



SUNDHEDSSTYRELSEN

Vejledning til
fagpersoner

**Er dine borgeres
alkoholvaner**

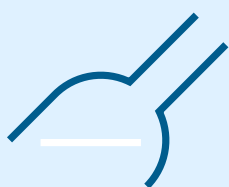
10-4?

Hvad kan du bruge folderen til?

Denne vejledning er en guide til dig som fagperson om, hvordan du kan bruge Sundhedsstyrelsens folder til borgere *Er dine alkoholvaner 10-4?*. Du kan også finde gode råd til, hvordan du kan tage snakken med borgeren om deres alkoholvaner.

Vejledningen er relevant for fagpersoner i sundhedsvæsenet, men også for fagpersoner der møder borgere og patienter gennem socialforvaltningen, jobcentre, sundhedsplejen, hjemmeplejen og i sundhedscentre mv.

Folderen *Er dine alkoholvaner 10-4?* skal give borgeren information om alkohol og motivere dem til at sænke deres forbrug. Omkring hver sjette dansker drikker mere end Sundhedsstyrelsens anbefalinger på maks. 10 genstande om ugen og maks. 4 genstande på samme dag. Hver fjerde af dem vil gerne reducere deres forbrug.



402.000 danskere har tegn på et moderat alkoholproblem

67.000 danskere har tegn på et svært alkoholproblem

Folderen er også et hjælpевærktøj for dig som fagperson til at tage snakken med borgeren om deres alkoholvaner, med henblik på at hjælpe dem til et sundere liv på samme vis som at spise sundere og være mere fysisk aktiv.

Du kan bruge folderen til at give borgeren information om alkohol og redskaber, der kan støtte dem i at ændre deres alkoholvaner. I folderen er der for eksempel en AUDIT-test og tips til at skære ned, som du enten kan gennemgå med borgeren eller opfordre dem til at udfylde selv efterfølgende.



Print folderen

OBS: Hvis du vil printe folderen, så vælg filen "Er-dine-alkoholvaner-10-4_print.pdf". Print den på A4 på begge sider. Husk at vælge at printe på "den korte side/bredformat". Læg siderne ind i hinanden og fold den på midten, så du får en A5 folder på samlet 12 sider.

Gode råd til dialogen om alkohol

Det er vigtigt, at du tager snakken om alkohol med borgeren. I Sundhedsstyrelsens guide *Dialog om alkohol* finder du en række råd til, hvordan du kan tage dialogen om alkohol med borgeren (kapitel 2.1).

Guiden giver også forslag til, hvordan en kort rådgivende samtale (bygget på VBA) kan bygges op.



Råd fra *Dialog om alkohol*

- Vær empatisk og respektfuld
- Lyt og stil spørgsmål
- Vis forståelse, anerkendelse og optimisme
- Tilbyd information og råd

AUDIT-testen

AUDIT-testen i folderen er udviklet af WHO til at opspore alkoholrelaterede problemer og er internationalt valideret. Du kan indlede med at tage den forkortede version (AUDIT-C) på side 10 med borgeren eller opfordre dem til at udfylde den selv.

Ved behov kan du læse mere om testen, hvordan man bruger den og forslag til henvisningsmuligheder i *Dialog om alkohol* (kapitel 2.2).



Hent folderen i PDF

Hent folderen

Dialog om alkohol i PDF her

Hjælp og henvis til hjælp

Hjælp borgeren godt videre, hvis jeres samtale eller testen tyder på, at de har et alkoholproblem, eller hvis de har lyst til at skære ned. Undersøg hvor og hvordan du konkret kan henvise borgeren videre i deres lokale kommune eller område.

Du kan også finde henvisningsmuligheder her:

- alkolinjen.dk
- sundhed.dk/borger/guides/sundhedstilbud
- [SST.dk](https://sst.dk)

Som fagperson har du også mulighed for at få sparring fra Alkolinjens rådgivere på 80 200 500. **Alkolinjen** er en landsdækkende rådgivning om alkoholproblemer be-
mandet af professionelle rådgivere.



Alle landets kommuner har gratis og anonyme rådgivnings- og behandlingstilbud. Du kan finde en oversigt over alle tilbud via QR-koden.

