

HVAD GØR DU, NÅR DIN PATIENT DRIKKER?

Til sundhedspersonalet på sygehuse

Du gør en forskel

Alkoholvaner er ikke en privatsag, når man er indlagt
Mennesker, der drikker for meget, fylder godt op på sygehusene. Også selv om de ikke er indlagt med en alkoholrelateret diagnose. Derfor er det oplagt, at du spørger til patientens alkoholvaner. For et alkoholproblem er ikke en privatsag, når man er indlagt!

Hvornår kan du gøre noget?

Du har gode muligheder for at gribe ind, når en patient har et åbenlyst alkoholproblem – eller er indlagt med en alkoholrelateret diagnose. Sværere er det at opdage et for stort alkoholforbrug hos den i øvrigt velfungerende patient. Gør det derfor til en rutine at spørge til patientens alkoholvaner. Du kan spørge, hvor mange genstande, patienten normalt drikker om ugen. Eller om andre har sagt, at de syntes at patienten drikker for meget.

At komme patienter med alkoholproblemer i møde er ikke altid en let opgave. Ofte reagerer de nemlig med at benægte, at de har et problem. Derfor er det vigtigt, at du afgør med dig selv, hvordan du bedst kan tale alkohol med patienten, uden at jeres tillidsforhold sættes over styr. Den største barriere ligger ofte hos dig. Ikke hos patienten.

Hvad kan du gøre?

Har du en formodning om, at en patient drikker for meget, er der kun én ting at gøre: Tal med ham/hende om det! Ofte er et højt alkoholforbrug en medvirkende årsag til, at patienten bliver indlagt, og til at sygdomsforløbet kompliceres og forlænges. Et højt alkoholforbrug kan bl.a. medføre øget risiko for visse kræftformer, hjertekarsygdomme og afhængighed. Disse fakta kan du bruge som udgangspunkt for en motiverende samtale med patienten, hvor du kan tale med ham/hende om dennes alkoholforbrug. Og opfordre til at skære ned.

Sæt alkohol på dagsordenen

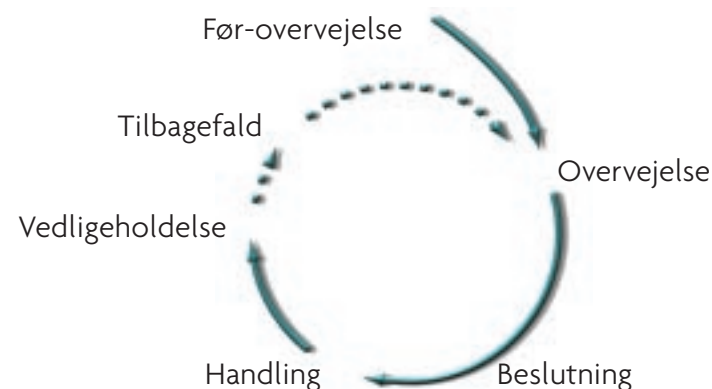
Du har gode muligheder for at motivere patienten til at drikke mindre. Du har ofte en tæt personlig kontakt til patienten. Og med din sundhedsfaglige baggrund og autoritet kan du lægge yderligere vægt på dine råd. Der er meget at vinde for patienten, hvis du kan få vedkommende til at tænke over sit alkoholforbrug. Både helbreds- og socialt.

Er patienten parat til at gøre noget ved problemet?

Det kræver motivation og tid at lave om på sine alkoholvaner. Tag udgangspunkt i patientens egen situation. For det er patienten selv, der skal erkende problemet. Din rolle er at lytte, forstå og indgyde selvtillid. Det kræver, at du har en klar fornemmelse af, hvor patienten befinder sig i forandringsprocessen.

Faserne i adfærdsforandring

Herunder finder du en kort introduktion til de faser, et menneske typisk gennemgår, når han/hun prøver at få styr på sit alkoholforbrug. Det er meget almindeligt at skulle igennem turen nogle gange, før ændringen bliver permanent. Forandringsmodellen kan bruges som inspiration, når du skal forberede din indsats. Og husk – håndfaste behandlingstilbud skaber kun modstand og uvilje, hvis patienten ikke engang er klar til at tale om tingene.



