

# Alkoholprofilen

Sveriges största självtest om alkohol



**IQ**



# Förord

Att kartlägga sina alkoholvanor och få återkoppling om riskerna leder förhoppningsvis till självreflektion. Det kan även bli första steget mot förändrade vanor.

Webbtestet på Alkoholprofilen.se lanserades redan 2003 av Alkoholkommittén och 2009 tog vi på IQ över ansvaret. Efter tio år lanserar vi nu en uppdaterad tjänst, som fokuserar ännu mer på motivation till förändring. Vi gör det genom personlig återkoppling och genom att erbjuda konkreta tips och verktyg som underlättar att bryta invanda mönster och skadliga vanor.

Sedan 2009 har 1,2 miljoner test genomförts. Även om Alkoholprofilens användare inte är ett representativt tvärsnitt av befolkningen är det intressant att titta närmare på resultaten och se vilka slutsatser som kan dras.

Det är bekymrande att långt över hälften av användarna uppger att de vid något eller flera

tillfällen under det senaste året inte har kunnat sluta dricka när de väl börjat – exempelvis att de gått ut för att ta en öl, men sedan fortsatt dricka fram till stängning.

Vi kan också konstatera att minnesluckor orsakade av alkohol är vanligt förekommande. Framför allt gäller det de yngre (18–25 år), där mer än en tredjedel svarar att de drabbas av minnesluckor minst en gång i månaden. Det är ett oroande resultat, med tanke på att minnesluckor är associerade med både fysiska och sociala negativa konsekvenser.

Vi låter även Sara Wallhed Finn, legitimerad psykolog vid Riddargatan 1 och forskare vid Karolinska Institutet, kommentera den preventiva

potentialen hos webbtester som Alkoholprofilen. Socionomen och forskaren Magnus Johansson, som var med och utvecklade Alkoholprofilen, berättar om bakgrunden och varför frågor via webben fungerar så bra.

Min förhoppning är att du vill sprida kunskapen vidare i ditt eget nätverk, att vi kan fortsätta lära av varandra och tillsammans arbeta för ett smartare förhållningssätt till alkohol.



Foto: Fond & Fond

---

**Karin Hagman**  
Vd, IQ





**100 000**  
tester per år

# Sveriges största självtest om alkohol

Syftet med Alkoholprofilen är att erbjuda människor en möjlighet att få en bild av sina alkoholvanor.

Verktaget, som är Sveriges största självtest på området, är till för vuxna personer och utvecklades från början för att nå gruppen unga vuxna mellan 18 och 25 år. Eftersom riskkonsumtion, och särskilt berusningsdrickande, är vanligast bland unga vuxna bedömdes gruppen som extra viktig. Den här gruppen söker också sällan traditionell vård för problem kopplade till alkohol.

Alkoholprofilen togs ursprungligen fram av Alkoholkommittén\* och lanserades 2003. I september 2009 tog IQ över Alkoholprofilen. Sedan dess har cirka 100 000 tester genomförts årligen.

De frågor som ställs i testet motsvarar i de allra flesta fall Världshälsoorganisationens (WHO) etablerade frågeformulär AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test). AUDIT är ett hjälpmedel som används inom hälso- och sjukvården för att kunna identifiera personer med riskfylld eller skadlig alkoholkonsumtion. Frågorna omfattar tre områden: konsumtion, beroende och alkoholrelaterade skador.

Att genom ett test kartlägga sina vanor och få återkoppling om vilka risker som finns eller hur man ligger till jämfört med andra, har i studier visats ge upphov till reflektion, något som i sin tur kan bli det första steget mot förändrade vanor.

\* Alkoholkommittén var en statlig kommitté som fanns mellan 2001 och 2007 och hade i uppdrag att samordna insatserna mot alkoholens skadeverkningar.

