

The 15-method: training primary care practitioners in treatment of alcohol dependence




Simple but effective tools for treating alcohol dependence

- Reluctance to ask about alcohol is largely due to not knowing what to do if someone has a problem with alcohol
- But treating alcohol dependence is easy in most cases!
- Will increase the willingness to ask about alcohol habits
 - provide brief advice for hazardous drinking
 - provide treatment for dependence

MEETING REPORT

OPEN ACCESS

Rethinking alcohol interventions in health care: a thematic meeting of the International Network on Brief Interventions for Alcohol & Other Drugs (INEBRIA)

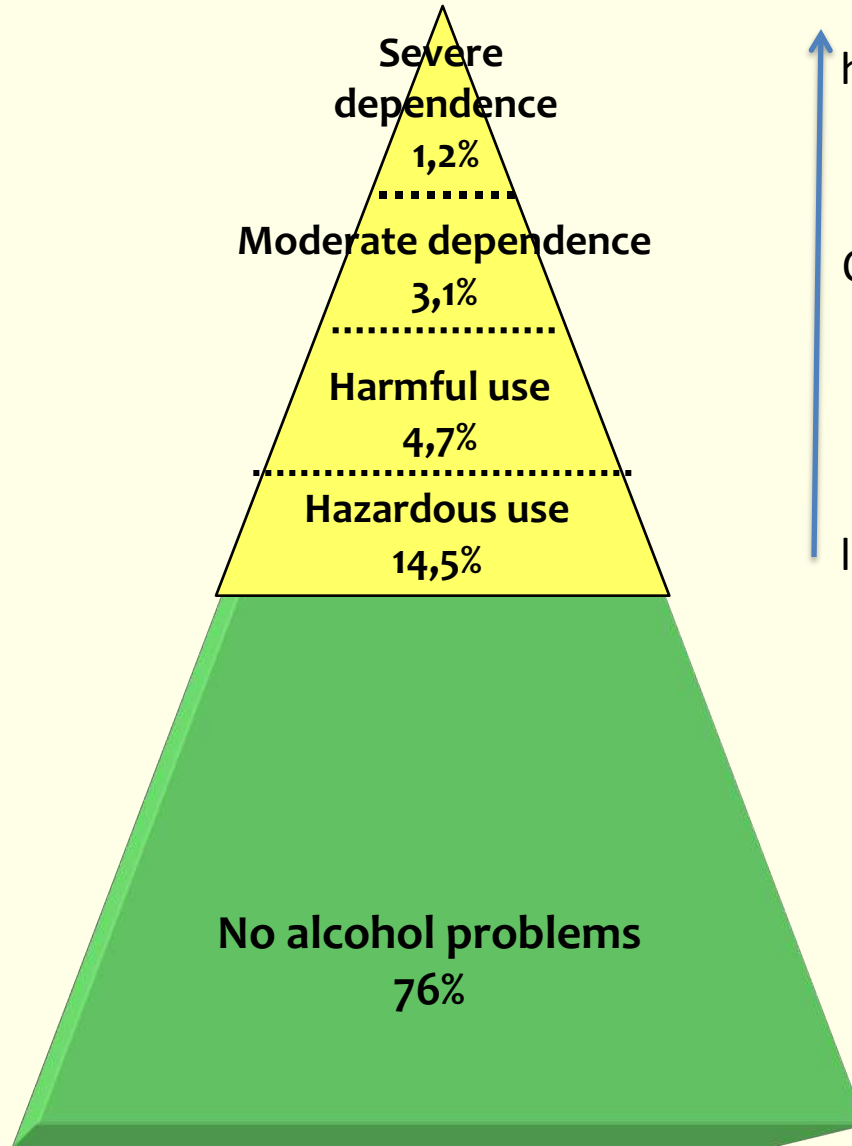
[Joseph E. Glass](#) , [Sven Andréasson](#), [Katharine A. Bradley](#), [Sara Wallhed Finn](#), [Emily C. Williams](#), [Ann-Sofie Bakshi](#), [Antoni Gual](#), [Nick Heather](#), [Marcela Tiburcio Sainz](#), [Vivek Benegal](#) and [Richard Saitz](#)

Addiction Science & Clinical Practice 2017 12:14 | <https://doi.org/10.1186/s13722-017-0079-8> | © The Author(s) 2017

Received: 16 December 2016 | Accepted: 14 April 2017 | Published: 10 May 2017

- SBI: some evidence from efficacy trials
- Little implementation in regular practice
- Few referrals to specialist treatment

Alcohol use in the population



high

Concerns about drinking

low

Most patients are never asked about their alcohol use

Heavy drinking

Giving advice on drinking requires an understanding of the biological mechanisms

Offer facts

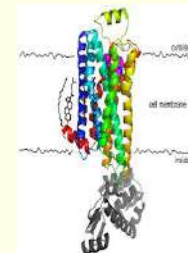
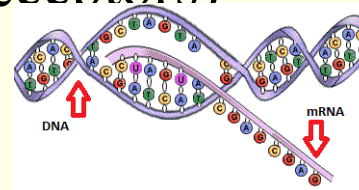
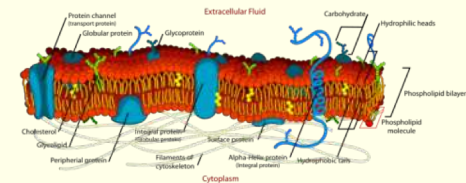
- not opinions or moral arguments

Farmacokinetics:

- Small molecule – passes through barriers
- Soluble in water and fat– spreads to all compartments

