

Development of locally-tailored intervention packages to address heavy drinking, depression and alcohol health literacy

Dr Amy O'Donnell
Institute of Health & Society
From Newcastle. **For the world.**

Overview

- Why we tailored the materials
- How we tailored the materials
- Examples of what we tailored
- Reflections and next steps



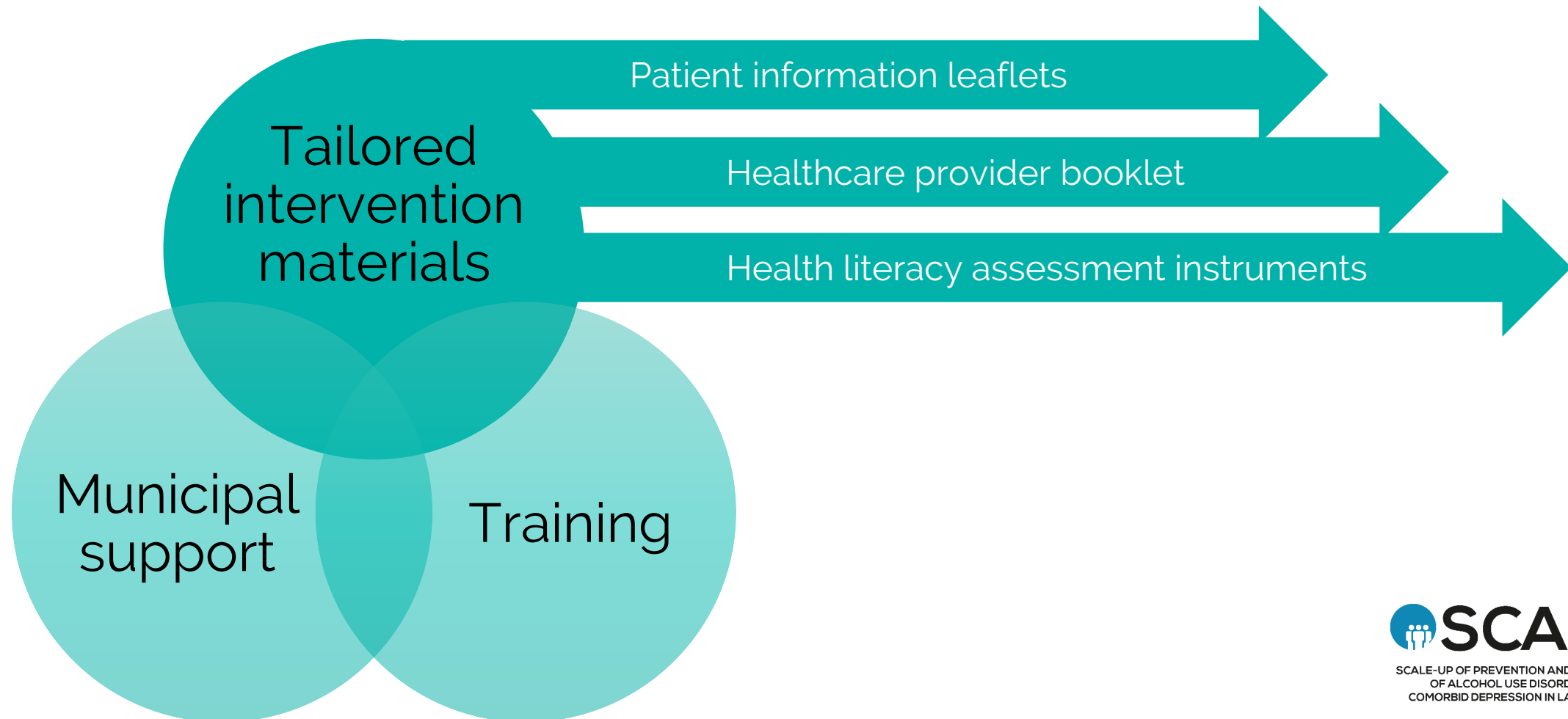
Rationale for locally tailored interventions

Working definition:

