

ALKOHOLIO VARTOJIMO MAŽINIMO REKOMENDACIJOS

Projektas „Sveikatos netolygumų nustatymo ir mažinimo gebėjimų stiprinimo modelio sukūrimas”

*Higienos institutas
2016 m. sausio 13 d., Vilnius*



NETOLYGUMAI

Lietuva ES šalių kontekste

- 2012 m. **Lietuva ES užėmė pirmąją** vietą pagal alkoholio suvartojimą (OECD, 2014). 2014 m. suvartoto absoliučiojo alkoholio (100 proc.) kiekis litrais, tenkantis vienam vyresniam nei 15 metų amžiaus gyventojui - **14,9 l.**
- **Lietuvos moksleiviai** alkoholį pradeda vartoti **jaunesni nei ES** vidurkis. Bent vieną taurelę alkoholio būdami jaunesni negu 13 metų nurodo išgėrę **67 proc.** Lietuvos mokinių (ES vidurkis - **57 proc.**) (HBSC)
- **Lietuva užima antrą vietą** tarp Europos Sąjungos šalių, kur 13 ir 15 metų vaikai nurodo buvę bent du kartus pasigėrę (HBSC).

Lietuvoje

- Amžius** - alkoholį dažniausiai rizikingai ir žalingai vartoja darbingi **vidutinio amžiaus asmenys (25 – 54 m.)**.
- Lytis** – Lietuvos **vyrų mirtingumas** dėl alkoholio vartojimo buvo **beveik 4 kartus** didesnis negu moterų. Stipriuosius alkoholinius gėrimus bent kartą per savaitę vartoja **16,2 proc. vyrų ir 6,3 proc. moterų**.
- Gyvenamoji vieta** – **mirtingumas** dėl alkoholio vartojimo **didesnis kaime** (29,5 atv./100 000 gyv.) nei mieste (24 atv./100 000 gyv.), **kaime** didesnis **sergamumas** alkoholine psichoze (135,1 atv./100 000 gyv.), lyginant su miestu (97,7 atv./100 000 gyv.) (2014 m)



VEIKSNIAI, ĮTAKOJANTYS NETOLYGUMUS

Su alkoholio vartojimo susijusios žalos netolygumai priklauso nuo tokių veiksnių kaip (PSO)

- lytis
- amžius
- ekonominis statusas
- išsilavinimas
- tautybė
- gyvenamoji vieta



RENGIANT REKOMENDACIJAS REMTASI

- ❑ PSO rekomendacijomis
- ❑ NICE rekomendacijomis
- ❑ Kochrano sisteminėmis apžvalgomis,
- ❑ Geros praktikos pavyzdžiais
- ❑ LT teisine baze



NACIONALINIS LYGMUO



ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ PRIEINAMUMO MAŽINIMAS

Tikslinė grupė: visa populiacija

Reguluoti alkoholinių gėrimų **parduotuvių skaičių ir tankį**.

Išduodant licencijas, atsižvelgti į alkoholio **prekybos vietų skaičiaus (tankio)** tarpusavio ryšį su **nusikalstamumu, viešosios tvarkos pažeidimais ir alkoholio vartojimo sąlygojamomis mirtimis bei susirgimais** tam tikroje teritorijoje,

Griežtinti **licencijų atnaujinimo, pratęsimo tvarką, atėmimo esant nuolatiniais pažeidimams**.

Apriboti (įvirtinant teisiškai) alkoholinių gėrimų pardavimą jau **apsvaigusiems asmenims**.

Padidinti alkoholio pardavimo **amžiaus cenzo ribą** bei toliau trumpinti prekybos **alkoholiu dienų ir/ar valandų skaičių**.



ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ RINKODARA

Tikslinė grupė: visa populiacija

Reguluoti alkoholinio marketingo turinį ir apimtį, ypatingai dėmesį skiriant naujoms reklamos formoms (**socialiniai tinklai, mobiliosios aplikacijos, interneto portalai**).

Riboti ar uždrausti alkoholinių gėrimų **reklamą jaunimui** skirtuose renginiuose.

Reguluoti rėmėjų, propaguojančių alkoholinius gėrimus, veiklą

Reguluoti **tiesioginę ir netiesioginę** alkoholinių gėrimų reklamą, kai kuriose ar visose žiniasklaidos priemonėse.

Tikslinga įvertinti visiško alkoholio reklamos uždraudimo potencialius kaštus ir naudą.

ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ KAINŲ REGULIAVIMAS

Tikslinė grupė: visa populiacija

Nustatyti **minimalią vieno litro alkoholio** kainą, atsižvelgiant į kainos poveikį alkoholio vartojimui, kurią reguliariai peržiūrėti

Gaminams su didesne alkoholio koncentracija proporcingai nustatyti didesnius mokesčius.

Mažinti **nealkoholinių gėrimų kainas**

Uždrausti ar apriboti **tiesioginį ar netiesioginį** alkoholinių gėrimų kainų reklamavimą, **akcijas ir išpardavimus, kainas**, už kurias galima gerti **neribotą kiekį alkoholio**



VAIRAVIMO IŠGĖRUS KONTROLĖS STIPRINIMAS

Tikslinė grupė: vairuotojai

Sumažinti leistiną alkoholio kiekį kraujyje.

Diegti **blaivumo tikrinimo punktus**

Griežtinti **bausmes** (vairuotojo pažymėjimo atėmimas, pinigine bauda) ir jų taikymą.

Didinti **viešojo transporto prieinamumą** arti barų, kavinių ir klubų ir skatinti naudotis juo

Vykdyti intensyvias **žiniasklaidos kampanijas**, nukreiptas į specifines situacijas (pvz. atostogų sezonas) ar konkrečią auditoriją (pvz. jaunimas).

MONITORINGAS IR STEBĖSENA

Tikslinė grupė: sveikatos profesionalai ir politikai

Surinkti visus turimus duomenis apie alkoholį **vienoje ataskaitoje**, įtraukiant suvartojimą žala, socialines išlaidas ir politinį atsaką

Apibrėžti žalingo alkoholio vartojimo indikatorius.
Sukurti **rodiklių**, kurie priimti tarptautiniu lygmeniu, **duomenų bazę šalies lygmeniu**.

Sukurti politinių **priemonių, intervencijų ir programų**, skirtų žalingam alkoholio vartojimui mažinti, **poveikio vertinimo mechanizmus**

Vykdyti periodines nacionalines apklausas apie alkoholio vartojimą.
Keistis bei skleisti informaciją



NEIGIAMO ALKOHOLIO VARTOJIMO IR APSINUODIJIMO ALKOHOLIU PASEKMIŲ MAŽINIMAS

Tikslinė grupė: politikai, sveikatos politikai ir politikai,
sveikatos profesionalai

Siekiant mažinti smurtą ir destruktivyvų elgesį reguliuoti alkoholinių gėrimų pardavimą **plastikinėse ir užgrūdinto stiklo** talpose, ypač didelio masto viešuose renginiuose.

Teikti reikalingą pagalbą ir paramą alkoholiu apsinuodijusiems asmenims

Teikti informaciją, **ženklinant alkoholinius gėrimus** apie alkoholio daromą žalą.

Mokyti personalą, dirbantį tam tikruose sektoriuose, kaip vykdyti alkoholio vartojimo prevenciją, identifikuoti ir **suvaldyti apsvaigusį ir agresyvų asmenį**



VIETOS LYGMUO



LICENCIJAVIMAS

Tikslinė populiacija – licencijas teikiančios įstaigos ir verslininkai, prekiaujantys alkoholiu

Peržiūrint licencijavimo politiką, naudoti **nusikalstamumo ir traumų, susijusių su alkoholio vartojimu, duomenis.**

Jei visos prekiaujančios alkoholiu įmonės turi licencijas, **riboti licencijų prekiauti alkoholiu skaičių** tam tikroje teritorijoje

Taikyti prevencines priemones, siekiant apsaugoti nuo alkoholio **nelegalių pirkimų** (perkant alkoholį nepilnamečiams, apsvaigusiems)

Taikyti „**slapto pirkėjo**“ metodą, kad alkoholiniai gėrimai būtų neparduodami nepilnamečiams, jau išgėrusiems asmenims.

Taikyti įmonėms, parduodančioms alkoholį nepilnamečiams ar apsvaigusiems, **atitinkamas sankcijos – nustatytos baudos, visiškas įmonės uždarymas** (jei nuolat registruojami pažeidimai).



ATRANKINĖS PATIKROS IR TRUMPOSIOS KONSULTACIJOS

**Tikslinė grupė:
sveikatos profesionalai, kurie teikia pirminės asmens
sveikatos priežiūros paslaugas**

Užtikrinti, kad į atrankines patikras būtų įtraukti **rizikingai ir žalingai** alkoholi vartojantys asmenys (įskaitant ir **pažeidžiamas socialines grupes**).

