

FORSKARE: Claes Andersson¹, Kent O Johnsson^{1,2}, Helena Hansson^{1,3}, Henrietta Ståhlbrandt^{1,5}, Jenny Rundberg^{2,4}, Kerstin Thornqvist¹, Ulla Zetterlind¹, Agneta Öjehagen⁴, Mats Berglund¹
KLINIK/INSTITUTION: ¹Inst. för hälsa, vård och samhälle, Lunds universitet, ²Hälsa och samhälle, Omvårdnad, Malmö högskola, ³Psykatri Skåne, ⁴Inst. för kliniska vetenskaper – Lund, Lunds universitet, ⁵Höglandssjukhuset, Eksjö
E-POST: mats.berglund@med.lu.se

Studenters alkoholvanor kan förändras

Åldern 18–29 år är en period med hög alkoholkonsumtion. I åldersgruppen rapporterar ca 50 % en riskfylld konsumtion och negativa konsekvenser. Därtill rapporterar cirka 10 % beroende av alkohol. Då ungefär hälften av alla unga vuxna påbörjar en högre utbildning, är universitet och högskolor en viktig arena för att förebygga riskfyllda alkoholvanor.

Inledning

Risken för att alkohol ska medföra negativa konsekvenser har ett nära samband med intensivkonsumtion av alkohol och höga promillenivåer. Klinisk alkoholforskning har i flera forskningsstudier systematiskt identifierat – och påverkat studenter – med riskfyllda alkoholvanor.

Testa dina alkoholvanor!

Här har du möjlighet att testa – och få en feedback på – dina egna alkoholvanor. Du kan också jämföra hur din egen konsumtion ser ut i jämförelse med studenter.

För att identifiera studenter med riskkonsumtion av alkohol används ett frågeformulär som heter Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT), som utvecklats av WHO. Ett komplement till detta internationellt vedertagna instrument är att också ställa frågor om vilka promillenivåer som uppnås under själva festen. Du testar dina alkoholvanor genom att besvara frågorna till höger. Innan du gör detta bör du dock bekanta dig med vad ett standardglas innebär.

Standardglas

Olika typer av alkohol har olika styrka. För att på ett enkelt sätt hålla reda på hur mycket alkohol man har druckit under ett festtillfälle underlättar det att räkna standardglas. Ett standardglas är alkoholenheter som innehåller samma mängd alkohol (12 gram). Till höger följer exempel på standardglas.

AUDIT

Nu kan du testa dina alkoholvanor genom att besvara tio frågor. Frågorna undersöker om du har en riskfylld konsumtion samt om du uppvisar tecken på beroende och skador. När du besvarat alla frågor räknar du ihop din totala poäng. Kontrollera därefter dina alkoholvanor under rubriken FEEDBACK. Du kan också jämföra ditt resultat med studenter under rubriken STUDENTDATA.

Fråga	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Hur ofta dricker du alkohol?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Hur många standardglas dricker du vid varje tillfälle?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Hur ofta dricker du mer än ett standardglas?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Har du någonsin varit berusad?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Har du någonsin varit berusad tillräckligt för att göra något som du kommer att ångra dig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Har du någonsin varit berusad tillräckligt för att göra något som du kommer att ångra dig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Har du någonsin varit berusad tillräckligt för att göra något som du kommer att ångra dig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Har du någonsin varit berusad tillräckligt för att göra något som du kommer att ångra dig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Har du någonsin varit berusad tillräckligt för att göra något som du kommer att ångra dig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Har du någonsin varit berusad tillräckligt för att göra något som du kommer att ångra dig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Räkna ut din promille

Du kan också testa dina alkoholvanor genom att testa din promille under själva festen. En ungefärlig festpromille kan du räkna ut genom att erinra dig antalet standardglas du drack vid din senaste lyckade eller trevliga fest, samt antalet timmar du drack alkohol vid detta tillfälle. Kolla sedan vilken ungefärlig promille du hade på festen i tabellerna nedan. Eftersom promille är en koncentration av alkohol i kroppen finns det olika tabeller för män och kvinnor, samt olika tabellvärden för personer med olika kroppsvikt.

Kroppsvikt	Män	Kvinnor
50 kg	0,05	0,04
60 kg	0,04	0,03
70 kg	0,03	0,02
80 kg	0,02	0,01
90 kg	0,01	0,01

Interventioner

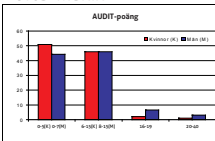
Genom att få en återkoppling (feedback) av egna alkoholvanor i jämförelse med andra studenter har de med riskfyllda alkoholvanor motiverats att medverka i preventionsprogram. Dessa program är kognitivt inriktade och har lärt studenterna att lägga upp en plan för att uppnå en lägre promillenivå under festen.