# Vad svarar användarna?

Sedan IQ tog över Alkoholprofilen 2009 har drygt 1,2 miljoner test genomförts. Omkring fyra av fem (78 procent) klassas som seriösa test, det vill säga att respondenterna har uppgett att de gjort testet för att de vill lära sig om sina alkoholvanor. Resterande 22 procent har svarat att de gjort testet mest på skoj och kanske inte svarat helt sanningsenligt. Dessa profiler har plockats bort från sammanställningen.

## Fler män än kvinnor testar sina vanor

Av de profiler som klassats som seriösa har 43 procent genomförts av kvinnor och 57 procent av män. 44 procent av testerna har genomförts av unga vuxna, 18–25 år. I denna åldersgrupp är könsfördelningen jämnare (47 procent kvinnor och 53 procent män).

## Stort genomslag bland unga vuxna

Det är viktigt att påpeka att Alkoholprofilens användare inte är ett representativt tvärsnitt av befolkningen, utan snarare en population av individer som ingår i det som varit IQs främsta målgrupp, det vill säga unga vuxna. En studie som i ett tidigt skede, år 2007, utvärderade Alkoholprofilen visade också att testet i större utsträckning attraherade personer

med riskabla alkoholvanor, än dem med mer måttfull konsumtion.<sup>1</sup>

## Små förändringar över tid

Det syns inga större förändringar eller viktigare trendskiften i användarnas svar under den senaste tioårsperioden – detta trots att alkoholkonsumtionen i Sverige minskat stadigt på senare år. 2009 konsumerades 9,54 liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre vilket kan jämföras med 2018, då konsumtionen var 8,83 liter – en minskning med sju procent.<sup>2</sup>

## Resultat 2018

Resultaten på kommande sidor baseras på seriösa testresultat genomförda år 2018, och redovisas per fråga, så som den ställts i Alkohol-

profilen. Vi har speciellt valt att presentera svar i gruppen 18–25 år då det är den åldersgrupp som genomfört flest test och är den grupp med högst andel självrapporterat berusningsdrickande.

2018 genomfördes totalt 75 061 tester, varav 25 025 av 18–25-åringar.

1. Sjölund, T. 2007. Effektvärdering av Alkoholprofilen – ett internetbaserat bedömningsinstrument med personlig återkoppling. Rapport nr 29, STAD.
2. CAN Rapport 184. Alkoholkonsumtionen i Sverige 2018. Red. Trolldal B. Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning, Stockholm 2019.



procent av testerna  
har genomförts av  
unga vuxna, 18–25 år.

## Närmare sex av tio har inte kunnat sluta dricka

**Fråga:** Har det hänt under det senaste året att du inte har kunnat sluta dricka när du väl har satt igång? Vi menar att du exempelvis gick ut för att ta en öl men gick hem först när baren stängde.

Fördelning i procent år 2018	Alla	Kvinnor	Män	18-25 år
Dagligen eller nästan dagligen	2	2	3	2
Varje vecka	9	8	11	11
Varje månad	16	15	18	22
Mer sällan än en gång per månad	30	29	31	34
Aldrig	42	47	38	31

Fler än hälften av användarna, 57 procent, uppger att det under det senaste året har hänt att de inte har kunnat sluta dricka när de väl har börjat – exempelvis att de gått ut för att ta en öl, men sedan fortsatt dricka fram till stängning. Det är vanligare bland yngre än genomsnittet, närmare sju av tio (69 procent) 18-25-åringar uppger att det har hänt under senaste året, 22 procent svarar att det händer varje månad.

## Drygt varannan har låtit bli att göra något dagen efter

**Fråga:** Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något du borde ha gjort för att du druckit? Det kan vara något du skulle ha gjort dagen efter. Gått till jobbet eller så.

Fördelning i procent år 2018	Alla	Kvinnor	Män	18-25 år
Dagligen eller nästan dagligen	1	1	2	1
Varje vecka	6	4	7	7
Varje månad	14	12	15	19
Mer sällan än en gång per månad	33	32	33	38
Aldrig	47	51	43	35

54 procent av Alkoholprofilens användare uppger att de minst en gång det senaste året har valt bort, missat eller inte klarat av, att göra något de borde ha gjort till följd av att de druckit alkohol dagen innan. Det kan handla om att man inte har orkat gå till jobbet, skippat en föreläsning, hoppat över träningen eller annat. För var femte (21 procent) har aktiviteter dagen efter blivit lidande så ofta som varje månad eller oftare.