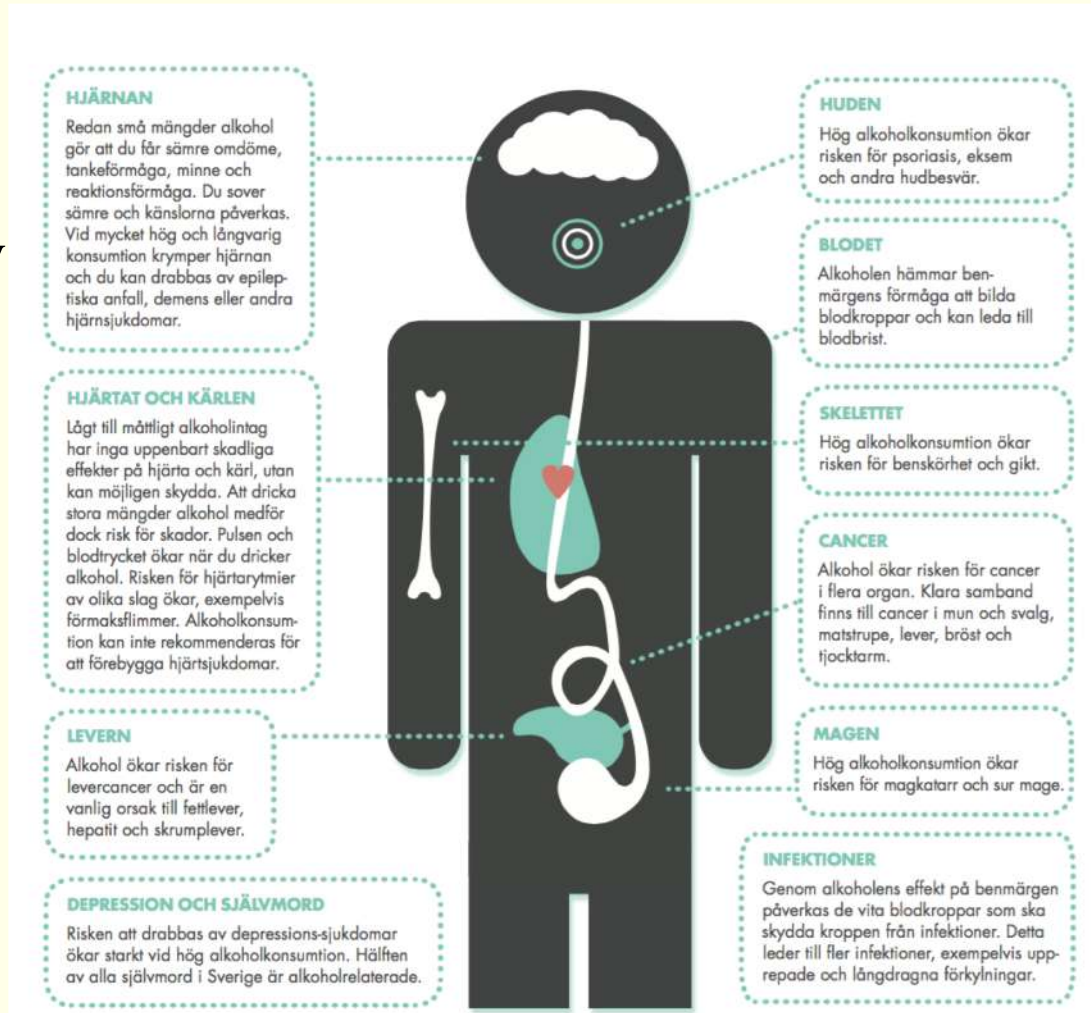
Farmacodynamics:

- Affects all cellular membranes
- Interacts with proteins (enzymes, receptors)
- Affects DNA transcription
- Acetaldehyde toxic



Alcohol can affect almost everything

Hypertension
Arrhythmia
Cardiomyopathy
Diabetes
Sleep
Depression
Anxiety
Memory
Infection



Polyneuropathy
Impotence
Eczema
Rosacea
Psoriasis
Diarrhoea
Lumbago
Myalgia
Cancer

> 200 disorders

Market research

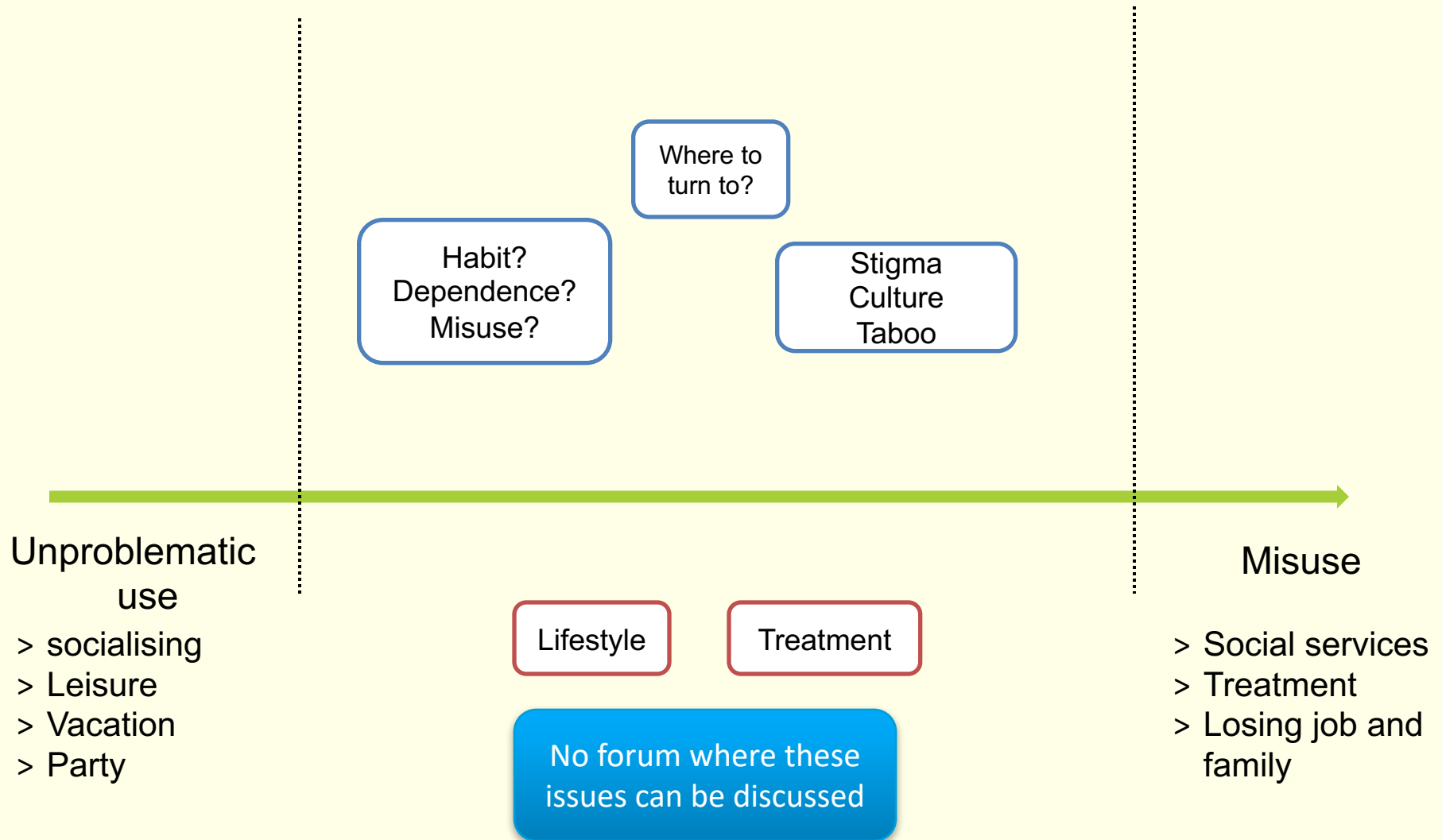
How do alcohol dependent persons view their drinking?
- and what kind of help do they want?

