

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΒΡΑΧΕΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΓΡΙΝΑΚΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ
ΑΛΚΟΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΠΑΓΝΗ

Τι είναι βραχεία παρέμβαση;

- Μπορεί να γίνει σε δομές ή ιατρεία πρωτοβάθμιας φροντίδας.
- Βοηθά ασθενείς να μειώσουν τον κίνδυνο από το αλκοόλ.
- Συνήθως περιορίζεται σε τέσσερις ή λιγότερες συνεδρίες.
- Κάθε συνεδρία διαρκεί λίγα λεπτά, συνήθως 5-20.
- Σχεδιασμένη για να εφαρμόζεται από μη ειδικούς σε εξαρτήσεις ιατρούς ή επαγγελματίες υγείας
- Ταιριάζει περισσότερο σε μη εξαρτημένους ασθενείς.
- Στοχεύει περισσότερο στη συνετή χρήση παρά στην αποχή.
- Το περιεχόμενο και η προσέγγιση διαμορφώνονται από τη βαρύτητα του προβλήματος με το αλκοόλ.

Βασικές αρχές: FRAMES

- **Feedback of Personal Risk.** Ενημέρωση του ασθενή για τον προσωπικό κίνδυνο με βάση τη χρήση, τις εξετάσεις, τα προβλήματα υγείας.
- **Responsibility of the Patient.** Έμφαση στην προσωπική ευθύνη και την επιλογή του ασθενή.
- **Advice To Change.** Έκφραση της ανησυχίας για την υγεία του ασθενή και ξεκάθαρη συμβουλή για αλλαγή.
- **Menu of Ways To Reduce Drinking.** Εξατομικευμένος σχεδιασμός και ποικιλία στρατηγικών για την επίτευξη των στόχων που θέτει ο ασθενής.
- **Empathetic Counseling Style.** Ζεστασιά, κατανόηση, αλληλεπίδραση.
- **Self-Efficacy or Optimism of the Patient.** Ενθάρρυνση των ασθενών να βασίζονται στις δικές τους δυνάμεις και να είναι αισιόδοξοι ότι μπορούν να αλλάξουν.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πόσο πολύ είναι το «πάρα πολύ»;

Η κατανάλωση αλκοόλ είναι πάρα πολύ όταν...

- προκαλεί ή αυξάνει τον κίνδυνο για σχετιζόμενα με αλκοόλ προβλήματα ή
- επιπλέκει ή δυσχεραίνει την θεραπεία άλλων προβλημάτων υγείας.

Υπάρχει επικίνδυνη χρήση αλκοόλ όταν...

- άνδρας πίνει >4 αλκοολικές μονάδες σε 1 μέρα (ή >14 την εβδομάδα) και
- γυναίκα πίνει >3 αλκοολικές μονάδες σε 1 μέρα (ή >7 την εβδομάδα).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΟΡΙΣΜΟΣ	ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
Μέτρια κατανάλωση	άνδρες, ≤ 2 ποτά/ημ. γυναίκες, ≤ 1 ποτά/ημ. ενήλικες >65 ετών ≤ 1 ποτά/ημ.	ΝΙΑΑΑ
Επικίνδυνη κατανάλωση	άνδρες, >4 ποτά/ημ ή >14 ποτά/εβδ. γυναίκες, >3 ποτά/ημ ή >7 ποτά/εβδ.	ΝΙΑΑΑ
Ριψοκίνδυνη κατανάλωση	Πιθανόν να οδηγήσει σε βλάβη εάν συνεχιστεί κατά τον ίδιο τρόπο. μέση κατανάλωση αλκοόλ άνδρες, 40-60 gr/ημ. γυναίκες, 20-40 gr/ημ.	Π.Ο.Υ.
Επιβλαβής κατανάλωση	Οδηγεί σε βλάβη στην υγεία, είτε οργανική είτε ψυχική. μέση κατανάλωση αλκοόλ άνδρες, >60 gr/ημ. γυναίκες, >40 gr/ημ.	Π.Ο.Υ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ

DSM-5	
1	Alcohol is often taken in larger amounts or over a longer period than was intended. (See DSM-IV, criterion 7.)
2	There is a persistent desire or unsuccessful efforts to cut down or control alcohol use. (See DSM-IV, criterion 8.)
3	A great deal of time is spent in activities necessary to obtain alcohol, use alcohol, or recover from its effects. (See DSM-IV, criterion 9.)
4	Craving, or a strong desire or urge to use alcohol. **This is new to DSM-5**
5	Recurrent alcohol use resulting in a failure to fulfill major role obligations at work, school, or home. (See DSM-IV, criterion 1.)
6	Continued alcohol use despite having persistent or recurrent social or interpersonal problems caused or exacerbated by the effects of alcohol. (See DSM-IV, criterion 4.)
7	Important social, occupational, or recreational activities are given up or reduced because of alcohol use. (See DSM-IV, criterion 10.)
8	Recurrent alcohol use in situations in which it is physically hazardous. (See DSM-IV, criterion 2.)
9	Alcohol use is continued despite knowledge of having a persistent or recurrent physical or psychological problem that is likely to have been caused or exacerbated by alcohol. (See DSM-IV, criterion 11.)
10	Tolerance, as defined by either of the following: a) A need for markedly increased amounts of alcohol to achieve intoxication or desired effect b) A markedly diminished effect with continued use of the same amount of alcohol (See DSM-IV, criterion 5.)
11	Withdrawal, as manifested by either of the following: a) The characteristic withdrawal syndrome for alcohol (refer to criteria A and B of the criteria set for alcohol withdrawal) b) Alcohol (or a closely related substance, such as a benzodiazepine) is taken to relieve or avoid withdrawal symptoms. (See DSM-IV, criterion 6.)

