

I D E N T I F I C A C I Ó

PAS 1 COM IDENTIFICAR EL GRAU DE RISC D'ALCOHOL?

Exploreu amb:

AUDIT C

- Amb quina freqüència pren alguna beguda alcohòlica?
 - 0 Mai
 - 1 1 cop o menys al mes
 - 2 2 a 4 cops al mes
 - 3 2 a 3 cops a la setmana
 - 4 4 o més cops a la setmana
- Quantes consumicions de begudes amb contingut alcohòlic sol fer en un dia de beure normalment?
 - 0 1 o 2
 - 1 3 o 4
 - 2 5 o 6
 - 3 7 a 9
 - 4 10 o més
- Amb quina freqüència pren 6 o més consumicions alcohòliques en un sol dia?
 - 0 Mai
 - 1 Menys d'1 cop al mes
 - 2 Mensualment
 - 3 Setmanalment
 - 4 A diari o quasi a diari

Valors de tall de risc: Homes ≥ 5 Dones ≥ 5

La persona presenta un consum de risc d'alcohol?

NO
Exploració al cap de 2 anys

SÍ
Analítica i valorar el grau de risc amb l'AUDIT 10

Avaluació del grau de risc d'alcohol:

	Risc mig		Risc alt o molt alt	
	UBE/dia	AUDIT 10	UBE/dia	AUDIT 10
Homes	>4- 6	9- 12	>6	≥ 13
Dones	>2- 4	6- 12	>4	≥ 20 (molt alt)

La persona compleix criteris de risc alt o molt alt?

NO
aneu a: **PAS 3**

SÍ
aneu a: **PAS 2**

PAS 2 COM IDENTIFICAR SÍMPTOMES DE RISC ALT/MOLT ALT

(possible dependència)

Exploreu si tres o més de les característiques següents apareixen simultàniament o han estat presents en els darrers 12 mesos (CIM-10):

- Desig intens o compulsió de consumir alcohol
- Disminució de la capacitat de control:
 - Dificultat per controlar l'inici del consum
 - Dificultat per posar fi a la ingesta i controlar-ne la quantitat
- Síntomatologia d'abstinència
- Tolerància o neuroadaptació
- Abandonament progressiu d'activitats
- Persistència en el consum malgrat les conseqüències perjudicials

La persona compleix els criteris?

NO
Riscalt o molt alt sense dependència

Tractament orientat a la reducció o abstinència
Valorar derivació CAS

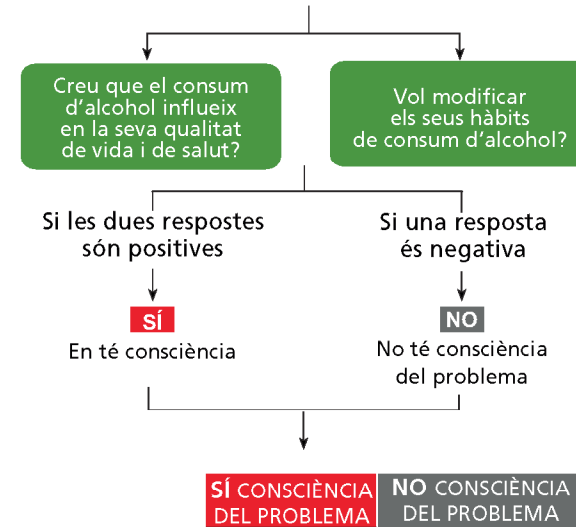
aneu a: **PAS 3**

SÍ
Riscalt o molt alt amb dependència

P R E C O Ç

PAS 3 COM EXPLORAR LA MOTIVACIÓ CAP AL CANVI?

- Feedback del resultat del cribatge, de l'analítica i exploració física, informant dels riscos de presentar un risc alt o molt alt
- Explorar si la persona té consciència del seu consum.



	SÍ CONSCIÈNCIA DEL PROBLEMA	NO CONSCIÈNCIA DEL PROBLEMA
RISC MIG	Intervenció breu	Intervenció motivacional
RISC ALT O MOLT ALT	Tractament orientat a la reducció o abstinència Valorar derivació CAS	

[beveu
programa
[beveu menys]
Guia de butxaca
Alcohol i atenció primària de salut
Identificació precoç i consell breu
menys]

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



AIFICC | ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA FAMILIAR I COMUNITÀRIA DE CATALUNYA



<http://beveumenys.cat>; <http://drogues.gencat.cat>
beveumenys.salut@gencat.cat

C O N S E L L

CONSCIÈNCIA DEL PROBLEMA

Consell breu

Donar consell demanant permís

- Explicar els perjudicis de beure en excés a llarg termini
- Explicar que un consum de risc no és una dependència
- Informar i tractar conceptes erronis
- Conseqüències nocives concretes per a la persona (risc cardiovascular, problemes d'insomni, risc lesions...)
- Ressaltar els avantatges de reduir o deixar el consum

Negociar objectius i fer seguiment

- Considerar l'opinió de la persona
- Estimular afirmacions d'automotivació per al canvi
- Establir objectius concrets
- Fer seguiment del progrés

Consells generals

Beneficis de beure menys

- Dormirà millor, tindrà més energia
- No tindrà mal de cap
- Tindrà més memòria
- Tindrà un millor estat d'ànim, perdrà pes
- Se li reduirà el risc de tenir hipertensió arterial, càncer, problemes hepàtics...
- Se li reduirà el risc d'accidents.