Concerned – but do not find available treatment options attractive



Gap between general information and specialist treatment

Difficult to navigate and find relevant assistance



Why aren't they coming: biased perceptions of alcohol problems

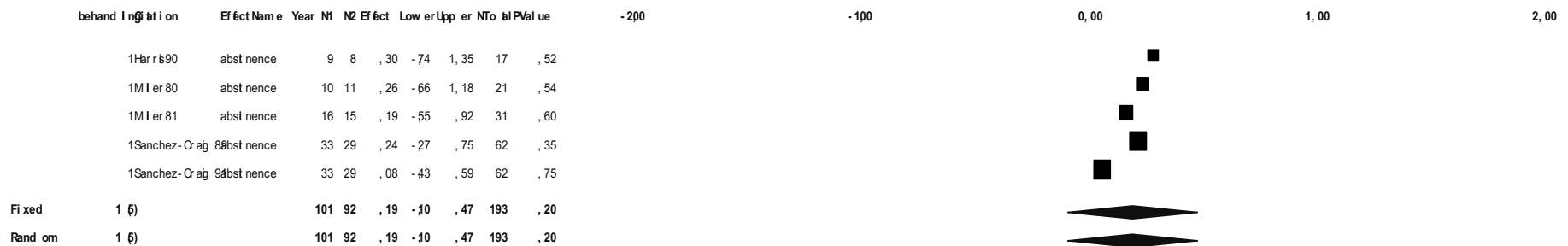


➡ Stigma

Treatment research: brief treatment effective

- The Drinker's Check-Up
- 3-4 brief sessions (15 min) motivation enhancement
- Bibliotherapy

Bibliotherapy: treatment effect equal or larger than regular treatment for patients with moderate severity



The 15-method



**1:
Screening
Brief intervention**

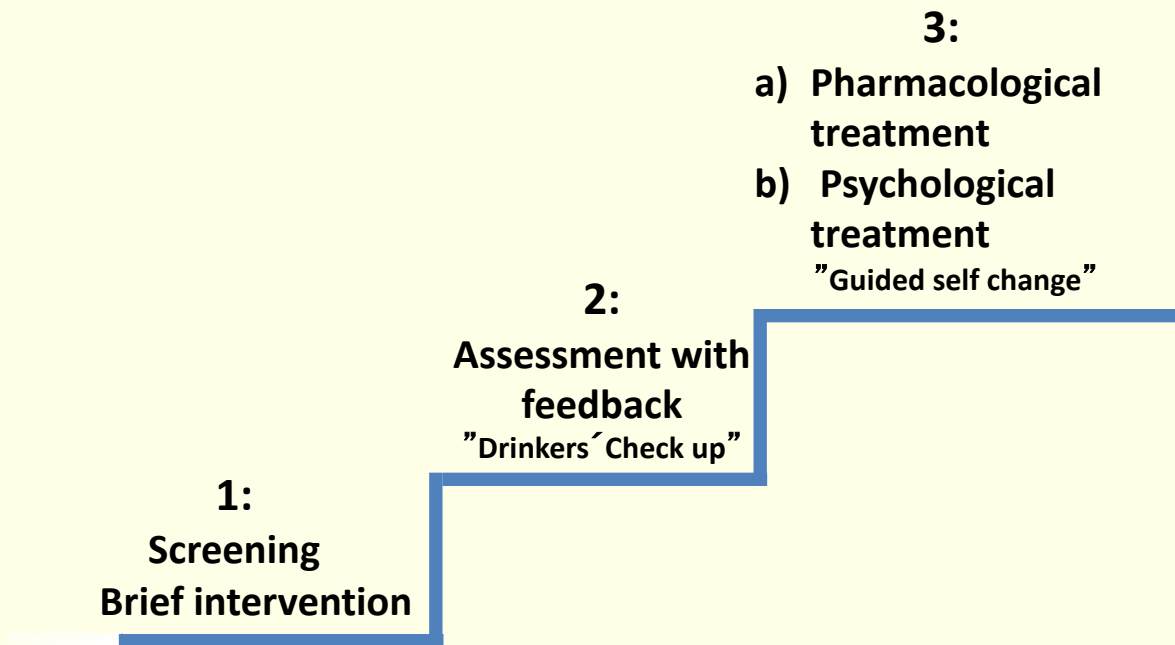
**2:
The Dricker's
Check-Up**

- a) Pharmacological treatment**
- b) Guided self change**

Message: treating alcohol
Dependence is easy

The "15 method"

AUDIT > 15; 15 minutes



TAP study

Treatment of Alcohol dependence in Primary care

- Aim: to investigate if treatment for alcohol dependence in primary care is as effective as standard treatment delivered in specialist care at six month follow up.
- Method: RCT, non-inferiority.
Non-inferiority limit 50 grams of alcohol per week.
- Hypothesis: the 15-method carried out in primary care, is equally effective as treatment as usual in a specialized addiction unit.
- Participants: 288 adults fulfilling criteria for alcohol dependence
- Data analyses: ANCOVA, multilevel mixed effect's linear regression, t-test and chi square tests

GPs in primary care

- Regular clinicians
- One day training in the method
- No supervision during the trial



Outcome measures

Primary:

- change of weekly alcohol consumption measured in grams of alcohol, assessed with TLFB30

Secondary:

- days with heavy drinking per week (TLFB30)
- hazardous and harmful drinking (AUDIT)
- severity of alcohol dependence (ICD-10 criteria & SADD)
- consequences of drinking (SIP)
- symptoms of anxiety and depression (HADS)
- health related quality of life (EQ 5D-5L)
- biomarkers (CDT, AST, ALT & GGT)
- satisfaction with treatment (CSQ)
- 6 month and 12 month follow up



Variable		SC (n=144)	PC (n=144)
Female		47 %	43 %
Age	mean (SD) range	54 (12) 25-79	56 (11) 23-77
Education			
> 12 years		56 %	54 %
Source of income			
employment		73 %	74 %
pension		22 %	22 %
Civil status			
married/co-habiting		64 %	58 %

Type of treatment



Participants with >0 visits

		SC (n=138)	PC (n=133)
Feedback only		4%	10%
Pharmacological treatment (only)		18%	13%
Psychological treatment (only)		33%	20%
Pharmacological and psychological treatment		45%	57%
Number of visits	mean (SD) range	4.9 (2.7) 1-14	3.1 (1.4) 1-6