The presence of at least 2 of these symptoms indicates an **Alcohol Use Disorder (AUD)**.

The severity of the AUD is defined as:
Mild:
The presence of 2 to 3 symptoms

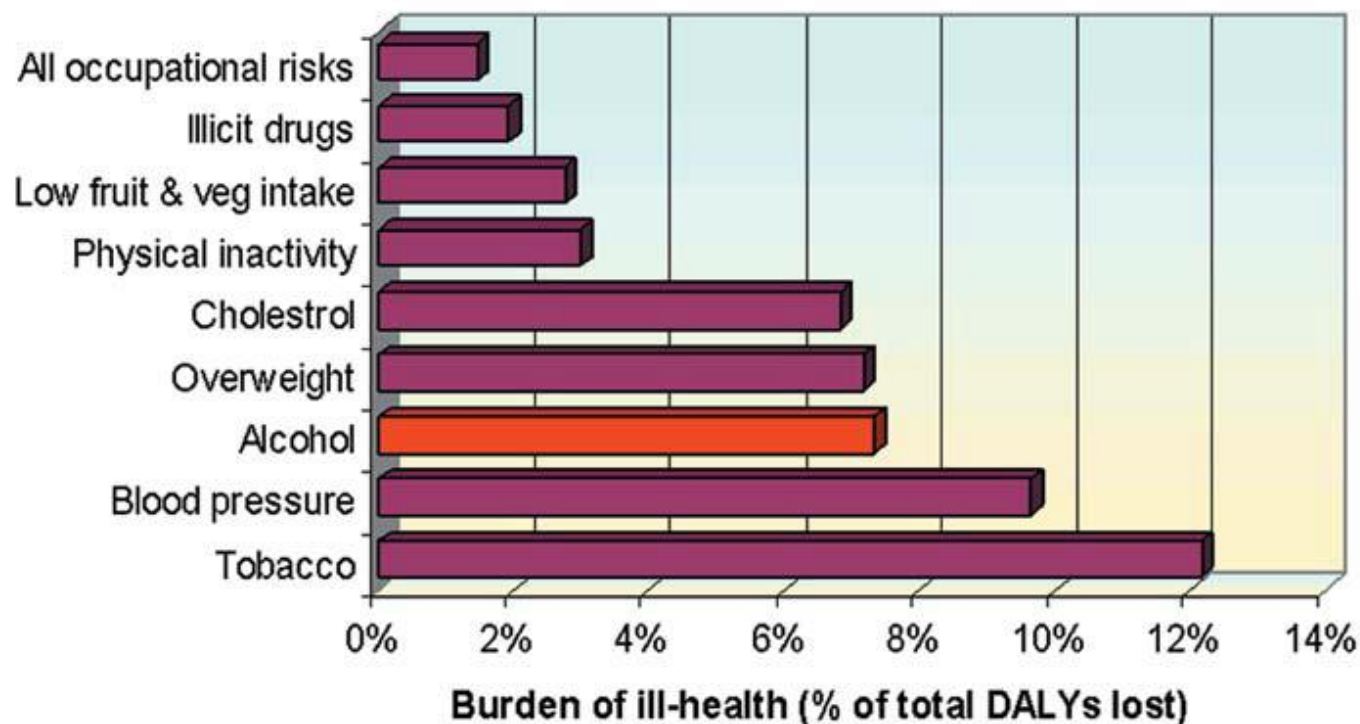
Moderate:
The presence of 4 to 5 symptoms

Severe:
The presence of 6 or more symptoms

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

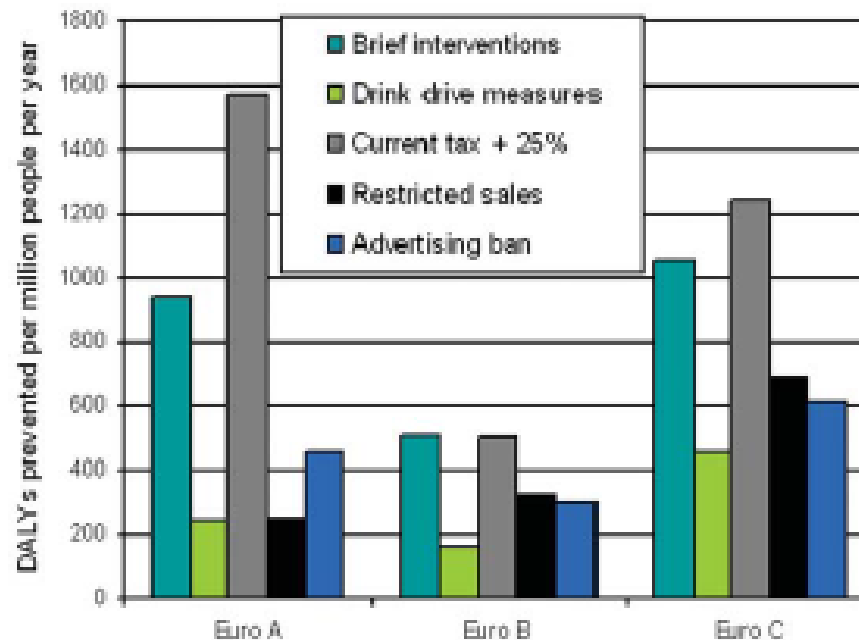
γιατί να ανιχνεύεται η βαριά χρήση αλκοόλ;