Com beure menys?

- Posposar al màxim la presa de la primera copa
- Prendre begudes no alcohòliques
- Beure les begudes alcohòliques a glops petits
- Planificar activitats en els moments en què sol beure
- Considerar nous interessos: cinema, esport, pescar
- Evitar anar als bars o trobades amb gent que beu molt
- Davant de pressions socials que forcen a beure dir amb fermesa: "No, gràcies, avui ja he begut prou"

B R E U

NO CONSCIÈNCIA DEL PROBLEMA

Intervenció motivacional

Davant la manca de consciència

- Intentar generar interès
- Mostrar empatia. No confrontar, no jutjar ni culpabilitzar
- Promoure la discrepància interna entre el que ell sent/pensa i el seu comportament
- Demanar permís per donar-li informació (riscos alcohol) o consell

Davant de l'ambivalència

- Explorar els motius a favor i en contra del canvi
- Promoure discrepància interna entre la conducta actual i els objectius futurs

NO OBLIDAR

Comunicar empatia: crear un espai de confiança on abordar el consum d'alcohol i els problemes associats sigui possible

Promoure l'autoeficàcia: creure genuïnament en la capacitat de l'altre de fer els canvis que es proposi

Emfatitzar responsabilitats: transmetre al/a la pacient que és ell/a qui ha de prendre la decisió sobre què fer i que nosaltres estem per ajudar

Davant les resistències:

- Reconèixer i acceptar la resistència
- No insistir, ni pressionar. No moralitzar
- Mantenir-se neutral, actitud no crítica
- Emprar tècniques d'escola activa
- Continuar amb una conversa constructiva i col.laborativa
- Conduir la conversa cap a un altre tema
- Centrar el mateix tema des d'un altre punt de vista
- Deixar el tema per visites ulteriors, no tenir pressa

T R A C T A M E N T

Intervenció per a l'abstinència

Compleix els criteris de derivació al CAS?

- L'EAP no pot assumir-ne el tractament
- S'han fet intents de tractament insatisfactoris

NO

Abordatge des de l'EAP

SÍ

Derivació al CAS, seguiment i control

Compleix els criteris per pautar la desintoxicació (una o més respostes positives)

- Antecedents: delírium tràmens o crisis comicials
- Simptomatologia d'abstinència matutina
- Consum habitual d'alcohol en dejú
- Sensació de no poder deixar l'alcohol sense fàrmacs
- Simptomatologia d'abstinència en el moment de l'exploració
- Estat orgànic greument compromès

NO

Recomanar abstinència i pautes de deshabitació

SÍ

Compleix criteris per a desintoxicació ambulatoria (cal complir-los tots, sino ingrés hospitalari)

Maneig clínic

- Monitorització de l'evolució i prevenció de les recaigudes
- Avaluació patologia orgànica
- Tractament farmacològic
- Seguiment clínic
- Suport familiar
- Abordatge psicossocial integral

Intervenció/seguiment

- Quantitat ingerida < 25 UBE/dia
- Absència de complicacions greus
- Compromís de no beure, no sortir del domicili ni tenir conductes de risc en el curs de la desintoxicació
- Presència d'un familiar que supervisi el procés
- Supressió d'alcohol en el domicili
- Contacte telefònic o visita cada 2-3 dies

Desintoxicació ambulatoria seguint una pauta farmacològica

Intervenció per a la reducció

- Avaluar patologia orgànica o mental
- Pactar límits de consum (quantitat i freqüència)
- Acordar mètode de registrar consums
- Donar consells per a la reducció
- Fixar data de seguiment

CONSELLS PER A LA REDUCCIÓ DEL DANY

- Explicar concepte d'UBE
- Registrar el que beus facilita reducció del consum
- Oferir diverses alternatives i deixar triar: agenda, calendari, smartphone, etc
- Usar el registre de consums en la següent visita per dirigir l'entrevista, focalitzant els èxits i analitzant els incompliments
- Incloure un pacte en els nivells de consum acordats
- Evitar alcohol en situacions d'alt risc: conduir o treball amb maquinària perillosa.
- Davant una intoxicació o situació de malestar, acudir al professional sanitari d'un servei d'urgències.

La persona ha reduït el consum d'alcohol?

SÍ

Reforçar els progressos

NO

Reforçar intervenció

Replantejar objectiu i valorar derivació al CAS