Results

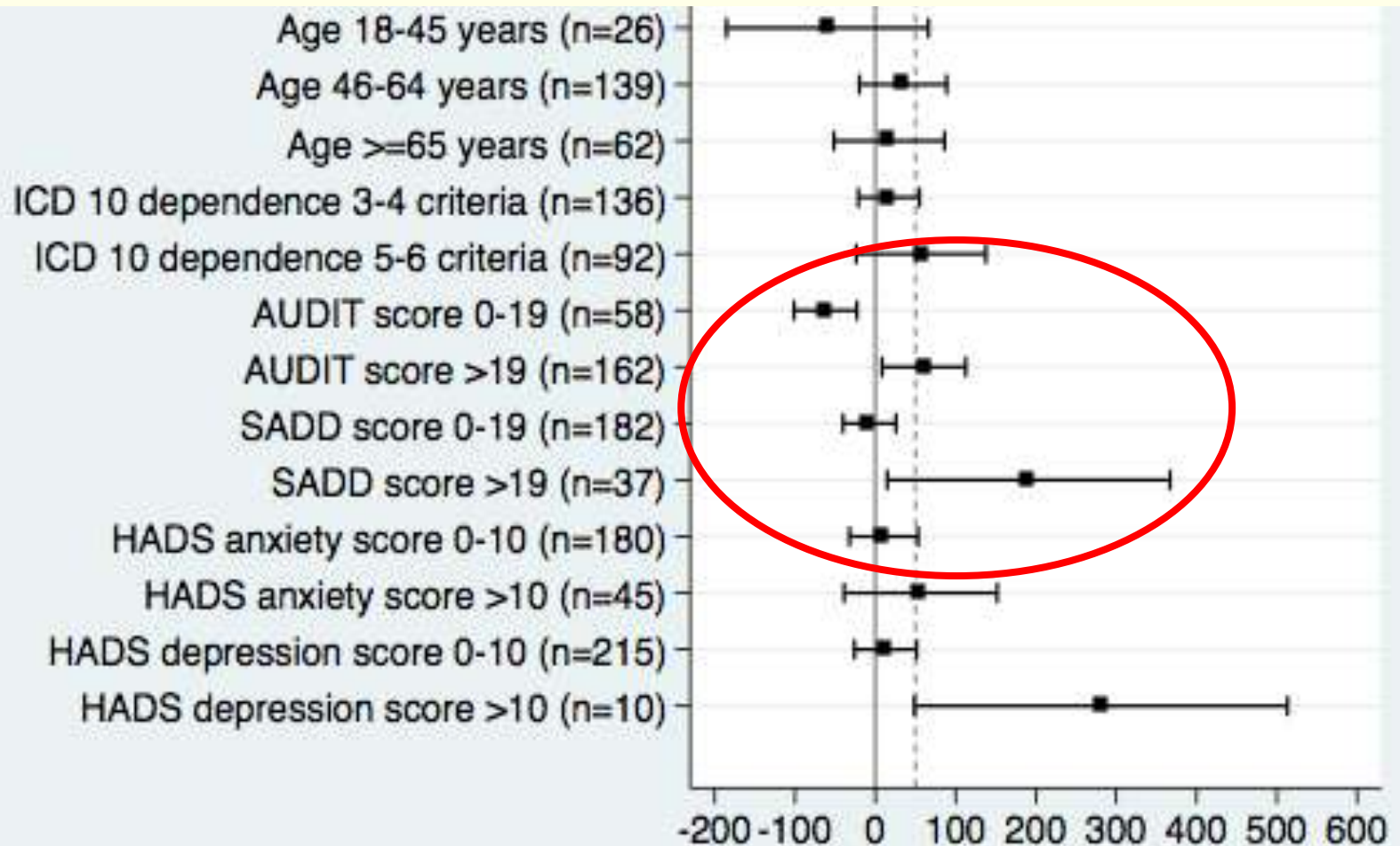
- The intention-to-treat analysis was statistically non conclusive for the primary outcome at six month (n=228) and twelve month (n=231) follow up.
- The mean weekly alcohol consumption for patients treated in primary care was at:

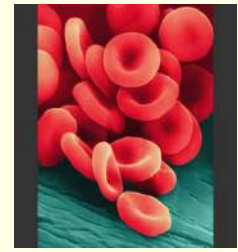
Six months 30 grams higher compared to specialist care, (95% CI -10.2 - 69.7; p-value 0.15).

Twelve months 18 grams higher compared to specialist care (95% CI -14.9 - 51.3; p-value 0.).



Predictors of differences PC - SC





Secondary outcomes

Variable	Mean difference	95% CI	p-value 12 months
Heavy drinking days	0.5	- 1.0; 2.0	0.53
ICD-10	- 0.1	- 0.3; 0.3	0.54
AUDIT	- 0.2	- 1.4; 1.0	0.73
SIP	0.0	-1.2; 1.3	0.95
CDT	0.2	- 0.2; 0.6	0.40

Conclusions

- General practitioners in primary care can successfully treat individuals with moderate alcohol dependence.
- The 15-method may be a way to broaden the base of treatment for alcohol dependence, reducing the current treatment gap.

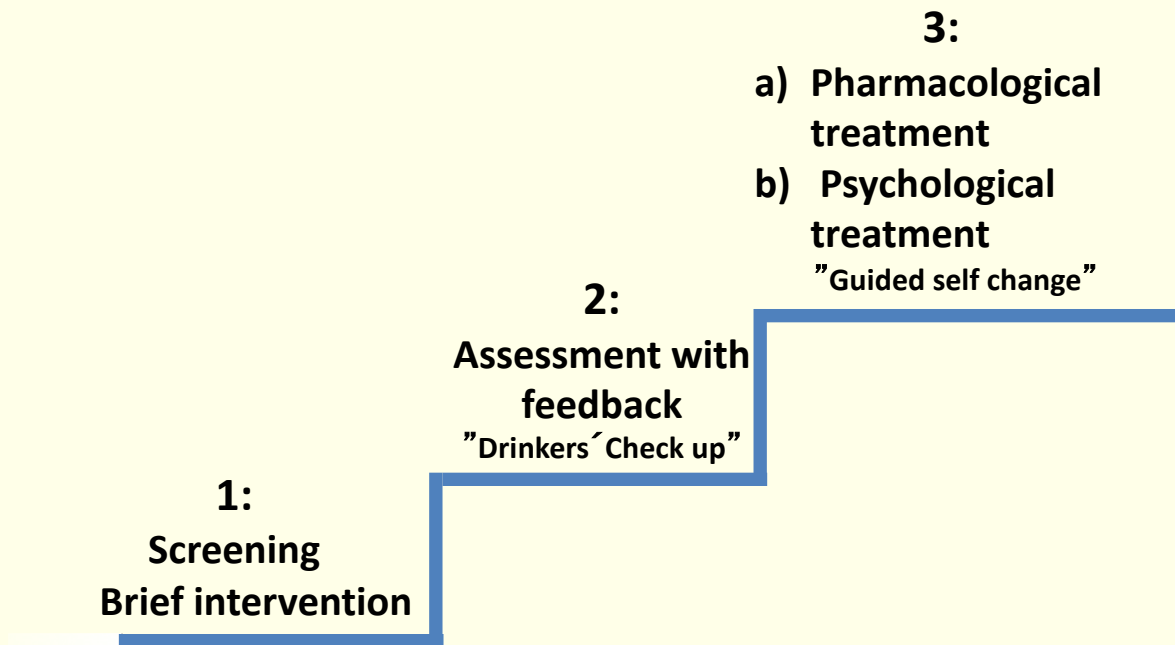
Limitations

- The study did not include the screening phase
- Drop out rate 20%

Wallhed Finn, S., Hammarberg, A. & Andreasson, S. (2018). Treatment for alcohol dependence in primary care compared to outpatient specialist treatment – a randomised controlled trial. *Alcohol and Alcoholism* doi: 10.1093/alcalc/agx126. Epub ahead of print.