- ▶ **η επικίνδυνη κατανάλωση είναι συχνή**
- ▶ **η βαριά χρήση συνήθως περνά απαρατήρητη**
- ▶ **οι ασθενείς είναι μάλλον πιο δεκτικοί, ανοικτοί και έτοιμοι για αλλαγή από αυτό που**
- ▶ **είστε σε προνομιακή θέση να κάνετε τη διαφορά**
 - Οι βραχείες παρεμβάσεις προάγουν σημαντικές και παρατεταμένες μειώσεις στην κατανάλωση χρηστών σε κίνδυνο, που δεν είναι εξαρτημένοι.
 - Κάποιοι εξαρτημένοι θα δεχτούν παραπομπή σε ειδικά κέντρα, κάποιοι που θα αρνηθούν μπορούν να βελτιωθούν από επισκέψεις εστιασμένες στο αλκοόλ.



Προσαρμοσμένες μονάδες ως προς την ανικανότητα ετών ζωής (DALY's) για επιλεγμένους παράγοντες κινδύνου, Ευρώπη. Πηγή: Anderson et al. 2005.

Βοηθά η βραχεία παρέμβαση;



Η επίπτωση διαφορετικών πολιτικών (προλαμβανόμενα DALYs ανά εκατομμύριο ατόμων ανά έτος) στις τρεις υπο-περιοχές της EU25.

Πηγή: Chisholm et al. (2004).

Πριν αρχίσετε...

Σκεφτείτε τις κλινικές ενδείξεις για screening.

Καλές ευκαιρίες είναι:

- Ως μέρος εξέτασης ρουτίνας
- Πριν συνταγογραφήσετε φάρμακο που αλληλεπιδρά με το αλκοόλ
- Στα επείγοντα ή την εφημερία
- Όταν βλέπετε ασθενείς που...
 - Εγκυμονούν ή προσπαθούν να συλλάβουν.
 - Είναι πιθανόν να πίνουν βαριά (π.χ. καπνιστες, έφηβοι, νέοι ενήλικες).
 - Έχουν προβλήματα υγείας που μπορεί να οφείλονται στο αλκοόλ.
 - Έχουν χρόνια πάθηση που δεν ανταποκρίνεται στην φαρμακευτική αγωγή.
 - Έχουν αυξημένο MCV ή γGT.

Το AUDIT

Τομείς και Περιεχόμενα του AUDIT		
Τομείς	Αριθμός ερώτησης	Περιεχόμενο
Επικίνδυνη Κατανάλωση Αλκοόλης	1	Συχνότητα κατανάλωσης
	2	Συνήθης ποσότητα
	3	Συχνότητα κατάχρησης
Συμπτώματα εξάρτησης	4	Ελαττωμένος έλεγχος της κατανάλωσης
	5	Αυξημένες εξάρσεις πόσης
	6	Πρωινή κατανάλωση
Επιβλαβής Κατανάλωση Αλκοόλης	7	Ενοχή μετά την κατανάλωση
	8	Συσκοτίσεις
	9	Τραυματισμοί που σχετίζονται με την αλκοόλη
	10	Ο περίγυρος προβληματίζεται για την κατανάλωση αλκοόλης

ευαισθησία 97% και ειδικότητα 78% για την **επικίνδυνη κατανάλωση**, ευαισθησία 95% και ειδικότητα 85% για την **επιβλαβή κατανάλωση**, με όριο βαθμολογία ≥ 8

Τεστ Ανίχνευσης Διαταραχών της Κατανάλωσης Αλκοόλης: Έκδοση συνέντευξης
 Διαβάστε τις ερωτήσεις, όπως είναι γραμμένες. Καταγράψτε προσεκτικά τις απαντήσεις. Ξεκινήστε το AUDIT λέγοντας «Τώρα πρόκειται να σας θέσω ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με την κατανάλωση αλκοολούγων ποτών κατά τη διάρκεια του περασμένου χρόνου». Εξηγήστε τι εννοείτε με τον όρο «αλκοολούχα ποτά», χρησιμοποιώντας κατά τόπους παραδείγματα μπίρας, κρασιού, βότκας κλπ. Κωδικοποιήστε τις απαντήσεις σε «τυποποιημένες μονάδες κατανάλωσης». Τοποθετήστε το σωστό αριθμό της απάντησης στο τετράγωνο δεξιά.