Før-overvejelse

Tegn: Afvisende – jeg synes ikke, jeg har noget problem.

Din opgave: Spørg til patientens situation uden at virke fordømmende. Lyt til hans/hendes egen opfattelse af situationen. Informér om at patienten kan forbedre sin behandling ved at nedsætte sit alkoholforbrug.

Overvejelse

Tegn: Er kommet i tvivl – måske er der alligevel noget, der kunne blive bedre.

Din opgave: Tal med patienten om fordele og ulemper ved at skære ned. Støt ham/hende i overvejelserne om at gøre noget.

Beslutning

Tegn: Er villig til at gøre noget – nu skal der ske noget!

Din opgave: Bak op om beslutningen. Vis tillid til, at der kan ske ændringer. Informér om rådgivnings- og behandlingsmuligheder i lokalområdet.

Handling

Tegn: Er i gang med en eller anden form for behandling – det skal gå, det her!

Din opgave: Giv opmuntring og støtte. Vær opmærksom på risikoen for tilbagefald.

Vedligeholdelse

Tegn: Har nedsat forbruget eller er helt holdt op med at drikke – det er svært, men det går!

Din opgave: Anerkend indsatsen! Fasthold evt. støttende samtaler. Patienten har brug for støtte i lang tid efter, at han/hun har nedsat sit alkoholforbrug.

Eventuelt tilbagefald

Tegn: Er faldet i – jeg vidste, at det ikke kunne holde!

Din opgave: Anerkend indsatsen trods tilbagefaldet. Lyt og genopbyg selvtilliden. Fortæl, at tilbagefald ofte sker og kan betragtes som et led i behandlingen. Tilskynd patienten til at prøve igen!

Du kan give et skub i den rigtige retning

En samlet indsats

At gribe ind overfor patienter med alkoholproblemer er en faglig opgave. Det er vigtigt, at du og dine kolleger er forberedt og har faste retningslinier der klart siger, hvad der skal gøres i forhold til patienten og de pårørende – også når patienten udskrives.

Arrangér et temamøde om lokale rådgivnings- og behandlingstilbud. Eller om retningslinier for at håndtere patienter med alkoholproblemer. Det er ikke dit ansvar gribe ind. Ansvaret er fælles.

Gør alkohol til en del af rutinen

Når du får en ny patient, kan du helt rutinemæssigt spørge, hvor meget vedkommende drikker. Hvis forbruget er over Sundhedsstyrelsens anbefalede genstandsgrænser (maks. 14 genstande om ugen for kvinder. Maks. 21 genstande for mænd – og ikke mere end fem genstande på én gang) – eller i øvrigt giver anledning til problemer, er der god grund til at gøre noget ved det.

Sørg for at der bliver fulgt op på din indsats

Du kan ikke regne med, at det står i journalen, hvis en patient drikker. Men du kan selv sørge for, at det kommer til at stå der. Kend også til mulighederne for rådgivning og behandling i dit lokalområde. Med dem i hånden kan du lettere vejlede din patient og eventuelle pårørende. Amtets misbrugskonsulent kan vejlede dig – også hvis du gerne selv vil vide mere.

Hvordan kommer du videre?

- Tal med amtets alkoholkonsulent eller en anden ekspert og lær af deres erfaringer
- Arrangér et temamøde for alle interesserede i afdelingen. Fx om rådgivnings- og behandlingstilbud lokalt eller andet relevant emne
- Undersøg muligheden for at en eller flere kolleger sendes på kursus i at håndtere patienter med alkoholproblemer. Så kan de fungere som supervisorer for de øvrige medarbejdere
- Overvej selv at blive uddannet.

Det nytter noget

Når du tager initiativ til en samtale om alkohol, sætter det noget i gang. Men forvent ikke mirakler. Et alkoholproblem, der gradvist har udviklet sig gennem de sidste mange år, bliver sjældent løst på en enkelt dag. Alligevel nytter det at gribe ind – også selvom resultatet ligger ude i fremtiden.

Det eneste, der ikke nytter noget, er ikke at gøre noget!

Du kan få råd og vejledning hos amtes forebyggelseskonsulent