The "15 method"

AUDIT > 15; 15 minutes



Health check Alcohol Questionnaires' and self test

HÄLSOKOLL ALKOHOL FRÅGEFORMULÄR MED SJÄLVTEST

DATUM:
NAMN: GUSTAV
PERSONNUMMER: f. 1968

Här följer ett antal frågeformulär om din alkoholsituation, ditt hälsotillstånd, dina övriga levnadsvanor och dina tankar angående förändring. Syftet är dels att du själv ska få en tydligare bild av hur din nuvarande situation ser ut, och dels att få ett underlag för en bedömning av dina behov. Med detta som grund ska vi sedan gemensamt komma fram till vilket stöd och behandling som passar dig bäst.

OBS:

Fyll i formulären snarast. Det är mycket viktigt att du fyller i formulären noggrant. Se till att du har gott om tid.

1. DITT DRYCKESMÖNSTER

Your drinking pattern (Time Line Follow Back)

SYFTE:

Att ge en bild av alkoholmängder och dryckesmönster. Läs instruktionen noga och fyll i formuläret fullständigt. Alkoholmängder anges i form av **standardglas**, "glas", som definieras nedan.

INSTRUKTIONER:

- Ta fram din almanacka. Med hjälp av händelser, såsom helgdagar, fester, resor, kulturella evenemang etc. är det lättare att komma ihåg hur du har druckit lite längre tillbaks.
- Försök erinra dig vilka dagar du druckit alkohol. Börja med föregående vecka, gå därefter bakåt i tiden, en vecka i taget. Vecka 1 är förra veckan, vecka 2 är veckan dessförinnan osv.
- Mät hur mycket ditt vanliga glas rymmer. **Översätt det du druckit till standardglas**; "glas" i figur nedan. Skriv i hur många "glas" du druckit för varje dag. Har du inte druckit skriver du 0.
- Har du ändrat dina vanor nyligen så ange i stället hur du brukade dricka.

MED ETT GLAS MENAS:



VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	ANTAL GLAS/V.
1 (förra veckan)	0	2	3	2	6	6	2	21
2	0	2	6	0	6	6	0	20
3	0	3	2	2	10	6	2	25
4	0	1	2	2	6	6	0	17

Antal glas för hela perioden: **83**

Beräkna följande nyckeltal:

Antal glas per vecka (i genomsnitt): Dela antalet glas för hela perioden med 4: **21**

Antal glas per dryckesdag (i genomsnitt): Räkna antalet dagar som du druckit någon alkohol: **3,6** dagar.
Dela antalet glas för hela perioden med antalet dagar som du druckit någon alkohol:

Antal dagar med storkonsumtion (på 4 veckor):

(Kvinna) Dagar då du druckit 4 eller fler glas: dagar

(Man) Dagar då du druckit 5 eller fler glas: **9** dagar

VAD BETYDER MINA SVAR?

Höggkonsumtion: Att dricka mer än 14 glas (män)/ 9 glas (kvinnor) per vecka betraktas som riskbruk.

Intensivkonsumtion: Att dricka mycket vid ett tillfälle är också ett riskbruk. Riskbruk medför att risken för skadliga komplikationer är tydligt förhöjd. Olika mönster i drickandet kan ha olika hälsokonsekvenser.

What does my answers mean

2. ALKOHOLPROBLEM - ÖVERSIKT Overview of alcohol problems (AUDIT)

SYFTE:

Detta är ett ofta använt test som ger en sammanfattande bild av konsumtion och alkoholkonsumtion och relaterade problem.

INSTRUKTIONER:

Här är ett antal frågor om dina alkoholvanor det senaste året. Vi är tacksamma om du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig

MED ETT GLAS MENAS:



50 cl
folköl



33 cl
starköl



33 cl
stark cider



1 glas vin,
10-15 cl



1 glas
starkvin, 8 cl



4 cl sprit
t. ex. whisky

FRÅGOR

1. Hur ofta dricker du alkohol?	Aldrig 0	1 gång/mån el. mer sällan 1	2-4 ggr/mån 2	2-3ggr/vecka 3	4 ggr/vecka el. mer 4
2. Hur många "glas" (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?	1-2 glas 0	3-4 glas 1	5-6 glas 2	7-9 glas 3	10 glas el. mer 4
3. Hur ofta dricker du sex sådana "glas" eller mer vid samma tillfälle?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
4. Hur ofta under det senaste året har du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
5. Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något som du borde för att du drack?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
6. Hur ofta under senaste året har du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuld känslor eller samvetsförebåelser på grund av ditt drickande?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
8. Hur ofta under det senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?	Nej 0	Ja, men inte under det senaste året 2		Ja, under det senaste året 4	
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?	Nej 0	Ja, men inte under det senaste året 2		Ja, under det senaste året 4	

2 4 3 8
Summa poäng: ...17..

VAD BETYDER MINA SVAR?

Räkna ihop dina poäng. Kvinnor med mindre än 6 poäng, och män med mindre än 8 poäng = troligen inga problem.
Kvinnor med mer än 14 poäng och män med mer än 16 poäng = problematiska alkoholvanor, troligen föreligger alkoholrelaterad diagnos.

What does my answers mean

3. ALKOHOLBEROENDE Alcohol dependence (ICD-10)

SYFTE:

Alkoholberoende kan yttra sig på olika sätt. Följande sex frågor beskriver olika aspekter av alkoholberoende.

INSTRUKTIONER:

Frågorna gäller hur det sett ut för dig senaste 12 månaderna.

- 1 Känner du ett starkt begär, ofta sug, stark längtan eller ett tvång att dricka alkohol?
 Nej Ja **Desire, compulsion**
- 2 Har du svårt att kontrollera drickandet, t.ex. dricker mer än du hade tänkt från början, eller svårt att sluta dricka?
 Nej Ja **Impaired control**
- 3 Prioriterar du alkoholen så att andra viktiga aktiviteter blir lidande, t.ex. arbetet, fritidsintressen eller att umgås med andra?
 Nej Ja **Neglect of alternate interests in favor of alcohol**
- 4 Har du fått ökad tolerans för alkohol, så att du tål mer eller att du druckit mer för att få samma effekt som du fick tidigare?
 Nej Ja **Tolerance**
- 5 Har det hänt att du fått skakiga händer, börjat svettas eller känt dig orolig efter att du minskat eller slutat dricka?
 Nej Ja **Withdrawal**
- 6 Har du fortsatt att dricka fast du visste att alkoholen gav dig kroppsliga eller psykiska problem?
 Nej Ja **Persistence in spite of negative consequences**

VAD BETYDER MINA SVAR?

Har man tre eller fler ja-svar föreligger troligen alkoholberoende.
Ju fler ja-svar desto högre grad av alkoholberoende.

What does my answers mean

4. ALKOHOLENS KONSEKVENSER

SYFTE:

Att få en bild av svårighetsgraden vid alkoholberoende och andra alkoholproblem.

INSTRUKTIONER:

Läs igenom varje fråga noggrant, men fundera inte alltför länge innan du svarar.

Frågorna gäller dina dryckesvanor **den senaste tiden**. Ringa in det alternativ som du tycker passar bäst.