1. Πόσο συχνά πίνετε ποτά που περιέχουν αλκοόλη, (0) Ποτέ [Προχωρήστε στις ερωτήσεις 9-10] (1) Λιγότερο από μία φορά το μήνα (2) Μία φορά το μήνα (3) Μία φορά την εβδομάδα (4) Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά	6. Πόσο συχνά κατά τον τελευταίο χρόνο χρειαστήκατε ένα πρώτο ποτό το πρωί, προκειμένου να συνέλθετε μετά από κατάχρηση αλκοόλ, (0) Ποτέ (1) Λιγότερο από μία φορά το μήνα (2) Μία φορά το μήνα (3) Μία φορά την εβδομάδα (4) Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά
2. Πόσο συχνά κατά τον τελευταίο χρόνο νιώσατε ενοχή ή τύψεις αφού ήπιατε, (0) Ποτέ (1) Λιγότερο από μία φορά το μήνα (2) Μία φορά το μήνα (3) Μία φορά την εβδομάδα (4) Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά	7. Πόσο συχνά κατά τον τελευταίο χρόνο δεν ήταν δυνατό να θυμηθείτε τι είχε συμβεί την προηγούμενη νύχτα, επειδή πίνατε, (0) Ποτέ (1) Λιγότερο από μία φορά το μήνα (2) Μία φορά το μήνα (3) Μία φορά την εβδομάδα (4) Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά
3. Πόσο συχνά κατά τον τελευταίο χρόνο διαπιστώσατε ότι δεν ήταν δυνατό να σταματήσετε να πίνετε αφού αρχίσατε, (0) Ποτέ (1) Λιγότερο από μία φορά το μήνα (2) Μία φορά το μήνα (3) Μία φορά την εβδομάδα (4) Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά	8. Πόσο συχνά κατά τον τελευταίο χρόνο έχετε τραυματιστεί εσείς ή κάποιος άλλος εξαιτίας της κατανάλωσης αλκοόλ από εσάς, (0) Όχι (2) Ναι, αλλά όχι κατά τον τελευταίο χρόνο (4) Ναι, κατά τον τελευταίο χρόνο
4. Πόσο συχνά κατά τον τελευταίο χρόνο αποτύχατε εξαιτίας του ποτού να κάνετε αυτό που οι άλλοι φυσιολογικά θα περίμεναν από εσάς, (0) Ποτέ (1) Λιγότερο από μία φορά το μήνα (2) Μία φορά το μήνα (3) Μία φορά την εβδομάδα (4) Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά	9. Έχει εκφράσει κάποιος συγγενής ή φίλος σας ή γιατρός ή κάποιος άλλος από το χώρο της υγείας ανησυχία για το ποτό σας ή έχει προτείνει να το κόψετε, (0) Όχι (2) Ναι, αλλά όχι κατά τον τελευταίο χρόνο (4) Ναι, κατά τον τελευταίο χρόνο
5. Πόσο συχνά κατά τον τελευταίο χρόνο έχετε τραυματιστεί εσείς ή κάποιος άλλος εξαιτίας της κατανάλωσης αλκοόλ από εσάς, (0) Ποτέ (1) Λιγότερο από μία φορά το μήνα (2) Μία φορά το μήνα (3) Μία φορά την εβδομάδα (4) Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά	10. Έχει εκφράσει κάποιος συγγενής ή φίλος σας ή γιατρός ή κάποιος άλλος από το χώρο της υγείας ανησυχία για το ποτό σας ή έχει προτείνει να το κόψετε, (0) Όχι (2) Ναι, αλλά όχι κατά τον τελευταίο χρόνο (4) Ναι, κατά τον τελευταίο χρόνο

Καταγράψτε το σύνολο των επιμέρους στοιχείων εδώ

Αν το σύνολο είναι μεγαλύτερο από το συνιστώμενο όριο, συμβουλευτείτε τον Οδηγό Χρήσης

ΒΗΜΑ 1:

Ρωτώ για τη χρήση αλκοόλ

Αρχική ερώτηση:
*Πίνεις καμιά φορά
μπύρα, κρασί, ρακή ή
άλλο αλκοολούχο
ποτό;*

αν **ΟΧΙ**... το screening
τελείωσε.

αν **ΝΑΙ**...

αν **ΝΑΙ...**

Ρωτάμε για τις ημέρες βαριάς
χρήσης:

**Πόσες φορές τον τελευταίο
χρόνο είχες...**

5 ή περισσότερα
ποτά σε μία μέρα;
(άνδρες)

4 ή περισσότερα
ποτά σε μία μέρα;
(γυναίκες)

;

Tip: μπορείτε να δείξετε στον
ασθενή σχετικό διάγραμμα



ΒΗΜΑ 1 (συνέχεια): **Είναι το Screening** **θετικό;**

θετικό Screening=

- 1 ή περισσότερες μέρες βαριάς χρήσης ή ...

Για ασθενείς με
AUDIT, αρχίστε εδώ:

θετικό Screening=

- βαθμολογία AUDIT
≥ 8 για άνδρες
≥ 4 για γυναίκες

ΒΗΜΑ 1: Screening θετικό;

αν **ΟΧΙ** τότε...

