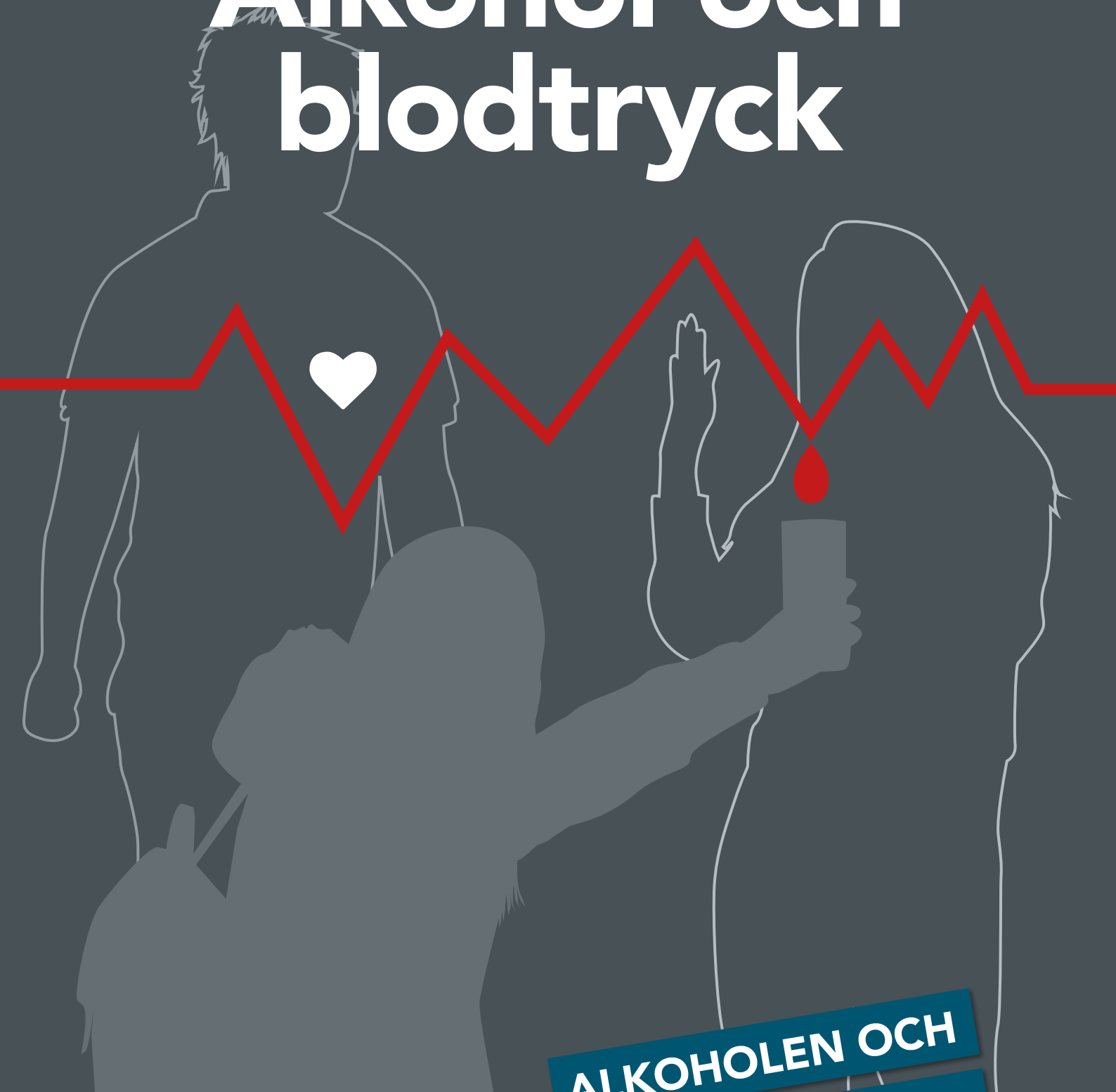


# STUDIEPLAN FÖR Alkohol och blodtryck



**ALKOHOLEN OCH  
SAMHÄLLET 2023**



DÄR MÄNNISKOR OCH IDÉER VÄXER



# STUDIECIRKEL SOM ARBETSFORM

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av.

Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. Studiehandledningen ska stimulera till diskussioner och samtal, inte ge alla svar. Här finns inget facit, inget rätt eller fel. Bara förslag till frågeställningar. Naturligtvis kan ni välja helt andra frågor att diskutera.

## **För att räknas som studiecirkel ska ni:**

- vara minst tre deltagare och kan vara upp till 20 deltagare, varje deltagare ska delta vid minst tre träffar och minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att träffas till exempel varannan vecka
- arbeta en till fyra studietimmar per gång, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar
- arbeta tills det gemensamma målet har uppnåtts

Ta kontakt med närmaste NBV-kontor så hjälper de er att komma igång.

Närmaste kontor hittar du på [www.nbv.se](http://www.nbv.se)

# TRÄFF 1

Denna träff baseras på Förord, Sammanfattning, Introduktion, kapitel 2 och 3.

## DISKUTERA:

- 1** Finns det ord och begrepp i texterna som var svåra att förstå? Är det något ni behöver kolla upp? Diskutera tillsammans och hjälps åt att förstå. Läs igenom faktarutan på sidan 12, där finns vissa av begreppen förklarade.
- 2** "Sjukdomsbördan som högt blodtryck orsakar är verkligen anmärkningsvärd", skriver rapportförfattarna. På vilket sätt är högt blodtryck en riskfaktor för andra sjukdomar? Vad tänker ni om det som rapporten tar upp om sjukdomsbördan och kostnaderna som kan kopplas till högt blodtryck?
- 3** Varför är det viktigt att känna till alkoholens effekt på blodtrycket? Gå igenom figuren över Riskfaktorer och effekter av högt blodtryck på sidan 11. Förstår ni vad den vill förmedla? Vad tänker ni om de riskfaktorer som finns?
- 4** "Vissa medicinska kommentatorer har beskrivit den globala processen för att komma till rätta med högt blodtryck som långsam och misslyckad." Vad är era tankar om kostnader för sjukdomar och dödlighet, forskning och behandling i relation till de resultat som uppnås globalt?
- 5** Rapportförfattarna menar att det har varit för lite uppmärksamhet på alkoholens negativa effekt på blodtrycket. Vad är er bild? Upplever ni att det talas om hur alkohol påverkar blodtrycket? Uppmärksammas det i media? Uppfattar ni att det är allmänt känt? Om ni har erfarenheter från olika länder och kulturer – jämför gärna.
- 6** Förklara med egna ord hur alkoholkonsumtion påverkar blodkärlen och deras förmåga att utvidga sig. Hur påverkas hjärtat av alkoholkonsumtion? Påverkar all sorts alkoholkonsumtion blodkärlen på samma sätt? Hur kan exempelvis berusningsdrickande påverka?
- 7** Studier av alkoholens effekt på kärlväggen visar på motstridiga resultat. Vad visar resultaten? Vad är era tankar om detta?
- 8** För att forskningsresultat ska vara tillförlitliga måste forskarna ha lyckats förebygga olika typer av felkällor och problem. Vilka problem kan finnas med olika typer av studier? Hur kan resultaten snedvridas om det exempelvis är fler män som deltar i studien? Lyft gärna exempel ur texten ni läst. Känner ni till andra studier där resultatet påverkats av vilka som har deltagit i studien (olika befolkningsgrupper, kön osv.)?
- 9** Finns det något i de texter ni har läst som ni tycker var extra anmärkningsvärt eller nytt för er? Berätta för varandra och diskutera.

## TILL NÄSTA GÅNG:

Nästa träff baseras på kapitel 4, och 5.

## TRÄFF 2

Denna träff baseras på kapitel 4 och 5

### HAR NI NÅGRA FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR FRÅN FÖRRA TRÄFFEN?

Ta en stund för att diskutera detta.