FRÅGOR	ALDRIG	IBLAND	OFTA	NÄSTAN ALLTID
1. Är det svårt för dig att sluta tänka på alkohol?	0	1	2	3
2. Är det viktigare för dig att fortsätta dricka än att äta?	0	1	2	3
3. Planerar du din dag efter när och var du kan dricka?	0	1	2	3
4. Dricker du på morgonen, på eftermiddagen och på kvällen?	0	1	2	3
5. Dricker du för att uppnå en viss effekt, utan att bry dig om vad du dricker?	0	1	2	3
6. Dricker du så mycket du vill utan att ta hänsyn till vad du ska göra nästa dag?	0	1	2	3
7. Dricker du för mycket trots att du vet att många problem kanske orsakas av alkohol?	0	1	2	3
8. Vet du om att du omöjligt kan sluta dricka när du väl har börjat?	0	1	2	3
9. Försöker du kontrollera ditt drickande genom att hålla upp helt och hållet under några dagar eller veckor i taget?	0	1	2	3
10. Behöver du en återställare för att komma igång morgonen efter en kväll då du har druckit mycket?	0	1	2	3
11. Skakar dina händer så att andra kan se det efter en kväll då du har druckit mycket?	0	1	2	3
12. Vaknar du och kräks efter att ha druckit mycket?	0	1	2	3
13. Försöker du undvika andra människor morgonen efter en kväll då du druckit mycket?	0	1	2	3
14. Efter att ha druckit kraftigt ser du då skrämmande saker som du sedan upptäcker bara var inbillning?	0	1	2	3
15. Händer det att du efter att ha druckit inte kommer ihåg vad som hänt?	0	1	2	3

Summa poäng fråga 1-15: 15

VAD BETYDER MINA SVAR?

Total summa 1-9 poäng talar för låg grad av beroende, total summa 10-19 poäng talar för medelberoende, total summa 20 poäng eller högre talar för hög grad av beroende.

Consequences of alcohol: SADD
(Short Alcohol Dependence Data)

What does my answers mean

My psychological health: HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)

5. DIN PSYKISKA HÄLSA

SYFTE:

Hur vi mår påverkar vårt drickande, och ännu oftare är det så att våra dryckesvanor påverkar vårt mående. Syftet med dessa frågor är att se om du har symtom på depression eller ångest, och i så fall hur uttalade dessa är.

INSTRUKTIONER: Frågorna gäller hur du har känt dig under den senaste veckan.

1 Jag känner mig spänd och nervös.

- (3) Mestadels
 (2) Ofta
 (1) Av och till
 (0) Inte alls

2 Jag har en känsla av att något hemskt kommer att hända.

- (3) Definitivt lika mycket
 (2) Inte lika mycket
 (1) Endast delvis
 (0) Nästa inte alls

3 Jag bekymrar mig över saker.

- (3) Mycket klart och obehagligt
 (2) Inte så starkt nu
 (1) Betydligt svagare nu
 (0) Inte alls

4 Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad.

- (0) Lika ofta som tidigare
 (1) Inte lika ofta nu
 (2) Betydligt mer sällan nu
 (3) Aldrig

5 Jag känner mig orolig, som om jag hade fjärilar i magen.

- (0) Mestadels
 (1) Ganska ofta
 (2) Av och till
 (3) Någon enstaka gång

6 Jag känner mig rastlös.

- (3) Aldrig
 (2) Sällan
 (1) Ibland
 (0) Mestadels

7 Jag får plötsliga panikkänslor.

- (3) Absolut
 (2) Vanligtvis
 (1) Sällan
 (0) Aldrig

8 Jag uppskattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat.

- (0) Nästan alltid
 (1) Ofta
 (2) Ibland
 (3) Aldrig

9 Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting.

- (0) Aldrig
 (2) Ibland
 (2) Ganska ofta
 (0) Våldigt ofta

10 Jag känner mig på gott humör.

- (3) Fullständigt
 (2) Till stor del
 (1) Delvis
 (0) Inte alls

11 Allting känns trögt.

- (3) Våldigt ofta
 (2) Ganska ofta
 (1) Sällan
 (0) Inte alls

12 Jag har tappat intresset för hur jag ser ut.

- (3) Lika mycket som tidigare
 (2) Mindre än tidigare
 (1) Mycket mindre än tidigare
 (0) Knappast alls

13 Jag ser med glädje fram emot saker och ting.

- (0) Våldigt ofta
 (1) Ganska ofta
 (2) Sällan
 (3) Aldrig

14 Jag kan uppskatta en god bok, ett TV- eller radioprogram.

- (0) Ofta
 (1) Ibland
 (2) Sällan
 (3) Mycket sällan

Summa poäng, fråga 1-7 som gäller ångest 10

Summa poäng, fråga 8-14 som gäller depression 6

VAD BETYDER MINA SVAR? 8-10 poäng på respektive skala talar för ett gränsvärde med milda-måttliga besvär. Över 10 poäng på respektive delskala talar för mer uttalade besvär.

HAD - Hospital Anxiety and Depression Scale

What does my answers mean

6. DINA ÖVRIGA LEVNADSVANOR Your other habits

(tobacco, drugs, phys activity, diet)

SYFTE:

Kanske finns det något annat än alkohol som du funderat på att förändra? Ofta är det bra att förändra detta samtidigt som du ändrar alkoholvanorna. Det kan underlätta och stödja en förändring av alkoholvänor.

1 TOBAK

Röker eller snusar du? I så fall hur mycket?

..... Snusar, röker när jag dricker bara

2 DROGER

Använder du några droger, förutom alkohol och tobak?

I så fall, vilka:

..... 0

3 LÄKEMEDEL

Har du de senaste 30 dagarna använt lugnande läkemedel t.ex. Stesolid, Sobril, Oxascand (bensodiazepiner), eller starka värktabletter:

..... 0

4 FYSISK AKTIVITET

Motionerar eller tränar du?

..... Gym

5 KOST OCH MÅLTIDSVANOR

Bedömer du att du har bra kostvanor?

..... Tja

Är du nöjd med dina övriga levnadsvanor, eller är det något du vill förbättra?

Behöver du stöd i en förändring?

..... Träna mer

..... Sluta röka

.....

- Lab tests, bio-markers
- Liver:
 - AST (aspartate aminotransferase)
 - ALT (alanine aminotransferase)
 - GGT (gamma-glutamyl transpeptidase)
- Consumption:
 - CDT (Carbohydrate Deficient Transferrin)
 - Peth (Phosphatidylethanol)

The more you drink, the higher values

but expect normal range values

	Reference	<1 glass/d	1-2 glass/d	>2 glass/d
ALAT	<1,1 $\mu\text{kat/L}$	0,29	0,31	0,38
ASAT	<0,76 $\mu\text{kat/L}$	0,35	0,38	0,43
GT	<2,0 $\mu\text{kat/L}$	0,43	0,58	0,79
MCV	82-98 fL	90,2	91,5	92,3

8 708 pers (42 y) i U.S. Nat Health Nutrition Examination Survey 1988-1994

Liangpunsakul S, et al. J Stud Alcohol Drugs. 2010;71(2):249-252

Gustavs values:

	14-08-28		
	15:09		
P-ALAT	0,54		
P-ASAT	0,45		
P-GT	0,89		

Ref:
<1,1
<0,75
<2,0

Conclusion: often high consumption if:
-ASAT , ALAT and GT in upper half of reference interval

7. FÖRÄNDRING?

Motivation for change?