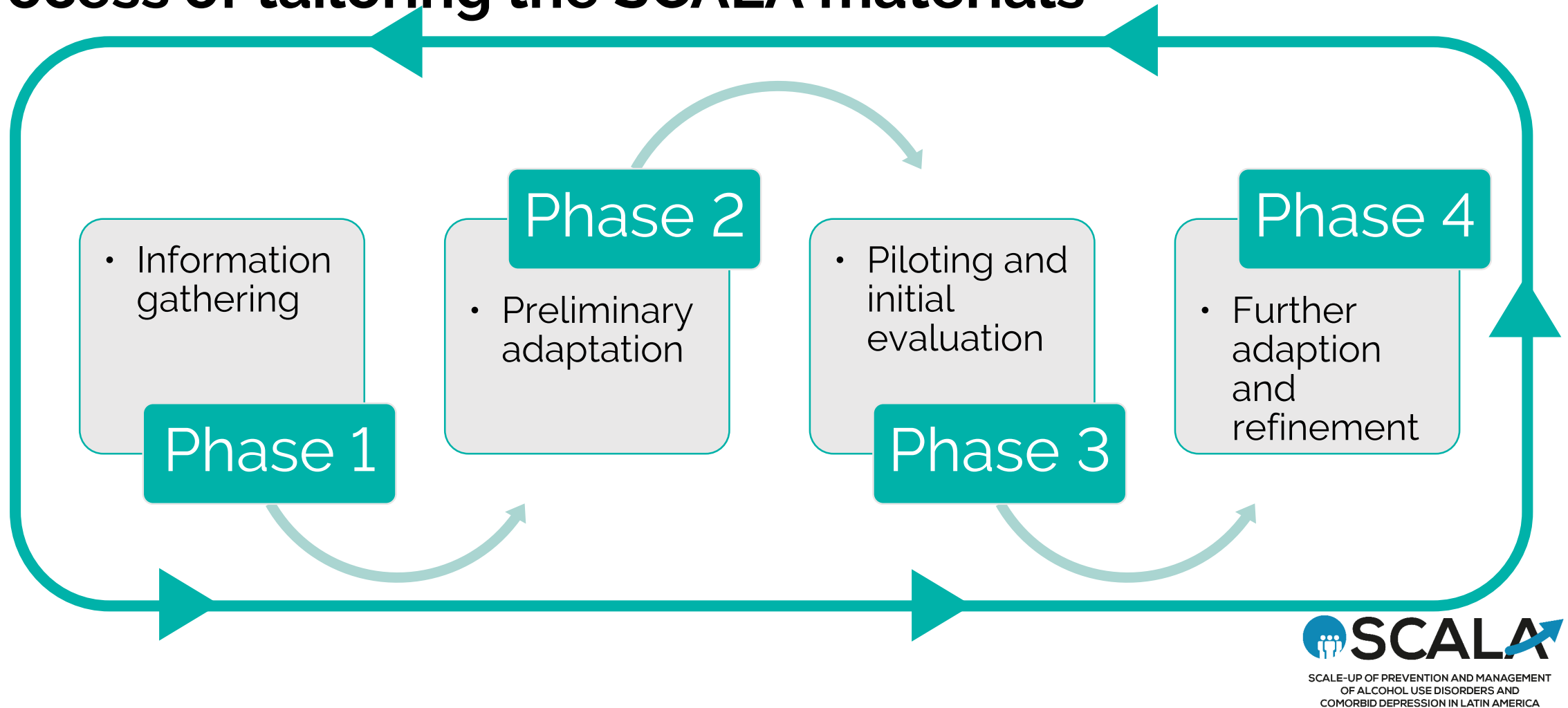
“...the systematic modification of an evidence-based treatment (EBT) or intervention protocol to consider language, culture, and context in such a way that it is compatible with the client's cultural patterns, meanings and values”

Bernal, Jimenez-Chafy &
Domenech Rodríguez 2009, p. 362

Tailoring as part of a multi-level scale-up strategy



Process of tailoring the SCALA materials

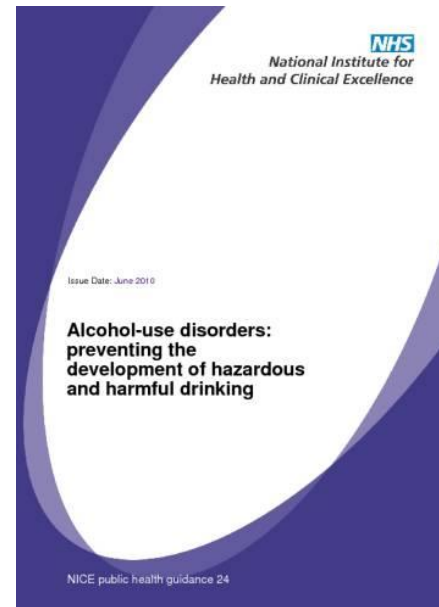


Phase 1: Information gathering

Identify, assess and synthesise relevant evidence/materials

Patient and provider intervention materials

Key international guidelines



Local contextual evidence

- Definitions
- Resources
- Skills and capacity

Health literacy screening instruments

1 Single item screener

3

On a scale from very easy to very difficult, how easy would you say it is to:

- 1—find information on treatments of illnesses that concern you?
- 2—find out where to get professional help when you are ill?
- 3—understand what your doctor says to you?
- 4—understand your doctor's or pharmacist's instruction on how to take a prescribed medicine?
- 5—judge when you may need to get a second opinion from another doctor?
- 6—use information the doctor gives you to make decisions about your illness?
- 7—follow instructions from your doctor or pharmacist?
- 8—find information on how to manage mental health problems like stress or depression?
- 9—understand health warnings about behavior such as smoking, low physical activity and drinking too much?
- 10—understand why you need health screenings?
- 11—judge if the information on health risks in the media is reliable?
- 12—decide how you can protect yourself from illness based on information in the media?
- 13—find out about activities that are good for your mental well-being?
- 14—understand advice on health from family members or friends?
- 15—understand information in the media on how to get healthier?
- 16—judge which everyday behavior is related to your health?

2

Nutrition Facts	
Serving Size	½ cup
Servings per container	4
Amount per serving	
Calories	250
Fat Cal	120
%DV	
Total Fat	13g
Sat Fat	9g
Cholesterol	28mg
Sodium	55mg
Total Carbohydrate	30g
Dietary Fiber	2g
Sugars	23g
Protein	4g

*Percentage Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Score Sheet for the Newest Vital Sign Questions and Answers

READ TO SUBJECT: This information is on the back of a container of a pint of ice cream.

1. If you eat the entire container, how many calories will you eat?
Answer: 1,000 is the only correct answer

2. If you are allowed to eat 60 grams of carbohydrates as a snack, how much ice cream could you have?

3. Your doctor advises you to reduce the amount of saturated fat in your diet. You usually have 42 g of saturated fat each day, which includes one serving of ice cream. If you stop eating ice cream, how many grams of saturated fat would you be consuming each day?

4. If you usually eat 2500 calories in a day, what percentage of your daily value of calories will you be eating if you eat one serving?

READ TO SUBJECT: Pretend that you are allergic to the following substances: Penicillin, peanuts, latex gloves, and bee stings.

5. Is it safe for you to eat this ice cream?

6. (As reported by Michelle Bullock, MBS, National Network of Libraries of Medicine, Middle Atlantic Region)

ANSWER CORRECT?	yes	no
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Phase 2: Preliminary adaptation

Review and initial tailoring of draft materials

Project partners & LA-based Community Advisory Boards



Patient User Panels

*The leaflet is easy to understand..
.linking alcohol with cancer gets straight to the point*

Replacing alcoholic with soft drinks is another good strategy to cut down drinking

The message about drinking and driving is confusing

The definition of a 'standard drink' is too technical...we need actual examples

Patients in Bogota, Colombia

Provider User Panels

People don't know which medications and conditions interact badly with alcohol

You need to be more specific and give examples of local drinks

Alcohol-related violence is common here... this should be added as a key problem

Religion and spirituality are important techniques for reducing depression









Healthcare providers in Lima, Peru

Standard drinks table











Colombia

1 Trago estándar	30ml Copa de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky 	30ml Copa de Aguardiente (32%) 	30ml Copa de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky 	125ml Copa de vino (12%) 	330 ml Lata de cerveza (4.7%) 	250ml Botella de cerveza (5.2%) 
2 Tragos estándar	60ml Vaso de destilados (40%) e.g. Ron, Whisky 	60ml Copa de Aguardiente (32%) 	Trago mixto con 60 ml		Coctel	

Peru

1 bebida estándar	1 vaso de 250ml de cerveza (6%) 	1 copa de 100ml de vino (12%) 	1 vasito (shot) de 30ml de bebida destilada sin hielo (pisco, ron, whisky)(40%) 	1 vaso de 30ml de bebida destilada con hielo (pisco, ron, whisky)(40%) 
2 bebidas	2 vasos de 250ml de cerveza (6%) 	1 copa grande de 200ml de vino (12%) 	2 vasitos (shot) de 30ml de bebida destilada sin hielo (pisco, ron, whisky) (40%) 	2 vasos de 30ml de bebida con hielo destilada (pisco, ron, whisky)(40%) 