Att låta bli att göra något man planerat är vanligare bland unga vuxna, 18-25 år, än genomsnittet. I denna ålderskategori uppger 27 procent att detta har hänt en gång per månad eller oftare.

## Var tredje har tagit en återställare

**Fråga:** Har det hänt att du har druckit alkohol dagen efter för att komma i balans? *Utgå från det senaste året.*

<i>Fördelning i procent år 2018</i>	<b>Alla</b>	<b>Kvinnor</b>	<b>Män</b>	<b>18-25 år</b>
Dagligen eller nästan dagligen	2	1	2	1
Varje vecka	4	2	5	4
Varje månad	7	4	8	8
Mer sällan än en gång per månad	19	14	23	24
Aldrig	69	78	62	62

Närmare en tredjedel (32 procent) av användarna uppger att de, under det senaste året, har druckit alkohol dagen efter för att komma i balans. Det gäller i första hand män, där 15 procent uppger att de tagit en återställare en gång per månad eller oftare, vilket är mer än dubbelt så många som kvinnornas 7 procent.

## Sju av tio har haft skuld känslor till följd av sitt drickande

**Fråga:** Har du haft dåligt samvete eller skuld känslor på grund av ditt drickande? *I så fall, hur ofta har du känt så under det senaste året?*

<i>Fördelning i procent år 2018</i>	<b>Alla</b>	<b>Kvinnor</b>	<b>Män</b>	<b>18-25 år</b>
Dagligen eller nästan dagligen	3	4	3	3
Varje vecka	10	10	9	9
Varje månad	19	19	20	21
Mer sällan än en gång per månad	37	37	38	37
Aldrig	30	31	30	30

Sju av tio (69 procent) rapporterar att de har haft dåligt samvete eller skuld känslor på grund av sitt drickande det senaste året, 32 procent en gång i månaden eller oftare och 13 procent uppger att de känner så varje vecka. Här syns inga nämnvärda skillnader mellan olika åldersgrupper eller kön.

## Vanligt med minnesluckor – särskilt bland unga

**Fråga:** Har du haft någon minneslucka det senaste året? *Alltså druckit så mycket alkohol att du dagen efter inte kan komma ihåg saker du sagt eller gjort.*

Fördelning i procent år 2018	Alla	Kvinnor	Män	18-25 år	Kvinnor 18-25 år	Män 18-25 år
Dagligen eller nästan varje dag	1	1	1	1	1	2
Ja, varje vecka	6	5	6	9	8	9
Ja, varje månad	15	14	16	23	21	24
Ja, fast mer sällan än en gång per månad	37	35	38	43	43	43
Nej	42	46	38	24	27	22

Tre av fyra (76 procent) i gruppen unga vuxna, 18-25 år, har haft en minneslucka under det senaste året, att jämföra med 59 procent av alla användare. 33 procent av de unga svarar att de drabbas av minnesluckor minst en gång i månaden. Skillnaden mellan unga män och unga kvinnor är inte särskilt stor – trots att män berusningsdricker i större utsträckning än kvinnor.

### Vad beror minnesluckor på, och hur farligt är det?

Alkohol påverkar hjärnan på flera olika sätt. En sannolik förklaring till minnesluckor är att hippocampus, hjärnans minnescentral, försvagas. Du tappar förmågan att lagra nya minnen, men utan att förlora medvetandet.

Att drabbas av en enstaka minneslucka orsakar ingen direkt skada på kroppen, men återkommande minnesluckor kan leda till allvarliga konsekvenser, på både kort och lång sikt. Intensivkonsumtion av alkohol är särskilt skadligt för personer under 25 år, vars hjärnor ännu inte är färdigutvecklade. Minnesluckor innebär också större risk att råka ut för olyckor, hamna i bråk eller göra saker du ångrar.