FEEDBACK

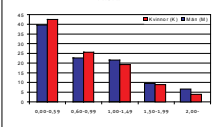
POÄNG	FEEDBACK	
Män	Kvinnor	
0-7	0-5	Din alkoholkonsumtion är OK.
8-15	6-15	Du bör överväga en minskning av din alkoholkonsumtion.
16-19		Du bör absolut minska din alkoholkonsumtion.
20-40		Du måste minska din alkoholkonsumtion, ta kontakt med en läkare för gravtillstånd.

POÄNG	FEEDBACK	
0-5	0-5	Även om din alkoholkonsumtion är OK, så kan du fortfarande ha negativa konsekvenser av din alkoholkonsumtion.
6-15	6-15	Din alkoholkonsumtion är riskfylld. Du bör överväga en minskning av din alkoholkonsumtion. Du bör också överväga att söka hjälp från en läkare för gravtillstånd.
16-19	16-19	Du bör absolut minska din alkoholkonsumtion. Du bör också överväga att söka hjälp från en läkare för gravtillstånd.
20-40	20-40	Du måste minska din alkoholkonsumtion, ta kontakt med en läkare för gravtillstånd.

STUDENTDATA



PROMILLE



Resultat

Arbetet med att kartlägga och förändra studenters alkoholvanor har resulterat i fyra akademiska avhandlingar. Från dessa avhandlingar presenterar vi här sex resultat.

Titel	År	Resultat
Alkohol och hälsa	2011	Ökad alkoholkonsumtion bland studenter
Alkohol och hälsa	2012	Ökad alkoholkonsumtion bland studenter
Alkohol och hälsa	2013	Ökad alkoholkonsumtion bland studenter
Alkohol och hälsa	2014	Ökad alkoholkonsumtion bland studenter
Alkohol och hälsa	2015	Ökad alkoholkonsumtion bland studenter
Alkohol och hälsa	2016	Ökad alkoholkonsumtion bland studenter

Barstudie

Interventionsbarnens gäster hade 0,10 % lägre berusning jämfört med kontrollen en månad efter intervention. Dessa gäster upplevde därtill miljön som mindre stökig.

Riskkonsumerande förstaårsstudenter

Efter ett år hade riskfyllda alkoholvanor minskat i båda grupperna. Ingen signifikant skillnad mellan grupperna.

AUDIT-Förlopp under studietiden
80 % av studenterna har en stabil lägtkonsumtion under hela studietiden
15 % av studenterna sänker sin konsumtion under studietiden
15 % av studenterna ökar sin konsumtion under studietiden
16 % av studenterna har en stabil riskkonsumtion under studietiden

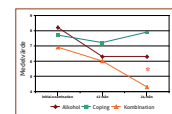


Interventioner hos alla nya studenter på ett helt universitet
 Efter ett år hade riskfyllda alkoholvanor minskat mer hos riskkonsumerare vid interventionsuniversitetet jämfört med riskkonsumerare vid kontrolluniversitetet.

Interventioner i studentkorridor
 Efter två år hade studenter med riskkonsumtion och som tagit del av en kognitiv alkoholintervention minskat sina alkoholvanor mer än kontrollgruppen. De minskade även konsumtionen mer än tolvstegsgruppen, men inte så mycket att det blev statistiskt signifikant.

Studenter som vuxit upp i familjer med alkoholproblem
 Efter ett år hade studenterna som erhöll alkoholintervention större minskning av sin alkoholkonsumtion än den grupp som enbart erhöll copingintervention.

Efter två år uppvisade endast de studenter som erhöll både alkohol- och copingintervention, det så kallade kombinationsprogrammet, en signifikant minskning av sin alkoholkonsumtion.



Framtid/Forskning
 Vi har visat att det är möjligt att förändra universitetsstudenter alkoholvanor. Mer än hälften av alla ungdomar kommer inte i kontakt med högskoleundervisning. Hur skall vi kunna nå denna grupp?

Detta planerar vi studera i samarbete med forskare från University of Washington, Seattle, USA. Avsikten är att jämföra individer i 18–25-årsåldern i de båda länderna med upprepad uppföljning under en sjuårsperiod.

Implementering
 Nästan hälften av alla universitet och högskolor i Sverige arbetar idag med metodik som vår grupp forskat på. Statens Folkhälsoinstitut (FHI) har dessa metoder som en del av sin satsning på studenter.



Forskningens Dag 2009
 Förebygg sjukdom!
 – Framtidens möjlighet

Malmö – torsdag 3 november
 Lund – onsdag 4 november
 Vetenskapligt innehåll:
 Maria Albin, Ykes- och miljömedicin
 Sven-Olof Isacson, Samhällemedicin