Mexico

1 trago estándar:	30ml destilados (tequila, mezcal) (40%)	=	30ml destilados (whisky, ron) (40%)	=	120ml vino tinto o blanco (12%)	=	330 ml Cerveza (5%)	=	330 ml cerveza (5%)	=	400ml Pulque (4%)
											
2 tragos estándar:	60ml trago doble de destilados (whisky, tequila, mezcal, ron) (40%)	=	60ml Mezcla de destilados con refresco (40%)	=	500ml Cerveza grande (6%)	=	500ml Cerveza lata grande (6%)				
											

Depression leaflet

Colombia

¿Cuándo debe buscar más ayuda?

La depresión puede llevar a las personas a tener pensamientos sobre hacerse daño e incluso suicidarse. Si le ocurre esto, es muy importante que busque ayuda.

- Llame al 123; o a Línea telefónica gratuita: 018000 112 439
- Skype y Facebook: @lineapsicologica
- Línea de WhatsApp: 301 2761197

Usted debería contactar a un profesional de la salud si:

- Nota pensamientos recurrentes de hacerse daño, de que la vida no vale la pena, o que los demás estarían mejor sin usted.
- Sus sentimientos de depresión son peores de lo usual y no parecen mejorar.
- Su malestar afecta su trabajo, sus intereses y sus sentimientos hacia su familia y sus amigos.

Se puede hacer mucho para prevenir y tratar la depresión. Dependiendo de la severidad de los síntomas el tratamiento puede combinar:

- Cambios en el estilo de vida
- Estrategias de auto-ayuda
- Psicoterapia
- Medicación antidepressiva

Auto-ayuda psicológica:


Los libros de auto-ayuda o las páginas web pueden ayudarle a aprender formas diferentes de pensar los problemas. Algunos son excelentes, pero muchos otros no. Asegúrese de que los autores o las agencias son confiables, es decir, que son especialistas experimentados u organizaciones de salud reconocidas. Recursos adecuados deben incluir elementos como:

- Le ayudan a entender qué es la depresión
- Le permiten desarrollar habilidades para manejar los problemas y derrotar los pensamientos negativos
- Le enseñan cómo hacer un monitoreo de su propio comportamiento (por ejemplo un diario)

Usted podrá obtener información y apoyo en los siguientes servicios:

- Línea 123, en funcionamiento: 24 horas diarias
- Línea telefónica gratuita: 018000 112 439
- Skype y Facebook: @lineapsicologica
- Línea de WhatsApp: 301 2761197

Photo por: Anne Beiden <https://scala.org.uk/about-us>
Free Quizzes from: <https://scala.org.uk/free-quizzes>



Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión

Mexico

Auto-ayuda psicológica:

Consultar libros y páginas web puede ayudarle a aprender nuevas formas de enfrentar sus problemas. Los buenos materiales le permiten:

- Entender qué es la depresión.
- Desarrollar habilidades para manejar sus problemas y cambiar sus pensamientos negativos.
- Monitorear su propio comportamiento (por ejemplo llevar un diario).

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Contacte a un profesional de la salud si:

- Te sientes peor que antes y no pareces estar mejorando.
- Tus síntomas están afectando tu trabajo, intereses o la relación con tu familia y amigos.
- Tienes pensamientos frecuentes de hacerse daño, sientes que no vale la pena vivir, o que las personas estarían mejor sin ti.

La depresión puede llevar a las personas a pensar en el suicidio, si te ha pasado, es muy importante que busques ayuda.

Llama a SAPTEL: 5259-8121
Servicio gratuito las 24 horas.

Se puede hacer mucho para prevenir y tratar la depresión. El tratamiento depende de la severidad de los síntomas.

El tratamiento puede incluir una o más de las siguientes opciones:

- Estrategias de autoayuda
- Cambios en el estilo de vida
- Psicoterapia
- Medicamentos para la depresión

¿Cómo manejar la tristeza y la depresión?



PREGUNTA EN TU CENTRO DE SALUD

También puedes obtener más información y apoyo en:

SAPTEL: 5259-8121
Servicio gratuito las 24 horas.