Typiskt sett är risken för minnesluckor som högst när du dricker alkoholstarka drycker, dricker extra fort eller på fastande mage.

## Många far illa av drickande

**Fråga:** Har du själv eller någon annan farit illa på grund av att du druckit? *Det kan till exempel innebära att du har hamnat i bråk eller att du har gjort någon riktigt ledsen.*

Fördelning i procent år 2018	Alla	Kvinnor	Män	18-25 år	Kvinnor 18-25 år	Män 18-25 år
Ja, under det senaste året	22	19	24	28	26	30
Ja, men inte det senaste året	18	16	20	18	17	20
Nej	60	65	56	54	57	51

Fyra av tio (40 procent) uppger att de själva eller någon annan farit illa på grund av deras drickande och 22 procent svarar att det hänt under det senaste året. Fler män än kvinnor har farit illa eller påverkat någon annan negativt när de druckit alkohol och vanligast är det bland unga män, 18-25 år.



## Många oroar sig för andras drickande

**Fråga:** Har någon annan oroat sig för hur mycket du dricker eller antytt att du borde dra ner? *Gliringar räknas också.*

Fördelning i procent år 2018	Alla	Kvinnor	Män	18-25 år
Ja, under det senaste året	36	29	42	39
Ja, men inte det senaste året	13	12	14	11
Nej	51	59	44	50

Knappt hälften (49 procent) av Alkoholprofilens användare uppger att de har fått gliringar eller varit med om att någon uttryckt oro för deras drickande, 36 procent under det senaste året. Vanligast är det bland män, där 42 procent svarar att andra uttryckt oro för deras drickande det senaste året. För kvinnor är motsvarande andel 29 procent.

### Allt fler uppger att andra oroar sig

En av få förändringar över tid är att fler uppger att någon oroat sig över deras drickande. Störst skillnad syns bland de yngre, 18-25 år. 2014 var det 32 procent av 18-25-åringarna som svarade att någon under det senaste året oroat sig för hur mycket de dricker eller antytt att de borde dra ner, jämfört med 39 procent 2018.





## Drygt varannan berusningsdricker varje månad

**Fråga:** Tycker du att du blir riktigt berusad eller full en gång i månaden eller oftare?

<i>Fördelning i procent år 2018</i>	<b>Alla</b>	<b>Kvinnor</b>	<b>Män</b>	<b>18-25 år</b>	<b>Kvinnor 18-25 år</b>	<b>Män 18-25 år</b>
Ja	52	46	57	70	65	75
Nej	48	54	43	30	35	25

52 procent uppger att de blir riktigt berusade en gång i månaden eller oftare. Det är vanligare bland män än bland kvinnor, 57 procent jämfört med 46 procent.

Sju av tio (70 procent) i gruppen unga vuxna, 18-25 år, uppger att de berusningsdricker minst en gång i månaden. Vanligast är det bland unga män, där 75 procent uppger att de blir riktigt berusade minst en gång per månad.

## Få oroas av sina testresultat

**Fråga:** Vad tycker du om ditt testresultat?

Fördelning i procent år 2018	Alla	Kvinnor	Män	18-25 år
Bättre än jag väntat mig	19	17	21	20
Ungefär som jag trodde	58	57	58	54
Mycket oroande	5	5	4	4
Värre än jag väntat mig	12	14	11	14
Det här kan inte stämma	6	6	6	9

Närmare åtta av tio (77 procent) svarar att testresultatet är bättre än de väntat sig eller ungefär som de trodde. Bara 5 procent svarar att de blir mycket oroade över sina testresultat. Detta trots att Alkoholprofilens användare har mer riskabla alkoholvanor än normalbefolkningen.<sup>3</sup> 12 procent uppger att resultatet är värre än de väntat sig. I svaren på denna fråga syns inga större skillnader mellan kön eller åldersgrupper.