- Σύσταση για να παραμείνουν σε **μέγιστη ποσότητα χρήσης**

Για υγιείς άνδρες μέχρι 65 ετών—

- Όχι πάνω από 4 ποτά σε μία μέρα ΚΑΙ
- Όχι πάνω από 14 ποτά σε μία εβδομάδα

Για υγιείς γυναίκες (και υγιείς άνδρες άνω των 65 ετών)—

- Όχι πάνω από 3 ποτά σε μία μέρα ΚΑΙ
- Όχι πάνω από 7 ποτά σε μία εβδομάδα

ΒΗΜΑ 1: Screening θετικό;

αν **ΟΧΙ** τότε...

επιπροσθέτως...

- Σύσταση για **χαμηλότερα όρια ή αποχή** όπως ενδείκνυται ιατρικώς σε ασθενείς που ...
 - Λαμβάνουν **φάρμακα** που αλληλεπιδρούν με το αλκοόλ.
 - Έχουν **παθήσεις** που επιδεινώνονται με το αλκοόλ.
 - **εγκυμονούν** (σύσταση αποχής)
- Δηλώνουμε **διαθέσιμοι να μιλήσουμε** σχετικά με τη χρήση αλκοόλ και όποιο θέμα μπορεί να προκύψει.
- **Rescreen** ετησίως

ΒΗΜΑ 1: Screening θετικό;

Αν **ΝΑΙ** ΤΟΤΕ...

- Ο ασθενής κάνει επικίνδυνη χρήση. Για καλύτερη εικόνα της χρήσης, **ορίζουμε τή μέση εβδομαδιαία χρήση.**

- Κατά μέσο όρο, πόσες **μέρες** την εβδομάδα πίνεις αλκοολούχο ποτό;
- Μια συνηθισμένη μέρα, πόσα **ποτά** πίνεις;

X

Μ.Ο. εβδομάδας

ΒΗΜΑ 2: Εκτίμηση για Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

Εκτιμούμε αν υπάρχει—

- Δυσπροσαρμοστικό
πρότυπο χρήσης αλκοόλ
- που προκαλεί κλινικά
σημαντική δυσλειτουργία
ή δυσφορία

ICD 10 κριτήρια για εξάρτηση (θετικά ≥ 3)

1. Έντονη επιθυμία ή επιτακτική ανάγκη λήψης της ουσίας.
2. Δυσκολίες στον έλεγχο της συμπεριφοράς λήψης ουσίας σε σχέση με την έναρξή της, τη διακοπή της ή το βαθμό χρήσης.
3. Η φυσιολογική κατάσταση απόσυρσης (ή στέρησης), όταν διακοπεί η χρήση της ουσίας ή όταν έχει ελαττωθεί η δοσολογία της, όπως αυτή εκδηλώνεται με το χαρακτηριστικό σύνδρομο απόσυρσης από την ουσία (σύνδρομο στέρησης) ή η χρήση της ίδιας (ή κάποιας στενά συνδεδεμένης) ουσίας, με σκοπό την ανακούφιση ή αποφυγή των συμπτωμάτων στέρησης.
4. Αντοχή στην ουσία, διαπιστούμενη απλο το φαινόμενο ότι απαιτούνται αυξημένες δόσεις, προκειμένου να επιτευχθεί επίδραση, η οποία αρχικά απαιτούσε μικρότερες δόσεις (χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτού του φαινομένου απαντώνται στα άτομα με εξάρτηση από οινόπνευματώδη και οποιούχα, τα οποία μπορούν να λαμβάνουν ημερήσιες δόσεις ικανές να προκαλέσουν σωματική ανικανότητα ή ακόμα και να επιφέρουν το θάνατο σε μη εθισμένους χρήστες).
5. Προοδευτική παραμέληση εναλλακτικών πηγών ευχαρίστησης ή ενδιαφερόντων εξαιτίας της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών, προοδευτικά αυξανόμενος χρόνος απαραίτητος για την απόκτηση ή για τη λήψη της ουσίας ή για ανάνηψη από τις επιδράσεις της.
6. Επιμονή στη χρήση της ουσίας, παρά τις αναμφισβήτητες ενδείξεις σοβαρών βλαπτικών συνεπειών, όπως η βλάβη του ήπατος λόγω υπερβολικής κατανάλωσης οινόπνευματώδων. Πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια, προκειμένου να διευκρινίζεται, εάν ο χρήστης είχε πράγματι ή θα αναμενόταν να έχει επίγνωση της φύσης και της έκτασης της βλάβης.

ΒΗΜΑ 2:

Εκτίμηση για Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ, συνέχεια

**Επιβάλλεται η εκτίμηση της
έκτασης και της
σοβαρότητας όλων των
σχετιζόμενων με το αλκοόλ
συμπτωμάτων.**

**Απαραίτητη για το
σχεδιασμό και την
υλοποίηση της παρέμβασης.**

ΒΗΜΑ 2: Εκτίμηση για AUD, συνέχεια

Ορίστε αν τους τελευταίους 12 μήνες η κατανάλωση αλκοόλ επανειλημμένως έχει προκαλέσει ή συνεισφέρει σε...