Línea de Atención Psicológica UNAM
Call Center: 5622 2288.

Página Web
Ayuda para depresión (ADEP)
<http://www.ayudaparadepresion.org.mx/>

Peru

¿Cuándo debe usted buscar ayuda profesional?

La Depresión puede llevar a las personas a tener ideas de hacerse daño e incluso pensar en suicidio.

Si a usted le ocurre esto, es muy importante que busque ayuda.

242-0000

Contacte a un profesional de salud si:

Observa que tiene pensamientos de hacerse daño, o siente que no vale la pena vivir, siente que la vida no tiene valor o que las personas estarían mejor sin usted

Sus sentimientos de depresión son mas fuertes de lo usual y no parecen mejorar.

Si su malestar afecta su trabajo, sus intereses y sus sentimientos hacia su familia y amigos.

Busque información y apoyo en:

Fundación ANAR: 0 800 2 2210 (Ayuda para niños y adolescentes en tiempo mas español y quechua) <http://www.anarperu.org/>

Teléfono de la Esperanza (Psicólogos Perú): 273-8026

La voz amiga: 0 800 4 1212

Se puede hacer mucho para prevenir y tratar la depresión.

Dependiendo de la severidad de los síntomas el tratamiento puede combinar:

- Cambios en estilos de vida
- Estrategias de autoayuda
- Psicoterapia (terapias que funcionan conversando)
- Medicamentos para la depresión

Recursos de autoayuda

Libros y páginas en internet que pueden ayudar a mirar sus problemas en una forma diferente. Algunos son excelentes pero muchos no son buenos.

Revise si los autores o proveedores son confiables, por ejemplo si tienen experiencia clínica o si las recomendaciones provienen de una organización de salud.

Los buenos recursos deben ayudarlo a:

- Entender qué es la depresión
- Desarrollar habilidades para manejar los problemas y los pensamientos negativos
- Observar y hacer seguimiento de su propio comportamiento (por ejemplo anotándolo en un diario)

Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión



¿Qué es la depresión?

- Es una condición caracterizada por tristeza persistente sin causa aparente, pérdida de interés por actividades que normalmente disfrutaba, o dificultades para llevar a cabo sus actividades cotidianas.
- Puede durar unos pocos días, pero para considerarla un trastorno se requiere que dure por lo menos un mes.
- Además, usted puede experimentar: Cambios en el apetito y en el sueño; ansiedad; dificultades para concentrarse y para tomar decisiones; agitación; sentirse poco valorado, sentir culpa o desesperanza; y pensamientos de querer hacerse daño o suicidarse.
- La depresión puede ser provocada por estrés o malas experiencias, pero a veces no hay razones obvias. Los genes, experiencias tempranas en la vida, o nuestra forma de vida actual, también juegan un papel.
- La depresión puede ocurrir a cualquier persona, de cualquier edad, condición, raza o sexo.
- La depresión NO es un signo de debilidad.

Manejo personal del bajo estado de ánimo y la depresión

- Cambios en el estilo de vida o técnicas de auto-ayuda pueden reducir los sentimientos de depresión moderada.
- Tales cambios pueden hacer una gran diferencia en su vida.
- Ensayelos por lo menos durante cuatro semanas y monitorea sus progresos.

Maneje con alguien:

Hable sobre sus sentimientos con alguien en quien confía. Puede necesitar hablar lo que usted siente de vez en vez. Esto hace parte de la sanación natural de la mente.

Haga ejercicio regularmente:

Especialmente actividades que haya disfrutado antes. Ejercicio por poco y a menudo lentamente. Unas o algunas veces puede ayudar.

Evite el alcohol y las drogas:

Usted puede sentirse mejor por corto tiempo, pero eso no dura. El alcohol y las drogas pueden empeorar la depresión, son malos para su salud, pueden impedir que usted maneje sus problemas o conseguir la ayuda que necesita.

Manténgase ocupado:

Puede que usted no desee hacer nada, pero la inactividad puede aumentar la depresión. Haga cosas que usualmente disfrutaba. Las actividades que hacen parte de su rutina normal también ayudarán.

Enfrente la causa:

Si hay una causa obvia para su depresión (por ejemplo, condiciones de trabajo, problemas con su relación), trate de cambiarla o resolverla.

Si hay violencia, maltrato o abuso, busque ayuda de personas en las que usted confía o haga contacto con los recursos legales o comunitarios disponibles.

