

# Alkohol i graviditet – skåringskjema Tweak med tilleggsspørsmål

## TWEAK

Hvor mange glass alkohol (alkoholenheter*) kan du drikke før du begynner å merke de første effektene av det?	3 eller flere gir 2 poeng, færre skåres 0.	<input type="checkbox"/>
Har nære venner eller slektninger bekymret seg eller klaget på alkoholbruken din i løpet av det siste året?	Poeng	Poeng
	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
Tar du noen ganger et glass alkohol om morgenen når du står opp?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Har det hendt, etter at du har drukket alkohol, at en venn eller et familiemedlem har fortalt deg om ting du har sagt eller gjort som du ikke kunne huske?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Føler du noen ganger behov for å redusere alkoholforbruket ditt?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
<b>2 poeng eller mer: Mulig risikabel alkoholbruk</b>		<b>Sum</b>

## AUDIT-C (modifisert for gravide)

Omtrent hvor ofte har du drukket alkohol?	Siste år før du ble gravid	Etter du ble gravid
4 ganger i uken eller oftere	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
2-3 ganger i uken	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
2-4 ganger i måned	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
Månedlig eller sjeldnere	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
Aldri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0

Hvor mange glass (alkoholenheter) tar du en typisk dag når du drikker alkohol?

10 eller flere	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7-9	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5-6	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3-4	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
1-2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Færre enn 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Drikker ingenting	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0

Omtrent hvor ofte har du drukket 4 glass (alkoholenheter) eller mer på en dag?

Daglig eller nesten hver dag	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
En gang i uken	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
En gang i måneden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
Sjeldnere enn månedlig	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
Aldri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0

**Totalavhold anbefales (0 poeng) i graviditet.  
Hvis 4 poeng eller mer før graviditet, utforsk  
overgangen til avhold i graviditet.**

**Sum**  
Før graviditet

**Sum**  
I graviditet

# Alkohol i graviditet

## – kartlegging og samtale om alkohol

Alle gravide må spørres om alkoholbruk. Kartlegging med Tweak-skjemaet er et godt utgangspunkt for en samtale om alkohol (og andre levevaner). Samtalen bør finne sted tidlig i svangerskapet, fortrinnsvis rett etter at graviditeten er bekreftet. Alle skal få informasjon om alkohols virkninger på fosteret og anbefalingen om avhold. Bruker den gravide alkohol, skal hun følges opp.

### Kartleggings skjema

Skjemaet består av fem spørsmål om toleranse, bekymring, morgen- drink, hukommelsestep /blackout og reduksjon (Tweak) og tre spørsmål om alkoholemngder og hyppighet (Audit-C – modifisert for gravide).

### Utfylling

Den gravide bes om å fylle ut skjemaet før samtalen om alkohol. Hun skal tenke på sine drikkevaner det siste året og etter bekreftet graviditet.

### Skåring og samtale

De tre kolonnene skåres hver for seg. Deretter føres en samtale om alkoholbruk i svangerskapet, med kartleggingen som utgangspunkt. Hvis kvinnen har hatt et høyt alkoholforbruk før graviditet, kan det være en større utfordring å legge om alkoholvanene i graviditeten. Det bør utforskes hvordan kvinnen har taklet overgangen til avhold og om hun trenger støtte i resten av svangerskapet.

Hvis poengtallet er 2 eller mer (Tweak-delen), og 4 eller mer (siste året) eller over 0 (i graviditet), må jordmor / lege i samtalen etterpå skaffe seg mer informasjon om den gravides alkoholbruk. Jo høyere skår desto viktigere er en grundig utforskning. Det må ikke trekkes slutninger om alkoholbruk /-misbruk i svangerskapet på bakgrunn av kartleggingen alene. Jordmor/lege må bruke klinisk skjønn for å vurdere om en samtale om alkohol er tilstrekkelig eller om den gravide bør følges opp med nye samtaler. Kvinner med samme skår kan ha forskjellig behov for hjelp, og noen må eventuelt henvises videre. Oppfølgingstiltak må tilbys raskt, slik at fosteret blir minst mulig utsatt for alkohol.

### Journalføring

Utfylt skjema skal ikke legges inn i journal, men makuleres (eller kan unntaksvis oppbevares anonymt til statistisk bruk). Det må føres på helsekort og i journal at "Tweak er utført" (skåren skal ikke påføres). Hvis samtalen resulterer i tiltak, dokumenteres det i kvinnens journal med begrunnelse.

### Kartleggings skjemaet og mer informasjon

[www.snakkomrus.no](http://www.snakkomrus.no)

– elektronisk skjema med veiledning

[www.helsedirektoratet.no/gravid](http://www.helsedirektoratet.no/gravid)

– nedlastning og bestilling av skjemaer, veiledere og annet informasjonsmaterieil

– heftet Tidlig samtale om alkohol og levevaner, IS-2065

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

– Informasjon for gravide og allmennheten

Tweak er laget særlig for gravide. Skjemaet er oversatt av dr. med. Astrid Alvik og dr. psychol. Torill Ueland etter tillatelse fra Marcia Russell.