljuk, gondolja újra**
 - (5R)
 - Visszajelezhetjük a felelősségét – a döntés az ő kezében van
 - A jelenlegi döntésétől függetlenül később bármikor támogatjuk
 - Ha **igen**, akkor **tűzzük ki azt a napot, amikortól a páciens nem fog inni – találjuk ki az ehhez szükséges lépéseket!**
 - Cél: a teljes absztinentia
- **Bátorítás:**
 - Mondjuk el, hogy az alkoholbetegség sok esetben kezelhető és a kezelést nem késő igénybe venni.
„Van valamilyen kérdése?”
- **Lehetőség szerint követni a páciens**



A rövid intervenció eredményessége

Cochrane review:

- A háziiorvosi, sürgősségi ellátásban végzett minimálintervenció hatásának tesztelése a kockázatos és az ártalmatlan ivók közt
- A páciens nem alkoholprobléma miatt kereste fel az orvost
 - Az átlagos alkoholfogyasztás 240g/hét volt(=24 ital/hét)
- 69 RCT-t vontak be
- **12 hónappal később 20g-al csökkent a heti bevitel!**
 - CI:[-28]-[-12]
 - Nőknél és férfiaknál egyaránt
- A hosszabb intervenció nem tűnik hatásosabbnak

A rövid intervenció

- Mit gondoltok erről a módszerről?
 - Előnyök, hátrányok, megvalósíthatóság
- Használnátok ezt a páciensekkel?
 - Milyen nehézségek jöhetnek elő? Félelmek?
 - Milyen elvárásaitok vannak?

Szituációs feladat

1. Péter

- Ki lesz az orvosa?
- A szituáció közben mindenki próbálja meg kiszámolni Péter AUDIT pontszámát!

- Mi ment jól? Min lehetne fejleszteni és hogyan?
 - Visszajelzés sorrendje:
 - az orvos – mi volt nehéz? Mi ment könnyen?
 - a páciens – hogy érezted magad?
 - a nézők – mit vennétek át/csinálnátok másképp?

Szituációs feladat

1. Péter

- $AUDIT - C = 8$, $AUDIT = 10$
- Az orvos feladata volna: felhívni a figyelmet az alkohol magas kalóriatartalmára és a stresszel, szorongással való kapcsolatára
- Motiváció lehet, amire lehet építeni
 - fogyás
 - stressz
 - több időt tudna a feleségével tölteni és nem veszekednének a rumli miatt
 - elkerülhető hogy elragadtassa magát ittasan

Szituációs feladat

2. Alex/Alexandra

- Ki lesz az orvosa?
- A szituáció közben mindenki próbálja meg kiszámolni az AUDIT-C és az AUDIT pontszámát!

- Mi ment jól? Min lehetne fejleszteni és hogyan?
 - Visszajelzés sorrendje:
 - az orvos – mi volt nehéz? Mi ment könnyen?
 - a páciens – hogy érezted magad?
 - a nézők – mit vennétek át/csinálnátok másképp? (írjátok fel a példákat!)

Szitációs feladat

2. Alex/Alexandra

- AUDIT – C =11, AUDIT= 12
- Az orvos feladata volna: felhívni a figyelmet az alkohol és a hipertónia kapcsolatára, és akár más egyéb rizikókra.
- Motiváció lehet, amire lehet építeni
 - Elkerülje, hogy megint stent-re, vagy más beavatkozásra legyen szüksége
 - Csak mostanában vette fel ezt a szokást
 - Szeretne együtt játszani az unokáival
 - Szeretne jobban aludni, nappal aktívabb lenni

Szituációs feladat

3. Veronika

- Ki lesz az orvosa?
- A szituáció közben mindenki próbálja meg kiszámolni az AUDIT-C és az AUDIT pontszámát!

- Mi ment jól? Min lehetne fejleszteni és hogyan?
 - Visszajelzés sorrendje:
 - az orvos – mi volt nehéz? Mi ment könnyen?
 - a páciens – hogy érezted magad?
 - a nézők – mit vennétek át/csinálnátok másképp?

Szituációs feladat

3. Veronika

- AUDIT – C = 8, AUDIT = 17
 - Magas érték, de a 4-7 pontszámok alacsonyak -> alacsony függőség valószínű
- Az orvos feladata volna: felhívni a figyelmet az alkohol és az elesések kapcsolatára, és a társasági lét más módjainak kiötlésében segítséget nyújtani.
- Motiváció lehet, amire lehet építeni
 - Elkerülje, hogy megint elessen
 - Elkerülje, hogy elveszítse az önállóságát

AUDIT használat és a további teendők beépítése a gyakorlatba - lépésről lépésre-

1. A beszélgetés elkezdésének gyakorlása
 - Észrevenni, ha a páciens alkohollal összefüggő panaszokkal érkezik
 - Rákérdezni az ivási szokásokra
 - Nem rögtön tanácsot adni!
2. Szűrés – AUDIT használata: a standard italok kiszámítása és a hallottak alapján rövid visszajelzés
 - Eltér/nem az alacsony kockázatú szinttől
 - Javasolni a határok betartását
 - Jelezni, hogy a döntés a páciens kezében van
3. Hosszabb visszajelzés: tisztázd-informálj-kérdezz vissza!
4. Mérd fel a motivációt, erősítsd, segíts célokat állítani!
5. Próbáld ki a készségfejlesztő feladatokat!

STEP BY
STEP