Mantenga una vida social:

Trate de participar en las actividades sociales cada vez más, con la familia y los amigos.

Mejore su sueño:

Asegúrese de que duerma suficiente.

- Acuéstate y levántate a horas regulares
- Elimine distracciones de su dormitorio (teléfonos, televisores)
- Relájese antes de ir a la cama

Como bien:

Trate de comer comida saludable regularmente. Las frutas frescas y los vegetales son importantes.

Sea consciente de los pensamientos negativos:

Las personas deprimidas, tienden a tener opiniones negativas poco realistas sobre ellas mismas, su vida y su futuro.

- Trate de reemplazar esos pensamientos con otros más positivos
- Fíjese los logros que usted consigue
- Ajuste sus expectativas en algo que no pueda lograr tanto como quiere normalmente.

Mantenga la esperanza:

Usted no está solo. Muchas personas experimentan depresión y muchas se recuperan. La depresión puede llevar a usted a tomar decisiones y a hacer cambios importantes en su vida, y usted puede salir de ella más fuerte y más capaz de hacerle frente a los problemas.

¿Qué es la depresión?

Es una condición caracterizada por sentimientos de tristeza, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, o incapacidad para realizar sus labores cotidianas.

También puede experimentar:

- Cambios de apetito, de sueño
- Sentimientos de culpa, desesperanza, sentirse menos que otros
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Tener ideas de hacerse daño o de muerte.

Se considera un problema de salud, cuando dura dos semanas o más.

La depresión puede originarse por estrés o malas experiencias, pero a menudo no existe una causa evidente. Las experiencias adversas en la infancia o actuales también influyen.

Cualquier persona puede experimentar, no importa su edad, etnia o antecedentes.

La depresión NO es un signo de debilidad

¿Cómo manejar la tristeza y la depresión?

Plática con alguien de confianza:

Y cuéntale cómo te sientes. Pueden tener la necesidad de hablar (y quizá lo harán) de una vez. Esto forma parte del proceso natural de recuperación.

Ejercítate regularmente:

Especialmente realiza actividades que disfrutes. Contempla poco y a menudo poco a poco. Veinte a treinta minutos puede ayudar.

Evita el alcohol y las drogas:

Usted puede sentirse mejor al principio, pero esto no dura. Sus efectos son nocivos para la salud y pueden dificultar tu capacidad para manejar los problemas o conseguir la ayuda que necesitas.

Mantente ocupado:

Quizá no tengas ganas de nada, pero la inactividad empeora la depresión. Busca hacer cosas que disfrutes. Continúa con las actividades cotidianas también te ayudará.

Enfrenta la causa:

Si existen causas obvias para tu depresión (ej. problemas en el trabajo, de pareja) con otras personas busca ayuda para tratar de resolverlos.

Si hay violencia, maltrato o abuso, busca ayuda de personas en las que usted confía o de servicios especializados.

Participa en actividades sociales:

Trata de pasar más tiempo con familiares y amigos.

Mejora tus ciclos de sueño:

- Acuéstate y levántate a horas fijas todos los días.
- Elimina cualquier distracción (teléfono o televisión) de tu habitación.
- Dedica tiempo a relajarte antes de acostarte.

Como bien:

Intenta mantener horarios de comida. Procura alimentos saludables. Las frutas y verduras frescas son importantes.

Identifica los pensamientos negativos:

Las personas con depresión suelen tener opiniones negativas acerca de sí mismas, de su vida y su futuro.

- Reemplaza esos logros.
- Ajusta tus expectativas: No te preocupes si no puedes lograr las cosas como antes.

Mantén la esperanza:

No estás solo. Muchas personas han experimentado depresión y se han recuperado. El enfrentarla puede ayudarte a tomar decisiones importantes y a hacer cambios en tu vida, convirtiéndote en una persona más fuerte y con mayor capacidad para afrontar las dificultades.

¿Qué es la depresión?