#### DISKUTERA:

- 1** Finns det ord och begrepp i texterna som var svåra att förstå? Är det något ni behöver kolla upp? Förstår ni de diagram och figurer som finns i kapitlen? Diskutera tillsammans och hjälps åt att förstå.
- 2** Hur ser sambandet ut mellan högt blodtryck och a) ischemisk hjärtsjukdom, b) stroke, c) hjärt-muskelsjukdom respektive d) förmaksflimmer? På vilket sätt är alkohol en riskfaktor för sjukdomarna?
- 3** Vad kan förklara att vissa studier visar att alkohol kan skydda mot ischemisk hjärtsjukdom, medan andra kommer fram till att det inte finns någon skyddande effekt?
- 4** "Alkoholens roll verkar vara betydligt mindre känd [som riskfaktor], trots decennier av forskning med starka bevis för kopplingen mellan hög alkoholkonsumtion och högt blodtryck." Vad är era tankar om detta? Vad kan vara anledningen till att alkoholen är mindre känd som riskfaktor?
- 5** Varför är det ett problem att tidigare alkoholkonsumenter klassificeras som icke-konsumenter i en studie om alkoholens påverkan på hjärtat?
- 6** "Med andra ord, att dricka alkohol även i högre åldrar är troligen ett tecken på god hälsa snarare än en orsak till god hälsa." Vad menar rapportförfattarna med detta?
- 7** Rapportförfattarna tar upp att "screening följt av lämpliga åtgärder kan vara effektivt för att sänka blodtrycket för personer med riskbruk, skadligt bruk eller beroende." Har du varit med om att få frågor om alkoholkonsumtion i samband med besök i vården? Hur upplevde du det? Vad är era tankar om vilken betydelse det kan ha att ställa den typen av frågor?
- 8** Forskarna från en spansk studie menar att den största utmaningen för att åtgärder om alkoholens roll ska genomföras är bristen på kännedom och kunskap både bland allmänheten och bland personal i primärvården. Är din bild att detta även gäller i Sverige? Upplevs det exempelvis stigmatiserande att fråga om alkoholkonsumtion i samband med besök i primärvården? Har ni egna erfarenheter från andra länder och kulturer?
- 9** En kanadensisk undersökning visar att information på förpackningarna om att alkohol är en riskfaktor för bröstcancer och för tjock- och ändtarmscancer ledde till att konsumenter övervägde att minska sin konsumtion. Vad är era tankar om detta? Tror ni att varningstexter skulle ge effekt i Sverige? Kan olika grupper av alkoholkonsumenter vara mer eller mindre mottagliga för detta? Vilken effekt har varningstexter på tobak haft?
- 10** Finns det något i de texter ni har läst som ni tycker var extra anmärkningsvärt eller nytt för er? Berätta för varandra och diskutera.

#### TILL NÄSTA GÅNG:

Nästa träff baseras på kapitel 6, 7 och 8.

## TRÄFF 3

Denna träff baseras på kapitel 6, 7 och 8

### HAR NI NÅGRA FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR FRÅN FÖRRA TRÄFFEN?

Ta en stund för att diskutera detta.

#### DISKUTERA:

- 1** Finns det ord och begrepp i texterna som var svåra att förstå? Är det något ni behöver kolla upp? Diskutera tillsammans och hjälps åt att förstå.
- 2** Många länder har riktlinjer som rekommenderar en begränsning av alkoholkonsumtion. Vad tänker ni om de olika riktlinjer som tas upp i texten? Hur stämmer de olika rekommendationerna överens med riktlinjerna för förebyggande och behandling av hjärt-kärlsjukdomar från den europeiska kardiologföreningen?
- 3** I Sverige finns inga officiella riktlinjer, men däremot en definition av riskkonsumtion. Vad tycker ni om den definition av riskkonsumtion som används?
- 4** En ny översikt från World Heart Federation konstaterade att alkohol har spelat en stor roll som orsak till att hjärt-kärlsjukdomar globalt har ökat med nästan det dubbla. Vad kan vara orsak till att det har ökat så mycket?
- 5** Det är allmänt accepterat att ställa frågor om levnadsvanor och hälsa vid det första läkarbesöket och vid allmänna hälsokontroller. Är det svårare att ställa frågor om alkoholkonsumtion än matvanor? Varför är det i så fall så? Hur reagerar du själv på den typen av frågor?
- 6** Vad är skillnaden mellan åtgärder som riktar sig mot individens alkoholkonsumtion, och åtgärder för att minska alkoholkonsumtionen på befolkningsnivå? Vilka är fördelarna med åtgärder som syftar till att sänka alkoholkonsumtionen för hela befolkningen?