Siekti, kad bent **vienas iš septynių** priklausomų nuo alkoholio asmenų gautų gydymą (vietos lygmenyje).

Atrankinę patikrą ir trumpąją konsultaciją turėtų atlikti **apmokyti sveikatos priežiūros specialistai**, kurie turėtų turėti:

- trumpą paslaugos teikimo vadovą,
- validuotą atrakinės patikros klausimyną,
- vizualiai pateiktus alkoholio vartojimo rizikos lygius,
- praktinius patarimus, kaip sumažinti alkoholio vartojimo lygį,
- savipagalbos lankstinuką.



SUAUGUSIŲJŲ ASMENŲ ATRANKINĖ PATIKRA

Tikslinė grupė: suaugusieji

Užtikrinti, kad atrakinės alkoholio vartojimo rizikos nustatymo patikra būtų **vykdoma rutiniškai**

Atrakinę patikrą vykdyti kitos registracijos pas **šeimoms gydytoją metu**, taikant AUDIT testą.

Jei atrankinė patikra nevykdoma, sveikatos specialistai turėtų dėmesį skirti asmenims, turintiems **didesnę žalingo alkoholio vartojimo riziką**:

- sergantiems tam tikromis ligomis (hipertenzija, virškinimo trakto, kepenų ligos),
- sergantiems psichikos ligomis (depresija, nuotaikos sutrikimai ir kt.),
- patyrusiems prievartą,
- linkusiems į savižudybę

Biocheminiai tyrimai (alkoholio koncentracija kraujyje) neturėtų būti naudojami kaip rutininiai tyrimai atrankinei patikrai atlikti

TRUMPO PATARIMO KONSULTACIJA SUAUGUSIEMS ASMENIMS

Tikslinė grupė: suaugusieji.

Skirta: sveikatos profesionalams, apmokytiems teikti šias paslaugas, dirbantiems socialines paslaugas teikiančios ir kitose institucijose.

Struktūrizuota trumpo patarimo konsultacija apie alkoholio vartojimą. Jei jos negalima pasiūlyti iš karto, rekomenduoti paskirti konkrečią **kitos konsultacijos datą**.

Ši trumpo patarimo konsultacija turi būti **vykdoma pagal algoritmą** (grįžtamasis ryšys, atsakomybė, patarimas, pasirinkimas, empatija).

Konsultacijos (trukmė 5 – 15 min.) metu aptarti:

- alkoholio vartojimo pasekmes, priklausomai nuo paciento alkoholio vartojimo lygio,
- žalingo sveikatai elgesio keitimo priežastis (nauda sveikatai ir gerovei).

Išsiaiškinti elgesio keitimo kliūtis.

Pacientus nuolat monitoruoti



IŠPLĖSTINĖS TRUMPOSIOS KONSULTACIJOS SUAUGUSIESIEMS

Tikslinė grupė: suaugusieji, kuriems nepadėjo struktūruoto trumpo patarimo konsultacija ar reikalinga papildoma konsultacija dėl kitų priežasčių

Skirta: sveikatos profesionalams iš viešojo, privataus sektorių, savanoriams, kurie yra apmokyti teikti tokias paslaugas

Šios konsultacijos turėtų būti **motyvacinio interviu pobūdžio**.
Sesijos trukmė – 20-30 min.

Šių konsultacijų tikslas - padėti žmonėms sumažinti vartojamo alkoholio kiekį iki žemiausio lygio, sumažinti rizikingą elgesį, kuris sąlygojamas alkoholio vartojimo ar abstinencijos.

Asmenys, kuriems buvo suteikta papildoma trumpa konsultacija, turėtų būti **vertinami pakartotinai**.

Jei reikalinga, rekomenduojama skirti **papildomų konsultacijų** ar nukreipti **specializuotam gydymui**



JAUNUOLIŲ (16 -17 M.) ATRANKINĖ PATIKRA IR TRUMPO PATARIMO KONSULTACIJA

Tikslinė grupė: 16 – 17 m. jaunuoliai,

Rekomendacija skirta: sveikatos, švietimo ir socialines paslaugas teikiančioms institucijoms, savanoriams, teisėsaugos institucijoms, visiems, dirbantiems su vaikais ir jaunimu

Atlikti atrakinės patikros alkoholio vartojimo rizikos nustatyto testą arba, jei jaunuoliai pakankamai subrendę, paprašyti klausimyną užpildyti patiems.