- Es una condición caracterizada por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades que normalmente uno disfrutaba, o incapacidad para desarrollar actividades de la vida cotidiana.
- Puede durar algunos días, pero para considerarla un trastorno debe durar por lo menos dos semanas.
- Además, usted puede experimentar: cambio en el apetito, dormir más o menos de lo usual, ansiedad, dificultad de concentración, indecisión, inquietud, sentimientos de falta de valor, culpa o desesperanza; o ideas de autolesión o suicidio.
- La depresión puede ser provocada por estrés o malas experiencias, pero a menudo no existe una causa evidente. Los genes, las experiencias tempranas de la vida y el estilo de vida que llevamos también influyen.
- Cualquier persona puede experimentar, no importa su edad, etnia o antecedentes.
- La depresión NO es un signo de debilidad

Manejo de la tristeza y depresión

- Cambios en el estilo de vida y técnicas de autoayuda pueden ser suficientes para reducir sentimientos de depresión leve a moderada.
- Estos cambios pueden hacer una diferencia muy importante en su vida.
- Pruébe hacer estos cambios durante por lo menos cuatro semanas y observe su progreso.

Mantenga la esperanza

Usted no está solo. Muchas personas experimentan depresión y muchas se recuperan. La depresión puede llevar a usted a tomar decisiones y a hacer cambios importantes en su vida, y usted puede salir de ella más fuerte y más capaz de hacerle frente a los problemas.

Evite consumir alcohol y drogas, ya que esto empeora la depresión.

Usted puede sentirse mejor al principio, pero esto no dura. Sus efectos son nocivos para la salud y pueden dificultar tu capacidad para manejar los problemas o conseguir la ayuda que necesitas.

Enfrente la causa:

Si hay una causa obvia para su depresión (por ejemplo, condiciones de trabajo, problemas de relación, busque ayuda y trate de resolverlos) o de pareja, busque ayuda de personas en las que usted confía o haga contacto con los recursos legales o comunitarios.

Duerma bien y suficiente:

- Válgase a dormir y despertarse en el mismo horario todos los días.
- Elimine distracciones como teléfonos o televisión de su habitación.
- Dedique tiempo a relajarse antes de ir a dormir.

Aliméntese bien:

Quizás le provoque comer menos o más de lo acostumbrado, pero debe alimentarse en forma saludable, manteniendo horarios de comida. Es importante comer frutas y verduras frescas.

Realice ejercicio en forma regular:

Especialmente actividades que disfrutaba. Puede empezar con poca actividad y a incrementarla en forma gradual. Participe en grupos y clubes para mantenerse motivado y motivarse al mismo.

Cognitive testing of health literacy instruments

Table: Participant characteristics

Country: N	Age group (years): N	Gender: N	Education level: N
Round 1: 43 in total			
Peru: 9	16 to 24: 6	Female: 25	Primary: 3
Mexico: 16	25 to 34: 11	Male: 17	Secondary: 15
Colombia: 18	35 to 44: 17	Missing: 1	Tertiary (college / university): 25
	45 to 54: 3		
	55 to 64: 2		
	65 to 74: 4		
Round 2: 43 in total			
Peru: 10	16 to 24: 7	Female: 28	Primary: 4
Mexico: 17	25 to 34: 17	Male: 15	Secondary: 7
Colombia: 16	35 to 44: 11	Missing: 0	Tertiary (college / university): 32
	45 to 54: 6		
	55 to 64: 1		
	65 to 74: 1		

Final Health Literacy Instruments

1

Information about the harms caused by alcohol can come from many sources. Examples are health centres, newspapers and magazines, radio, the TV, friends and family, and the internet.

Overall, how easy is it for you to understand this information?

Answer one of:

- ☐ 1 – Very easy
- ☐ 2 – Easy most of the time
- ☐ 3 – Difficult most of the time
- ☐ 4 – Always difficult
- ☐ 5 – I have never seen any information about harm caused by alcohol

2

Question


- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Is it safe to be in a car which is driven by someone who has drunk any alcohol in the last few hours? | 1 – Yes
2 – No |
| 1. | Which drink contains two standard drinks? | 1 – A
2 – B
3 – C
4 – D
5 – E |

A Standard Drink

When we use the word 'drink' we mean a standard drink.
A standard drink contains one unit of pure alcohol.

Any drinking can bring risks:

Don't Drink at all if you:


 Are driving – drinking before driving increases the risk of accidents. Passengers and pedestrians are also at risk.

You can reduce the risk of harm by limiting the amount you drink.