Försök beskriva kort varför och hur du vill förändra dina alkoholvanor. Så konkret som möjligt.

Vad har du för tankar om dina alkoholvanor just nu?

För mycket. Hälsan tar stryk
Dyrt

Varför vill du förändra dina alkoholvanor?

Har du tankar på att vara helt nykter en kortare eller längre tid?

Kanske

Hur vill du att dina alkoholvanor ska se ut framöver?

Sällan fester i veckorna
Max 1 glas vin till water

Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt uppgivna mål?



Inte alls viktigt

Det viktigaste som jag skulle vilja uppnå i mitt liv just nu.

Just nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt uppgivna mål?

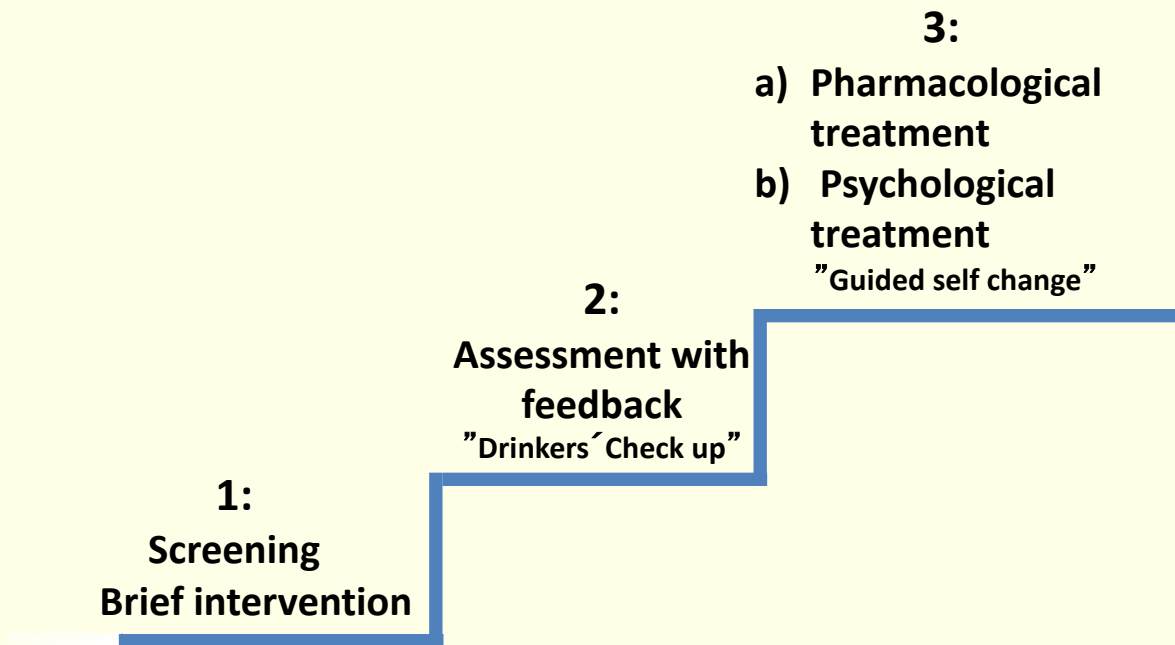


Jag tror inte att jag kommer att uppnå mitt mål

Jag tror definitivt att jag kommer att uppnå mitt mål.

The "15 method"

AUDIT > 15; 15 minutes



Guided Self Help

- 4 sessions 15-20 min
- 3 home assignments between sessions
- Patient centred approach – shared decision making

Session 1	Session 2	Session 3	Session 4
<ul style="list-style-type: none"> • Recap "Step 2 assessment" • Home assignment: <ul style="list-style-type: none"> ✓ goal ✓ alcohol diary 	<ul style="list-style-type: none"> • Follow up home assignment • Home assignment: <ul style="list-style-type: none"> ✓ riskfactors 	<ul style="list-style-type: none"> • Follow up home assignment • Home assignment: <ul style="list-style-type: none"> ✓ copingplan 	<ul style="list-style-type: none"> • Follow up home assignment • Evaluate • Need of more treatment?
w.1	w.3	w.6	w.12

Session 1: Recap Step 2 assessment

- Introduce home assignment:
 1. Alcohol diary
 2. Goal setting
 - a) Patient sets the goal
 - b) Time period
 - c) Concrete
 - d) Measurable



Ge råd om medicinska och sociala kontraindikationer
Tex levercirros, magsår, graviditet

Alcohol diary

ALKOHOLKALENDER

Notera hur mycket Du dricker dag för dag.

MED ETT GLAS MENAS



Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Summa antal glas per vecka
1								
2								
3								
4								

MÅLFORMULERING

Goal setting

Vilket är ditt mål nu?

Under de följande tidsperiod _____ kommer jag att:

- a) inte dricka alls b) dricka måttligt

Om du har valt måttligt drickande som mål, fundera över gränser för konsumtionen.

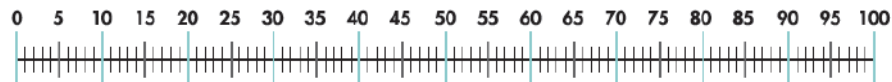
Under de dagar då jag dricker kommer jag inte att dricka mer än _____ standardglas per dag.

Under en vecka kommer jag inte dricka mer än _____ dagar

Jag avser att dricka enbart under följande omständigheter: _____

Jag avser att inte dricka alls under följande omständigheter: _____

Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt uppgivna mål?



Inte alls
viktigt

Det viktigaste
som jag skulle
vilja uppnå i
mitt liv just nu

Just nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt uppgivna mål?



Jag tror inte
jag kommer
uppnå mitt mål

Jag tror
definitivt att
jag kommer
uppnå mitt mål

Session 2: Riskfactors

- Follow up home assignment
- Introduce new theme and home assignment & continue alcohol diary

RISKSITUATIONER

Utlösande faktorer är tankar, känslor, personer och händelser/situationer, som fick mig att börja tanka på att återgå till mitt problembeteende

Skriv ner tre situationer då du vanligtvis dricker:

1. _____
2. _____
3. _____

Kan du se något mönster i dessa situationer?

Vad i dessa situationer kan du se är utlösande faktorer till att du dricker?

Vanliga utlösande faktorer är tankar, känslor, personer och händelser/situationer.

Session 3: Coping plan

- Follow up home assignment • Introduce new theme and home assignment & continue alcohol diary

HANDLINGSPLAN



Vad kan du göra för att bemöta eller hantera de risksituationer du beskrivit på ett sätt som inte innebär att du dricker alternativt dricker problematiskt.