- ☒ κίνδυνο σωματικής βλάβης
- ☒ προβλήματα σχέσεων
- ☐ αποτυχία ρόλου (γονέα, εργαζόμενου...)
- ☐ εμπλοκές με το νόμο

αν ΝΑΙ σε ≥ 1 ,  ο ασθενής έχει **διαταραχή χρήσης αλκοόλ**

σε κάθε περίπτωση, προχωρούμε στην εκτίμηση για συμπτώματα εξάρτησης.

ΒΗΜΑ 2: Εκτίμηση για AUD, συνέχεια

Ορίστε αν τους τελευταίους 12 μήνες ο ασθενής έχει...

- ☒ **Ανικανότητα να μείνει εντός ορίων κατανάλωσης**
(να τα ξεπερνά επανειλημμένα)
- ☒ **Ανικανότητα να μειώσει ή να διακόψει**
(επανειλημμένες αποτυχημένες απόπειρες)
- ☒ **Αναπτύξει αντοχή** (χρειάζεται να πιεί παραπάνω για να έχει το ίδιο αποτέλεσμα)
- ☐ **Δείχνει σημεία στέρησης** (τρόμος, εφίδρωση, ναυτία ή αϋπνία όταν μειώνει ή διακόπτει)
- ☐ **Συνεχίζει να πίνει παρά τα προβλήματα**
(υποτροπιάζοντα σωματικά ή ψυχικά προβλήματα)
- ☐ **Ξοδεύει πολύ χρόνο στη χρήση** (ή στην ανάρρωση από τις συνέπειες της χρήσης)
- ☐ **Ξοδεύει λιγότερο χρόνο σε άλλες δραστηριότητες**
(που θα ήταν σημαντικές ή ευχάριστες)

Αν ΝΑΙ σε ≥ 3

ο ασθενής έχει

**→ Εξάρτηση
από αλκοόλ**

παράδειγμα 1:

Ασθενής με

**ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ
(χωρίς Διαταραχή Χρήσης)**

ΒΗΜΑ 3:

**Συμβουλή και βοήθεια
(Βραχεία Παρέμβαση)**

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- Δηλώστε το συμπέρασμα και τη συμβουλή σας ξεκάθαρα.



image credit: Comstock

“Πίνετε παραπάνω από
το ιατρικά ασφαλές.”

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- Δηλώστε το συμπέρασμα και τη συμβουλή σας ξεκάθαρα.



image credit: Comstock

“Οποσδήποτε πρέπει να το μειώσετε (ή να το κόψετε) και μπορώ να βοηθήσω.”

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- Δηλώστε το συμπέρασμα και τη συμβουλή σας ξεκάθαρα.
- **Μετρήστε την ετοιμότητα για αλλαγή των συνηθειών χρήσης.**



image credit: Comstock

“Θέλετε να σκεφτείτε να αλλάξετε τον τρόπο που πίνετε;”

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

**Είναι ο ασθενής έτοιμος να
δεσμευτεί στην αλλαγή τώρα;**

OXI

- Δηλώνουμε ξανά την ανησυχία για την υγεία του.
- Ενθαρρύνουμε την περισυλλογή: ζητάμε να ζυγίσει τα υπέρ και τα κατά της χρήσης, ρωτάμε τι τον εμποδίζει να αλλάξει.
- Επιβεβαιώνουμε την προθυμία μας να βοηθήσουμε, όταν είναι έτοιμος.

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

Είναι ο ασθενής έτοιμος να
δεσμευτεί στην αλλαγή τώρα;

ΝΑΙ

- **Βοηθήστε να τεθεί ένας στόχος** να μειώσει εντός των μέγιστων ορίων (βλέπε βήμα 1) ή να απέχει για μια χρονική περίοδο.

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

Είναι ο ασθενής έτοιμος να
δεσμευτεί στην αλλαγή τώρα;

ΝΑΙ

- Πώς να μετρά τα ποτά που πίνει.
- Πώς να χειρίζεται καταστάσεις υψηλού κινδύνου.
- Ποιος θα μπορούσε να βοηθήσει (σύζυγος, φίλοι)

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 4: Follow up: Συνέχεια στήριξης

Σε κάθε επίσκεψη—

- Καταγράφουμε τη χρήση αλκοόλ και
- Αναθεωρούμε τους στόχους (όχι προς τα πάνω)´

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 4: Follow up:

**Μπόρεσε ο ασθενής να πετύχει
και να διατηρήσει τους στόχους;**

ΟΧΙ

- Αναγνωρίζουμε ότι η αλλαγή είναι δύσκολη.
- Υποστηρίζουμε κάθε θετική αλλαγή και βλέπουμε τα εμπόδια στο δρόμο για το στόχο.
- Επαναδιαπραγματευόμαστε το στόχο και το σχέδιο: σκεφτόμαστε δοκιμή αποχής.
- Σκεφτόμαστε εμπλοκή σημαντικών άλλων.
- Επανεξετάζουμε τη διάγνωση, αν ο ασθενής δεν μπορεί να μειώσει ή να απέχει (βήμα 2).