- 7** "De mest effektiva åtgärderna är att höja eller vidmakthålla höga priser på alkohol, begränsa tillgängligheten till alkohol och begränsa reklam och marknadsföring av alkoholvaror." Vad är era tankar om detta? Förs denna alkoholpolitik i Sverige idag? Känner ni till länder där en sådan alkoholpolitik inte förs?
- 8** Kan ni se några tendenser att Sveriges restriktiva alkoholpolitik är på väg att förändras? I så fall hur? Vilka kan ha intresse av att alkoholpolitiken ska vara mindre restriktiv? Vilka argument kan finnas för att exempelvis göra det lättare att sälja alkohol på fler ställen? Vilka argument finns emot detta?
- 9** Vad tänker ni om de rapportförfattarnas rekommendationer till regeringar och samhällen, hälso- och sjukvården samt individer, som presenteras i kapitel 8? Har ni egna förslag på rekommendationer?
- 10** Vilka är de viktigaste slutsatserna som ni tar med er från rapporten? Hur kan ni få fler att ta del av den kunskap ni själva har fått i den här cirkeln? Vilka tycker ni borde ha denna kunskap?
- Prata tillsammans om hur ni skulle kunna påverka exempelvis
- andra medlemmar i er förening/organisation
  - politiker och tjänstemän
  - andra målgrupper, exempelvis personal inom vård och omsorg, andra föreningar/ ideella organisationer, journalister osv.
- Vilka metoder kan ni använda för att nå dessa grupper? Är det någon av era idéer som vore möjlig att göra verklighet av redan nu?

## AVSLUTNING OCH REFLEKTION

Summera vad ni har gjort och vilka frågor ni har diskuterat. Lägg gärna till personliga reflektioner om vad ni såg och tänkte och om hur gruppen som helhet reagerade.

Låt sedan var och en i gruppen fundera på frågorna:

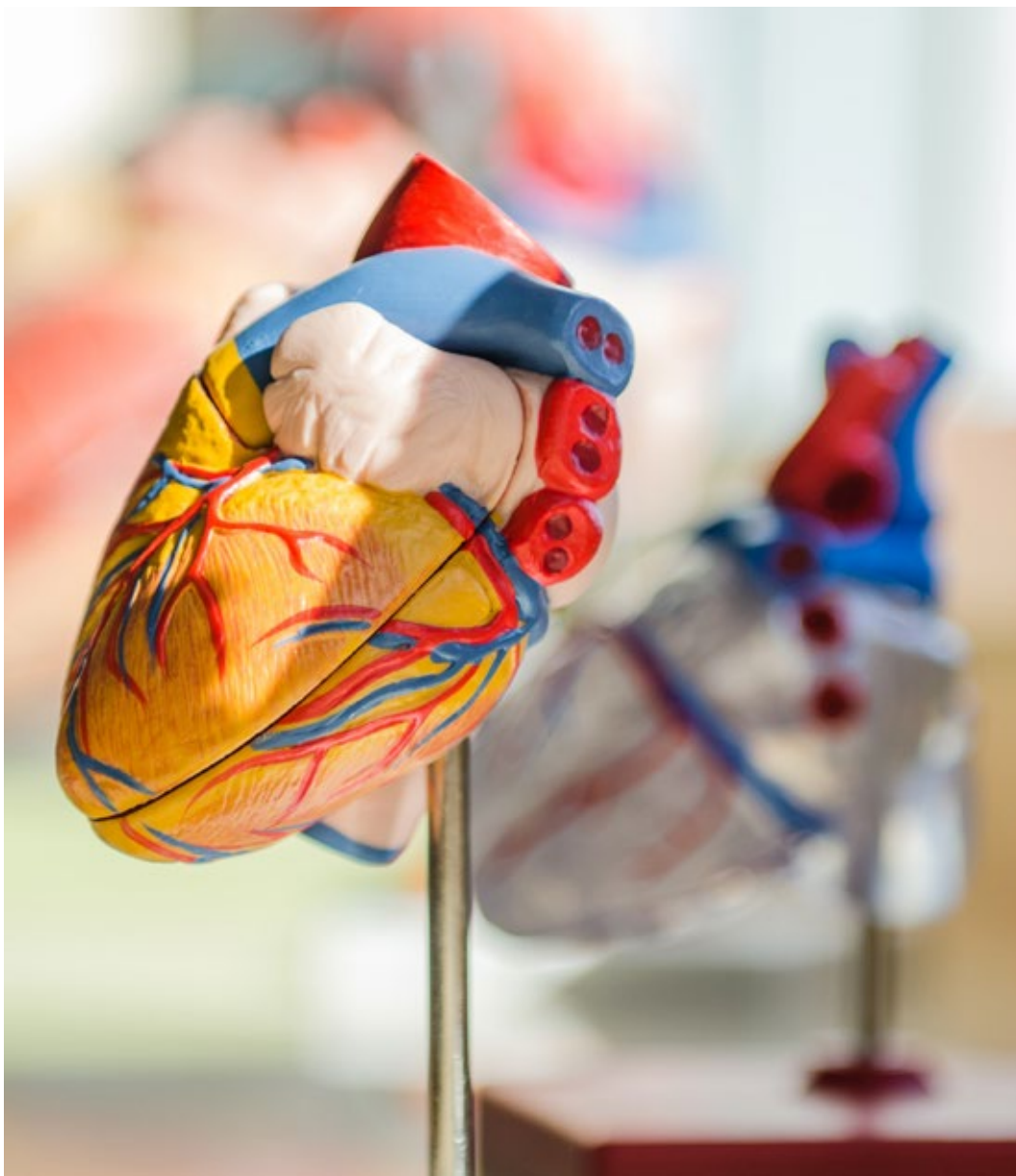
- Vilka nya tankar har du fått?
- Vad är det som berört dig mest?
- Vad kommer du att ta med dig härifrån?

Gå varvet runt och låt var och en svara utan att bli avbruten.

Nu när cirkeln är slut är det bra att fånga upp allas tankar kring cirkeln. Gör gärna en skriftlig utvärdering där var och en får svara på frågorna, som ni lämnar till NBV-kontoret.

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?





## Vill ni gå vidare?

Nu har ni fått ny kunskap om alkohol och blodtryck. Vore det intressant att gå vidare på något vis? Vill ni lära er och samtala mer om alkohol och hälsa, eller något annat som rör alkohol- och narkotikafrågor? Ett sätt är att ha fler träffar i er studiecirkel där ni fördjupar er i ämnet genom att läsa någon bok, forskning eller ser på film. Ni kan också göra en ny cirkel utifrån ett område som ni vill lära er mer om.

Ta en stund och prata i gruppen om hur och om ni vill gå vidare.

Kontakta gärna NBV om ni vill ha en fortsättning av studiecirkelarbetet. Ni kan även be om förslag på andra infallsvinklar eller fördjupning av detta ämne. Genom NBV kan ni också få kontakt med organisationer som arbetar med alkohol- och narkotikafrågor på olika sätt. Närmaste NBV-kontor hittar ni på [www.nbv.se](http://www.nbv.se).



Alkoholen och samhället ges ut en gång om året. Varje år väljs ett huvudtema ut och en internationell forskargrupp får i uppdrag att sammanfatta forskningen kring detta.

Årets rapport ges ut av CERA, Svensk förening för allmänmedicin, Svensk sjuksköterskeförening, Stiftelsen Ansvar för Framtiden, Actis-Rusfeltets samarbetsorgan, Alkohol & Samfund, Hela människan, IOGT-NTO, MA – Rusfri Trafikk, MHF Motorförarnas Helykterhetsförbund, Movendi International, Riksförbundet HjärtLung, Sveriges Blåbandsförbund, Sveriges Frikyrkosamråd, Sveriges Landsråd för Alkohol- och Narkotikafrågor, Svensk förening för Beredendemedicin, SIGHT 2023.