Testavimui rekomenduojama **naudoti AUDIT testą** (esant ribotiems laiko ištekliams, galimi ir kiti testai: AUDIT – C, AUDIT – PC, FAST ir kt.).

Didžiausias dėmesys turėtų būti skiriamas pažeidžiamoms grupėms, kurios tikėtina turi didesnę riziką susidurti su alkoholio vartojimo sukeliama žala:

- ✓ asocialiems, darantiems nusikaltimus,
- ✓ reguliariai nelankantiems pamokų,
- ✓ iš socialinės rizikos šeimų,
- ✓ turintiems savižudybės riziką,
- ✓ jaunuoliams, kurie kreipiasi dėl ginekologijos paslaugų ar pakartotinai kreipiasi dėl skubios kontracepcijos

Trumposios konsultacijos taikomos jaunuoliams, kuriems atrakinės patikros metu buvo nustatytas rizikingas arba žalingas alkoholio vartojimas

Rekomenduojama rutiniškai vertinti jaunuoliams teikiamų paslaugų, susijusių su alkoholio vartojimo prevencija, efektyvumą.

INTERVENCIJOS MOKINIAMS IR JŲ APLINKAI (ŠEIMAI, BENDRUOMENEI)

Tikslinė grupė: mokiniai, šeima, bendruomenė

Skirta: mokyklų administracijai, mokytojams, švietimo ministerijai, visuomenės sveikatos specialistams dirbantiems mokykloje, socialiniams darbuotojams, dirbantiems mokykloje*

Mokyti apie alkoholio daromą žalą **įtraukiant mokymą į švietimo, sveikatos mokymo programas.**

Įgyvendinti **intervencijas ir programas**, įtraukiant šeimas bei bendruomenę

Rasti būdų šeimų (tėvų, globėjų, vaikų ir jaunų žmonių) konsultacijoms, kaip sumažinti alkoholio vartojimą

Monitoruoti ir vertinti bendradarbiavimą, o gerąją praktiką įtraukti į planus.

Užtikrinti, kad švietimas apie alkoholį, jo žalą būtų **pritaikytas skirtingoms amžiaus grupėms**

Moksleiviams, kurie tikėtina vartoja alkoholį, vykdyti **trumpas intervencijas, asmeninius patarimus** dėl alkoholio vartojimo daromos žalos sveikatai, rizikos sumažinimo bei kur galima rasti pagalbos dėl alkoholio vartojimo.

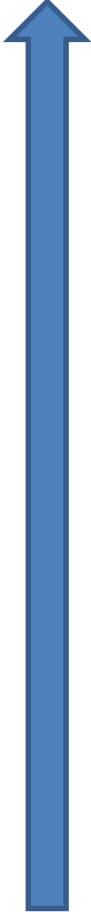

Jei reikalinga, daugiau nei viena konsultacija, nukreipti į sveikatos priežiūros įstaigą

ĮRODYMAIS GRĮSTOS PRIEMONĖS (PSO):

- Didinti akcizą alkoholiniams gėrimams. Jį didinant įvertinti gyventojų pajamų pokyčius ir kitų prekių kainas.
- Sukurti valstybinį alkoholinių gėrimų prekybos monopolį.
- Reguluoti alkoholinių gėrimų prekybos vietų tankį.
- Riboti alkoholinių gėrimų pardavimo dienas ir laiką.
- Mažinti leistiną alkoholio koncentraciją kraujyje vairuotojams.
- Vykdyti atsitiktinę vairuotojų patikrą alkoholio matuokliais.
- Taikyti trumpas intervencijas (patariamojo pobūdžio).
- Gydyti asmenis, sergančius priklausomybe nuo alkoholio.



EKONOMIŠKAI EFEKTYVIOS PRIEMONĖS (PRIORITETO TVARKA)

- 
- Mokesčių alkoholiniams gėrimams taikymas
 - Mokesčių alkoholiniams gėrimams taikymas ir nuoseklus jų didinimas.
 - Mokesčių alkoholiniams gėrimams taikymas ir nuoseklus jų didinimas, prieinamumo mažinimas
 - Mokesčių alkoholiniams gėrimams taikymas ir nuoseklus jų didinimas, prieinamumo mažinimas, reklamos draudimas ir trumpa intervencija (patariamojo pobūdžio).
- 

DĚKUI UŽ DĚMESÍ