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΧΡΗΣΗ (χωρίς Διαταραχή Χρήσης)

ΒΗΜΑ 4: Follow up:

**Μπόρεσε ο ασθενής να πετύχει
και να διατηρήσει τους στόχους;**

ΝΑΙ

- Ενισχύουμε και στηρίζουμε τον ασθενή να τηρεί τις συστάσεις.
- Επαναδιαπραγματευόμαστε τους στόχους, αναλόγως τη νέα κατάσταση και την επιθυμία του ασθενή.
- Ενθαρρύνουμε τον ασθενή να ξανάρθει, αν δεν μπορεί να κρατήσει το επίπεδο χρήσης.
- Rescreen τουλάχιστον ετησίως.

Όμως, αν ο ασθενής στο
βήμα 2 της εκτίμησης
φανεί ότι έχει *Διαταραχή
Χρήσης Αλκοόλ*:



*παράδειγμα 2 --
Για ασθενείς που
πληρούν κριτήρια για*

**Διαταραχή Χρήσης
Αλκοόλ**

**ΒΗΜΑ 3:συμβουλή
και βοήθεια (Βραχεία
Παρέμβαση)**

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- Δηλώστε το συμπέρασμα και τη συμβουλή σας ξεκάθαρα.
 - Σχετισθείτε με τις ανησυχίες του ασθενή και με τα ιατρικά ευρήματα.

“Πιστεύω ότι έχετε πρόβλημα με τη χρήση του αλκοόλ. Συνιστώ οπωσδήποτε να το σταματήσετε και μπορώ να βοηθήσω.”



image credit: Comstock

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- Διαπραγματευόμαστε στόχο χρήσης:
 - Η αποχή είναι η ασφαλέστερη πορεία για έναν ασθενή με Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ.
 - Ασθενείς με ηπιότερες μορφές που είναι απρόθυμοι για αποχή, μπορεί να το μειώσουν με επιτυχία.

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- **Σκεφτείτε να παραπέμψετε σε έναν ειδικό για εξαρτήσεις.**
- **Σκεφτείτε να συστήσετε ομάδα αυτοβοήθειας.**

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- ασθενείς με **εξάρτηση από το αλκοόλ** μπορεί να εμφανίσουν **στερητικό σύνδρομο**
 - Απαιτείται ιατροφαρμακευτική αντιμετώπιση του στερητικού συνδρόμου με βενζοδιαζεπίνες
 - Νοσηλεία
 - Κατ' οίκον, με αυστηρές προϋποθέσεις ασφάλειας

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- βενζοδιαζεπίνες κατ' οίκον:
 - Αποφεύγεται όταν υπάρχει δυναμικό κατάχρησης ή εξάρτησης.
 - Αποφεύγεται όταν υπάρχει πιθανότητα παράλληλης χρήσης αλκοόλ
 - Προτιμάται η χλωρδιαζεποξείδη (Oasil 15mg) σε ημερήσια δόση 15-150mg
 - Χορήγηση 4-5 φορές την ημέρα, ανάλογα με τα συμπτώματα και το χρόνο εμφάνισης
 - Μείωση συνήθως 15mg ανά 2 ημέρες

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- Για ασθενείς με εξάρτηση από το αλκοόλ που **δεσμεύονται σε στόχο αποχής**, σκεφτόμαστε συνταγογράφηση **ναλτρεξόνης** (Nalorex 50mg - ανταγωνιστής των υποδοχέων των οπιοειδών) σε δόση 50-100mg
- Ένδειξη για 3 μήνες, συνήθως για 6 μήνες, αρκετά συχνά για 1 έτος, κάποιες φορές εσαεί.

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- **άλλα φάρμακα με ένδειξη**
 - **Ναλμαφένη:** για τη μείωση της ποσότητας αλκοόλ, λαμβάνεται πριν τη χρήση
 - **Ακαμπροσάτη:** για το στερητικό σύνδρομο
 - **Γ-υδροξυβουτυρικό:** για το στερητικό σύνδρομο
 - **Δισουλφιράμη:** επώδυνη αντίδραση με την λήψη αλκοόλ

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- **άλλα φάρμακα χωρίς ένδειξη**
 - **τοπιραμάτη:** μείωση της παρορμητικής χρήσης αλκοόλ, ημερήσια δόση 200-300mg
 - **μπακλοφένη:** διατήρηση αποχής
 - **ονδασετρόνη:** διατήρηση αποχής
 - **Καρβαμαζεπίνη:** μείωση της παρορμητικής χρήσης αλκοόλ

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 3: συμβουλή και βοήθεια

- **κανονίζουμε follow up**
 - Περιλαμβάνουμε και ρύθμιση φαρμακευτικής αγωγής

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 4: Follow up: Συνέχεια στήριξης

Σε κάθε επίσκεψη—

- Καταγράφουμε χρήση αλκοόλ και
- Επανεξετάζουμε τους στόχους (προς την αποχή κατά προτίμηση)

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 4: Follow up:

Μπόρεσε ο ασθενής να πετύχει και να διατηρήσει τους στόχους;

ΟΧΙ

- Αναγνωρίζουμε ότι η αλλαγή είναι δύσκολη.
- Στηρίζουμε τις προσπάθειες για μείωση ή αποχή, ενώ κάνουμε σαφές ότι συστήνουμε αποχή.
- Συσχετίζουμε το αλκοόλ με προβλήματα (ιατρικά, ψυχολογικά, κοινωνικά) όπου ταιριάζει.