3. Sjölund, T. 2007. Effekttvärdering av Alkoholprofilen – ett internetbaserat bedömningsinstrument med personlig återkoppling. Rapport nr 29, STAD.

**Fråga:** Hur viktigt känns det nu för dig att förändra dina alkoholvanor? 1 är inte alls viktigt och 10 är mycket viktigt.



Efter att användaren får sitt testresultat kommer en frivillig följdfråga om i vilken utsträckning de upplever att det är viktigt att förändra sina alkoholvanor. Av dem som besvarat denna fråga är det omkring en tredjedel (34 procent) som är så motiverade att förändra sina alkoholvanor att de anger 7 eller högre på en tiogradig skala där 1 är *inte alls viktigt* och 10 är *mycket viktigt*. Här syns nästan inga skillnader mellan män och kvinnor, men de yngre, 18-25 år, är påtagligt mindre bekymrade än genomsnittet. I denna grupp är det bara 21 procent som anger 7 eller högre. Detta trots att unga vuxna rapporterar mer berusningsdrickande och fler negativa konsekvenser, såsom minnesluckor eller att ha låtit bli att göra något de borde gjort dagen efter att de druckit, än övriga grupper.





# Alkoholprofilen – en samhällsinsats utan skräckpropaganda

– Den som dricker för mycket vet oftast om det själv. Medvetenheten gör att det är något som skaver, men det är stor skillnad på att erkänna problem för sig själv och att göra det inför andra. Det är bara du och en dator och ingen att mörka för. Det är nog därför frågor via nätet fungerar så bra, säger socionomen och forskaren Magnus Johansson, som var med och utvecklade Alkoholprofilen från första början.

Att Alkoholprofilen faktiskt skulle fungera var ingen självklarhet för Magnus Johansson och hans kollegor när verktyget utvecklades. Tvärtom ställde de sig frågan "Kan vi verkligen få folk som dricker mycket att göra det här testet?"

Därför blev de positivt överraskade av att de lyckades komma i kontakt med precis den grupp som de ville nå – unga vuxna med riskfylld konsumtion.

– Att ställa den här typen av frågor är ett effektivt sätt att få personer att uppmärksamma sin alkoholkonsumtion, konstaterar Magnus Johansson.

## Nyskapande interaktivitet

Arbetet med det som skulle komma att bli Alkoholprofilen startade strax efter millennieskiftet. Det var då som Magnus Johansson tillsammans med Sven Andréasson, alkoholläkare och professor i socialmedicin, utvecklade en tidig form av internetbaserad intervention. Som inspiration fanns ett antal amerikanska program som syftade till att förändra alkoholvanor, bland annat riktade till studenter på universiteten. Men den stora förebilden, säger Magnus Johansson, var WHO:s arbete med korta interventioner.

– På den tiden var internet i sig både kul och fascinerande, så att erbjuda något interaktivt i vår bransch får nog betecknas som nydanande. Den statliga Alkoholkommittén fick upp ögonen för det arbete som Magnus Johansson och Sven Andréasson hade gjort. Sedan dröjde det inte länge förrän kommittén bad om forskarnas hjälp med att utveckla ett webbaserat verktyg som skulle nå unga vuxna.

Bakgrunden var att Alkoholkommittén hade haft problem med att nå den här gruppen. Det hade tagits initiativ via skolor, universitet och krogar – och nu behövdes nytänkande för att komma vidare.



Foto: Emelie Stachewsky

---

**Magnus Johansson**  
Socionom och forskare



### **Insats utan pekpinna**

Ett mål med Alkoholprofilen var att komma bort från bilden att samhällsinsatser på alkoholområdet alltid rörde sig om pekpinna och skräckpropaganda.

– Vi jobbade hårt för att få Alkoholprofilen att bli något annat – den skulle ha ett mer personligt tilltal, innehålla uppdaterad information och vara anpassad till användarna.

En viktig diskussion gällde också vilken typ av feedback som användarna reagerar på.

– Att försöka övertala en person som inte är redo om att han eller hon har problem fungerar inte alls, säger Magnus Johansson. Det upplevs bara som kränkande.