Regular drinkers should not have more than 2 standard drinks on one day


Some examples of drinks

A



3-shot spirits with soft drink or soda
3 Standard Drinks

B




A medium bottle of beer
2 standard drinks

C




Large glass of table wine
2.5 Standard Drinks

E



Cocktail (a mix of different drinks) including spirits
2.5 standard drinks

D



A large bottle of beer
3 Standard Drinks

3

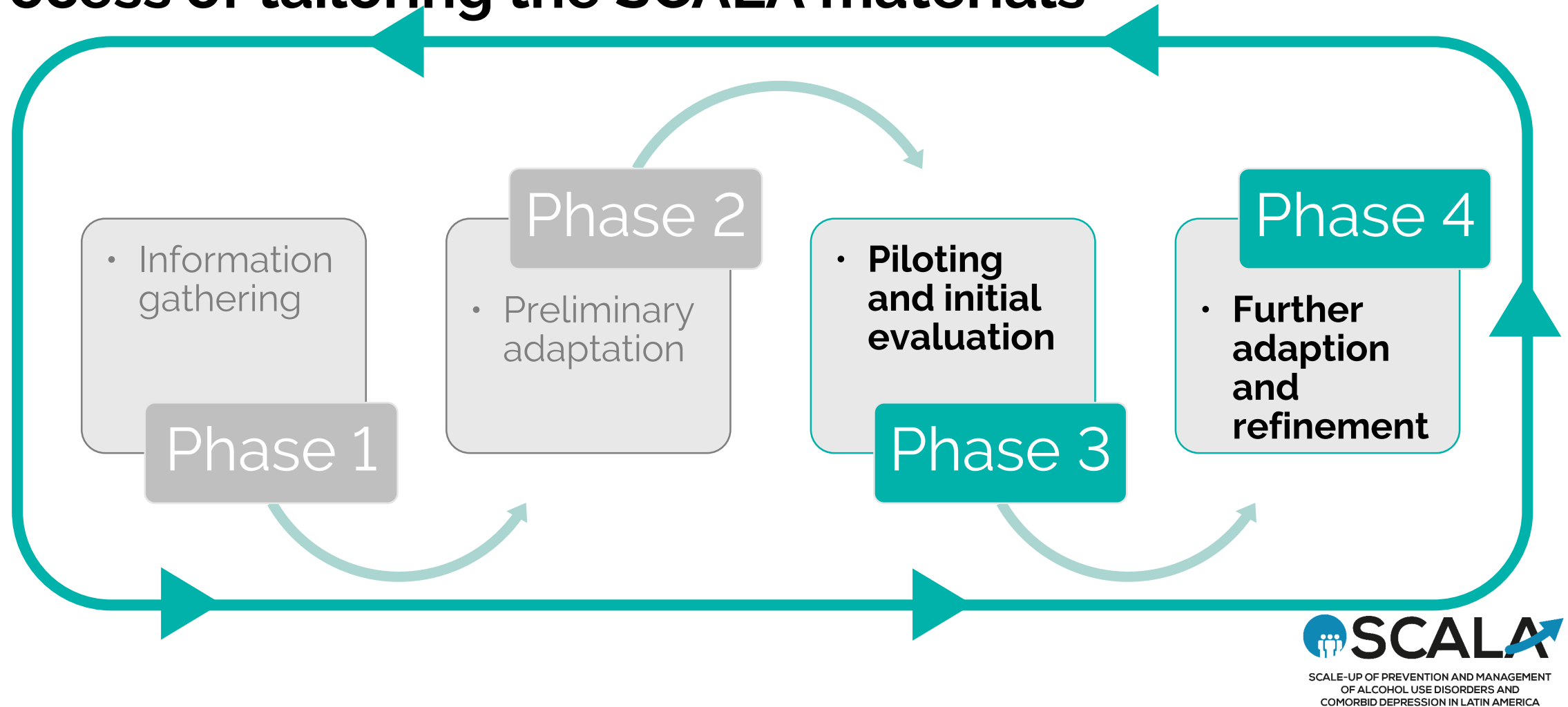
On a scale from 'always easy' to 'always difficult', how easy would you say it is to...

	Always difficult	Sometimes difficult	Mostly easy	Always easy	Don't know
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5

Next steps

And some reflections

Process of tailoring the SCALA materials



Summary and reflections

Challenges

- Time consuming
 - 18 month development and adaption process
- Some issues remain unresolved
 - and reflect wider alcohol prevention challenges

Added value

- Boosted municipal engagement and buy-in
- Delivered unique set of evidence-based
 - AND culturally sensitive set of materials



Thank you



From Newcastle. **For the world.**