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 4: Follow up:

Μπόρεσε ο ασθενής να πετύχει και να διατηρήσει τους στόχους;

ΟΧΙ

- αν δεν έχουν ληφθεί ακόμα τα ακόλουθα μέτρα, **σκεφτείτε**
 - να παραπέμψετε ή να συμβουλευθείτε έναν **ειδικό εξαρτήσεων**.
 - Συστήστε μία **ομάδα αυτοβοήθειας**.
 - Εμπλέξτε **σημαντικούς άλλους**.
 - Συνταγογραφήστε **ναλτρεξόνη** σε **εξαρτημένους από αλκοόλ ασθενείς** που **ενστερνίζονται την αποχή**.

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 4: Follow up:

Μπόρεσε ο ασθενής να πετύχει και να διατηρήσει τους στόχους;

OXI

- **Εξετάστε συννοσηρότητα με σωματικές ή ψυχικές διαταραχές**

Διαταραχή Χρήσης Αλκοόλ

ΒΗΜΑ 4: Follow up:

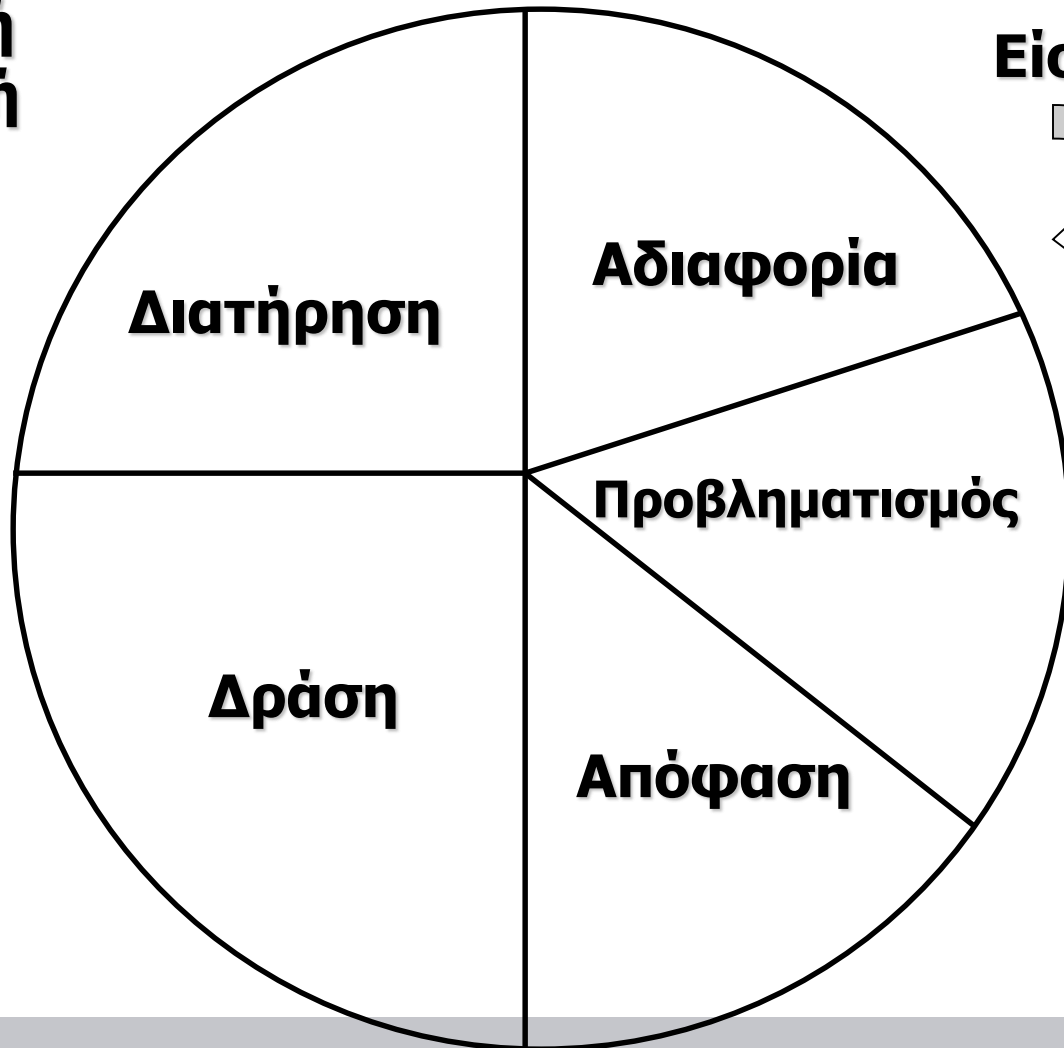
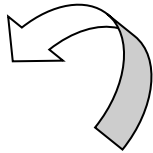
Μπόρεσε ο ασθενής να πετύχει και να διατηρήσει τους στόχους;

ΝΑΙ

- Διατηρούμε την αγωγή για τουλάχιστον 3 μήνες και όσο χρειαστεί κλινικά.
- Θεραπεύουμε την εξάρτηση από νικοτίνη για 6-12 μήνες μετά το στόχο του αλκοόλ.
- Θεραπεύουμε τις συννοσηρές διαταραχές

ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

**Έξοδος ή
Υποτροπή**



Είσοδος