### **Unga vågar uttrycka oro**

På senare år har allt fler av Alkoholprofilens yngre användare, de mellan 18 och 25 år, svarat ja på frågan "Har någon annan oroat sig för hur mycket du dricker eller antytt att du borde dra ner?" – från 32 procent år 2014 till 39 procent 2018. Magnus Johansson känner sig ganska säker på varför:

– Det är troligtvis en följd av att det pratas mer och finns en större öppenhet kring de här frågorna idag, det är inte lika stigmatiserat att vilja dricka mindre. Unga människor vågar också prata med varandra mer, de är helt enkelt tydligare med att uttrycka sin oro.

I sin forskarroll önskar sig Magnus Johansson nu en jämförande studie av Alkoholprofilen och motsvarande användning av det internationellt erkända frågeformuläret AUDIT\* i vården.

– Alkoholprofilen är välanvänd och spridd varför det vore intressant med forskningsstöd för att kunna ge professionen guidning till tolkning av resultat från AUDIT-användning i vården. Det är viktigt att det finns ett bra verktyg och att "mäta sig själv" ligger helt rätt i tiden, säger han och konstaterar:

– Historien om Alkoholprofilen är att den är en kompromiss mellan vetenskap och kommunikation – och så måste det vara.

\*AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) är ett hjälpmedel för identifiering av riskfylld och skadlig alkoholkonsumtion. Frågeformuläret är ursprungligen utarbetat av Världshälsoorganisationen (WHO).







## Kan ett test på webben bidra till ett smartare drickande?

Kan Alkoholprofilen bidra till ett smartare drickande? Ja, i många fall kan ett enkelt test med återkoppling få personer att tänka över och, vid behov, förändra sin alkoholkonsumtion.

– Styrkan med Alkoholprofilen är att den når många, säger Sara Wallhed Finn, legitimerad psykolog och alkoholforskare. Effekterna är relativt små, men de är viktiga.

Så kallad screening och kort rådgivning (screening and brief intervention) är en metod som i ett flertal studier visat sig vara kostnadseffektiv och fungera väl för att uppmärksamma individen på ett eventuellt riskbruk samt identifiera alkoholproblem i ett tidigt skede.<sup>4</sup> Metoden går ut på att man får fylla i ett formulär om sina alkoholvanor och i vissa fall också lämna ett blodprov. Vad svaren i formuläret betyder återkopplas till individen (lågriskkonsumtion, riskkonsumtion eller mer problematiska alkoholvanor). Ofta, har det visat sig, räcker det långt att personen ifråga

börjar reflektera över sitt drickande och vilka konsekvenser det kan få.<sup>5</sup>

Problemet är att den här sortens interventioner relativt sällan genomförs inom hälso- och sjukvården, för att det tar både tid och resurser i anspråk. Och när insatsen väl sätts in riktas den som regel endast mot målgrupper med redan kända riskfaktorer.

### Webben ger lägre tröskel

Internetbaserade interventioner har potential att överbrygga dessa brister. Det handlar dels om att internetbaserade insatser är lättillgängliga och billiga jämfört med fysiska möten och personliga vårdkontakter, dels att tröskeln ofta upplevs som lägre då man inte behöver berätta om sin



**Sara Wallhed Finn**  
Legitimerad psykolog  
och forskare

▶ alkoholkonsumtion för en person.<sup>6</sup> Studier visar att internetbaserade interventioner utan personlig återkoppling har en effekt på genomsnittlig konsumtion hos personer med riskbruk.<sup>7</sup>

Sara Wallhed Finn är legitimerad psykolog verksam vid Riddargatan 1, en specialiserad mottagning som är en del av Beroendecentrum Stockholm. I sin forskning vid Karolinska Institutet har hon bland annat undersökt de barriärer som hindrar personer att söka hjälp eller rådgivning.<sup>8</sup> Frågeställningen är väsentlig då omkring fyra procent av den vuxna befolkningen i Sverige beräknas vara beroende av alkohol (i tre fall av fyra handlar det om ett mildt till måttligt beroende), men bara var femte söker hjälp för sina problem.<sup>9</sup>

– I min forskning har det visat sig att ett test på nätet kan vara ett viktigt första steg innan man söker behandling, säger Sara Wallhed Finn. På motsvarande sätt är det rimligt att anta att ett liknande mönster gäller för Alkoholprofilens målgrupp, att de också kan ha nytta av att reflektera över sitt alkoholintag.

