

# Allgemeine Präventionsmaßnahmen

➤ Beratung zum Alkoholverzicht

Praxishilfe: „5A-Strategie als Hilfestellung zum Alkoholverzicht“

Entnommen aus der Leitlinie: "Kardiovaskuläre Prävention - Hausärztliche Leitlinie" (Stand: Mai 2011)

© Leitliniengruppe Hessen, Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin

Gültigkeit bis: Mai 2014

## 5A-Strategie als Hilfestellung zum Alkoholverzicht

	<b>Bestandsaufnahme:</b> Verhalten, Veränderungsbereitschaft <b>- Assess</b>	<b>Ärztlicher Rat</b> <b>- Advise</b>	<b>Vereinbarung</b> <b>- Agree</b>	<b>Unterstützende Maßnahmen</b> <b>- Assist</b>	<b>Folgekontakte, Kontrolle</b> <b>- Arrange</b>
<b>Alkoholmissbrauch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifikation derjenigen Patienten, die von einer Reduktion des Alkoholkonsums / Alkoholverzicht profitieren könnten: <i>Was denken Sie momentan über Ihre Trinkgewohnheiten?</i></li> <li>• Erfassen des Alkoholkonsums<sup>1</sup>: - AUDIT C-Fragebogen: Eine Punktzahl von 8 bei ♂ (bzw. 5 bei ♀) oder mehr → schädlicher Alkoholkonsum - CAGE – Fragebogen - Psychologische, emotionale Auslöser?</li> <li>• Erfassen der Veränderungsbereitschaft: <i>Sind Sie dazu bereit, Ihr Trinkverhalten zu ändern? Was spricht am meisten dagegen, Ihr Verhalten zu ändern?</i></li> <li>• Dokumentation der Befunde in der Patientenakte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung über den Nutzen einer Verhaltensänderung: - Risikoreduktion hinsichtlich Erkrankungen - Risikoreduktion hinsichtlich Abhängigkeit</li> <li>• Verringerung der Trinkmenge: Männer sollten in der Regel nicht mehr als 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein pro Tag trinken, Frauen nicht mehr als 0,3 Liter Bier oder 0,15 Liter Wein, über 65-Jährige noch deutlich weniger</li> <li>• Mindestens ein- bis zweimal pro Woche einen alkoholfreien Tag einlegen.</li> <li>• Bei schwerwiegenden Formen des riskanten Alkoholkonsums: Verzicht auf Alkoholkonsum über eine längere Zeit (mehrere Wochen/Monate).</li> </ul>	<p><b>Ist die Person bereit, den Alkoholkonsum einzuschränken (einzustellen)?</b></p> <p><b>Ja</b></p> <p><b>Veränderungsbereit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortführung der 5A-Schritte</li> </ul> <p><b>Nein</b></p> <p><b>Nicht veränderungsbereit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivierende Gesprächsführung</li> <li>- Anbieten von Informationen</li> <li>- Veränderungsbereitschaft zu einem späteren Zeitpunkt erfragen</li> </ul> <p><b>Vereinbarung von gemeinsamen Zielen: schriftlicher individueller Handlungsplan</b></p>	<p>Bereitstellung von unterstützenden Maßnahmen in Abhängigkeit von der Schwere des Alkoholmissbrauchs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationsmaterial (z.B. BZgA, DHS)</li> <li>• Motivation, Förderung der Veränderungsbereitschaft</li> <li>• Förderung der Selbstbeobachtung („Trinktagebuch“)</li> <li>• Überweisung an ambulante oder stationäre Einrichtungen, z.B. Beratungsstellen oder Suchtkliniken</li> <li>• Psychotherapie</li> <li>• Soziale Unterstützung z.B. durch Patientengruppen wie Anonyme Alkoholiker</li> <li>• Barrierenbezogene Strategieplanung<sup>1</sup>: - „Krisenplan“ - „Alternativplan“ - „Motivationshilfen“ - „Belohnungsplan“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinbarung von Folgekontakten: - telefonisch oder persönlich</li> <li>• Verstärkung des Zielverhaltens - „Durchhalteparolen“ - Lob</li> </ul> <p>Rückfallprophylaxe - Besprechung von Problemen und Barrieren, - Erarbeiten von Lösungsstrategien</p>

© S. Ludt, mod. nach Lifescript Practice Manual. Australian Government, Department of Health and Ageing

1 Fragebogen zur Selbsttestung bei Alkoholabhängigkeit im Anhang