RISKSITUATION/UTLÖSANDE FAKTORER	ALTERNATIV. Vad kan du göra istället? Skriv gärna ner flera.	PLANERING Vilka steg behöver du ta för att förbereda och genomföra dina alternativ? När ska du göra de olika stegen?
1.		
2.		
3.		

Hinder

Vad skulle kunna hindra dig att genomföra din plan?
Hur kan du göra för att hantera dessa hinder?

Session 4: Evaluate

- Follow up home assignment
- Evaluate – compare to the goal.
- Patient in need of more treatment?

Pharmacotherapy:

Medications with good evidence

- **Naltrexone**
(nalmefen)
- **Acamprosate**
- **Disulfiram**

Naltrexone

Mechanisms

- Opiate antagonist
- Reduces reward: reduces the activating effect of alcohol in the dopamine system
- Swift uptake and effect

Clinical effect

- Reduces urges while drinking
- Reduces heavy drinking
- Reduces relapse in drinking
- **Genetic variation:** appr 1/3 good effect, 1/3 no effect

Naltrexone

- **Dosage:**
1 tablet (50mg) daily
- **Advice:**
 - Cautious escalation first week. Start with $\frac{1}{4}$ tablet 3 days; increase to $\frac{1}{2}$ tablet next 3 days; then 1 tablet/day.
 - When uncertain effect : Try increasing to 2 tabl/d
- **Take as needed option:** take only days when alcohol will be consumed
- **Side effects:** medically harmless but sometimes unpleasant: especially nausea, but also headache, vertigo, etc

Acamprosate

Rationale: reduce risk of relapse

Clinical effect: Reduced urges; less thoughts about alcohol

Pharmacodynamics: modulates NMDA (glutamate) receptors

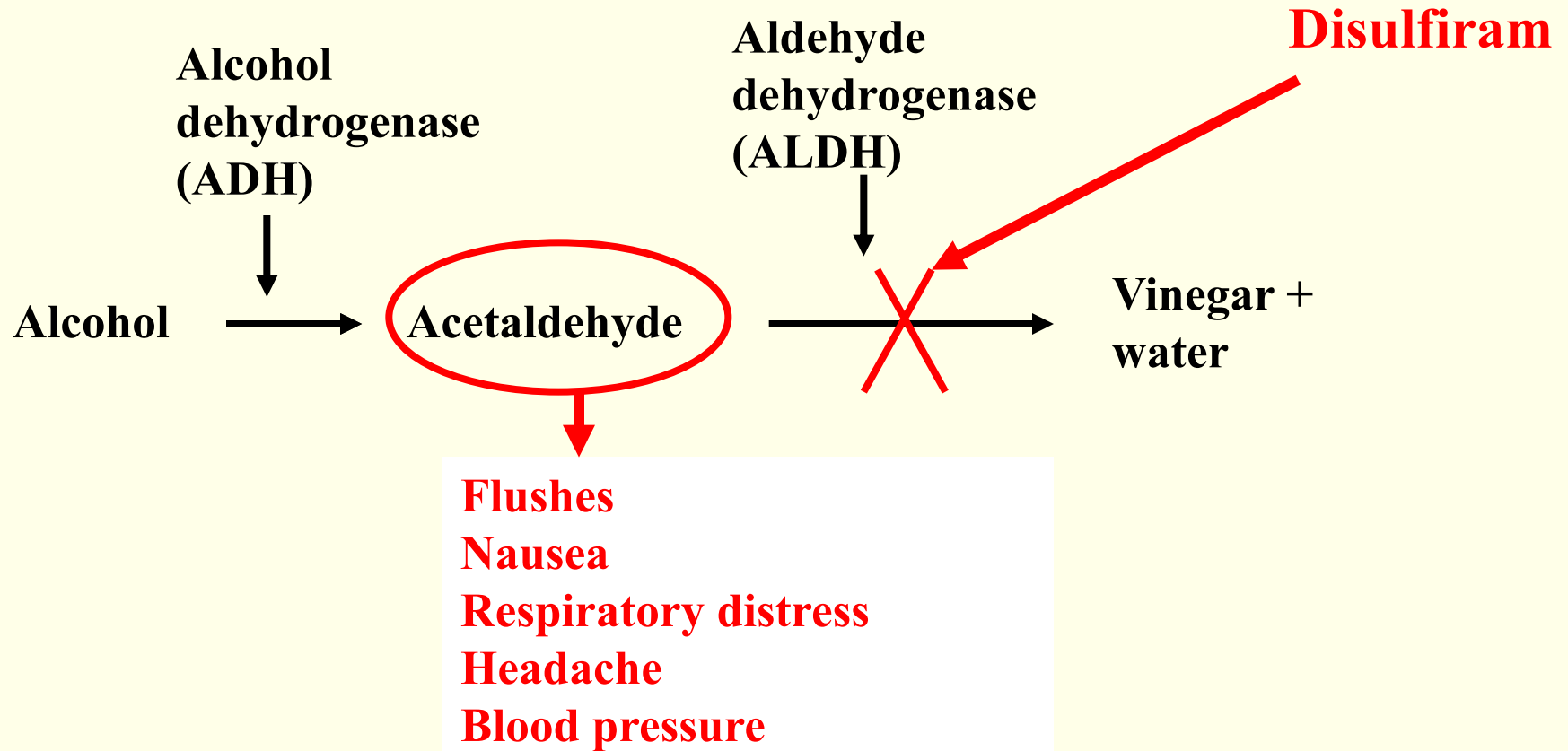
Genetic variation: appr 1/3 good effect, 1/3 no effect

Acamprosate

- **Dosage:**
 - ≥ 60 kg: 3 tablets (333 mg) 2 times daily
 - < 60 kg: 2 tablets (333 mg) 2 times daily
- **Advice:**
 - When needed dosage can be increased; to 4 + 5 tablets daily or 3 + 3 respectively
 - Steady state after 5-7 days
- **Clinical effect:** reduced urges, fewer relapses
- **Side effects:** mild, loose stools

Disulfiram - mechanism

Alcohol metabolism



Disulfiram

- **Dosage:**
 - 400 mg 3 times/week, or 100 – 200 mg daily
- **Advice:**
 - Flexible dosage: most people prefer daily dose
 - Discuss routine for taking the tablet
- **As needed regime: e.g. once per week**

Pharmacotherapy is not only medication

The image shows a tilted, yellowish medical form titled "RECEIPT" in green. The form is divided into several sections with green borders. At the top left, it says "RECEIPT" and "Gedrukt op 10/10/2010". Below that, there are fields for "Naam van de patiënt" and "Adres van de patiënt". The form contains various checkboxes and text boxes, typical of a medical prescription or receipt form. The text is small and difficult to read, but the layout is clear.

Prescription + Follow up

Medical management

= systematic follow up:

e.g. Monthly nurse visits

1. Effects?
2. Side effects?
3. Feedback on lab results
4. Positive reinforcement for progress
-use alcohol diary!
5. Thoughts about continuing/discontinuing medication