#### När många – och unga

Det finns också stöd i forskningen för att det gör skillnad att fylla i ett formulär och få återkoppling på resultatet, även om den effekt som påvisats i studier är ganska marginell.<sup>10</sup> Men därmed inte sagt, menar Sara Wallhed Finn, att det skulle sakna värde.

– Styrkan med Alkoholprofilen är att den når många, säger hon. Och till skillnad från snart sagt alla andra satsningar når Alkoholprofilen fram till unga. Mot den bakgrunden kan även relativt små effekter få stor utväxling.

En viktig aspekt är vilken typ av återkoppling användarna får, vilken information de får om möjliga konsekvenser av det konsumtionsmönster som testresultatet visar.

– Det är en vanlig missuppfattning att riskerna med alkohol bara handlar om skrumplever och beroende. Eftersom alkoholen är både fett- och vattenlösligt ökar den risken för flera olika skador och sjukdomstillstånd som inte alls har med beroende att göra: högt blodtryck, upprepade infektioner och depressioner för att bara nämna några exempel.

Detsamma kan sägas gälla för psykiska och sociala risker och konsekvenser som även kan uppkomma utan koppling till alkoholberoende eller påverkan på kroppsfunktioner.

Det finns idag god kunskap om vid vilka konsumtionsnivåer olika risker börjar öka, och med den typen av information i den individuella återkopplingen har Alkoholprofilen potential att i ännu större utsträckning få användarna att fundera över sitt drickande och vilka risker det de facto innebär, menar Sara Wallhed Finn.

– Mycket talar för att fakta om möjliga konsekvenser har större motiverande effekt än att bara få höra att man är en riskkonsument.

- 4 Angus C, Latimer N, Preston L, Li J, Purshouse R. What are the Implications for Policy Makers? A Systematic Review of the Cost-Effectiveness of Screening and Brief Interventions for Alcohol Misuse in Primary Care. *Front Psychiatry*. 2014 Sep 1;5:114.
- 5 Hermansson U. och Företagshälsans riktlinjegrupp. Riktlinjer vid alkoholproblem på arbetsplatsen. En sammanställning från Företagshälsans riktlinjegrupp 4/2016. Enheten för interventions och implementeringsforskning, Institutet för miljömedicin (IMM), Karolinska Institutet, 2016.
- 6 Riper H et al. Effectiveness and treatment moderators of internet interventions for adult problem drinking: An individual patient data meta-analysis of 19 randomised controlled trials. *PLoS Med*. 2018 Dec 18;15(12):e1002714.
- 7 Riper H et al. Effectiveness of guided and unguided low-intensity internet interventions for adult alcohol misuse: a meta-analysis. *PLoS One*. 2014 Jun 17;9(6):e99912.
- 8 Wallhed Finn S. Alcohol consumption, dependence, and treatment barriers: perceptions among nontreatment seekers with alcohol dependence. *Inst för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet*, 2018.
- 9 Andréasson S, Danielsson AK, Hallgren M. Severity of alcohol dependence in the Swedish adult population: association with consumption and social factors. *Alcohol*. 2013 Feb;47(1):21-5.
- 10 McCambridge J, Kypri K. Can simply answering research questions change behaviour? Systematic review and meta analyses of brief alcohol intervention trials? *PLoS One*. 2011;6(10):e23748.





IQ finns för att de som dricker alkohol ska kunna göra det på ett smartare sätt med omsorg om hälsan så att ingen tar skada. IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget. Läs mer på [iq.se](http://iq.se).