

10

personliga frågor om ditt alkoholbruk

**DET HÄR TESTET ÄR AVSETT FÖR DIG
PERSONLIGEN. MENINGEN ÄR
ATT DU SJÄLV SKALL KUNNA BILDA DIG
EN REALISTISK UPPFATTNING
OM FÖLJDERNA AV DITT SÄTT ATT
HANDSKAS MED ALKOHOL.
VILKA ÄR RISKERNA FÖR DIN DEL?**



KRYSSA FÖR DET ALTERNATIV SOM NÄRMAST MOTSVARAR DIN SITUATION.

Hur mycket tar du?

1

Hur ofta dricker du öl, vin eller andra alkoholdrycker?
Räkna även de gånger du dricker bara litet, t.ex. en flaska mellanöl eller en skvätt vin.

- 0 ☐ aldrig
1 ☐ högst en gång i månaden
2 ☐ 2–4 gånger i månaden
3 ☐ 2–3 gånger i veckan
4 ☐ minst 4 gånger i veckan

2

Hur många **portioner** alkohol har du vanligen druckit de dagar när du druckit något?
(Vad en portion är ser du i tabellen nedan.)

- 0 ☐ 1–2 portioner
1 ☐ 3–4 portioner
2 ☐ 5–6 portioner
3 ☐ 7–9 portioner
4 ☐ 10 portioner eller fler

3

Hur ofta har du vid ett och samma tillfälle druckit sex portioner eller mer?

- 0 ☐ aldrig
1 ☐ mindre än en gång i månaden
2 ☐ en gång i månaden
3 ☐ en gång i veckan
4 ☐ dagligen eller nästan dagligen

Svårt att sluta i tid?

4

Hur ofta har det under det senaste året hänt att du inte lyckats sluta dricka när du väl kommit i gång?

- 0 ☐ aldrig
1 ☐ mindre än en gång i månaden
2 ☐ en gång i månaden
3 ☐ en gång i veckan
4 ☐ dagligen eller nästan dagligen

EN PORTION ALKOHOL ÄR T.EX.:

en flaska	(33 cl)	mellanöl eller cider
ett glas	(12 cl)	vin
ett litet glas	(8 cl)	starkvin
en restaurangportion	(4 cl)	starksprit

EXEMPEL:

0,5 l	Ett stop mellanöl eller svag cider	1,5	portioner
0,5 l	Ett stop A-öl eller stark cider	2	portioner
0,75 l	En flaska vin (12 %)	6	portioner
0,5 l	En flaska starksprit	13	portioner

Har dina övriga sysslor blivit lidande?

5

Hur ofta under det senaste året har det hänt att du på grund av ditt drickande inte lyckats uträtta något som du egentligen skulle ha gjort?

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|
| 0 | ☐ | aldrig |
| 1 | ☐ | mindre än en gång i månaden |
| 2 | ☐ | en gång i månaden |
| 3 | ☐ | en gång i veckan |
| 4 | ☐ | dagligen eller nästan dagligen |

Svårt att komma i gång?

6

Hur ofta har du under det senaste året efter ett sjöslag behövt öl eller alkohol av annat slag för att komma i gång ordentligt på morgonen?

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|
| 0 | ☐ | aldrig |
| 1 | ☐ | mindre än en gång i månaden |
| 2 | ☐ | en gång i månaden |
| 3 | ☐ | en gång i veckan |
| 4 | ☐ | dagligen eller nästan dagligen |

Moralisk baksmälla?

7

Hur ofta har du under det senaste året haft moralisk baksmälla eller ångerkänslor när du druckit?

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|
| 0 | ☐ | aldrig |
| 1 | ☐ | mindre än en gång i månaden |
| 2 | ☐ | en gång i månaden |
| 3 | ☐ | en gång i veckan |
| 4 | ☐ | dagligen eller nästan dagligen |

Tappat minnet?

8

Hur ofta har det under det gångna året hänt att du på grund av ditt drickande glömt vad som hände föregående kväll?

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|
| 0 | ☐ | aldrig |
| 1 | ☐ | mindre än en gång i månaden |
| 2 | ☐ | en gång i månaden |
| 3 | ☐ | en gång i veckan |
| 4 | ☐ | dagligen eller nästan dagligen |

Fysiska skador?

9

Har du fysiskt skadat dig själv eller någon annan till följd av ditt alkoholbruk?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 0 | ☐ | nej |
| 2 | ☐ | ja, men inte under det senaste året |
| 4 | ☐ | ja, under det senaste året |

Har någon sagt något?

10

Har någon anhörig, vän, läkare eller annan person varit bekymrad över ditt alkoholbruk eller föreslagit att du skulle dricka mindre?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 0 | ☐ | nej |
| 2 | ☐ | ja, men inte under det senaste året |
| 4 | ☐ | ja, under det senaste året |

**RÄKNA NU IHOP SIFFRORNA INVID DE SVAR DU
KRYSSAT FÖR. SUMMAN ÄR DITT PERSONLIGA
POÄNGTAL.**

MINA POÄNG _____ DATUM _____

RISKERNA FÖR DIN DEL

0 – 7	SMÅ
8 – 10	EN ANING FÖRHÖJDA
11 – 14	KLART FÖRHÖJDA
15 – 19	STORA
20 – 40	MYCKET STORA

- Om riskerna för din del har ökat eller om du varje vecka dricker minst sex portioner alkohol vid ett och samma tillfälle lönar det sig att fundera på om det finns orsak att ändra på ditt sätt att handskas med alkohol.
- Fundera på hur du kunde ändra på dina nuvarande dryckesvanor och vilken nytta du skulle ha av det. Vill du minska på ditt drickande eller är det bättre att sluta helt.
- Även om testresultatet oroar dig skall du komma ihåg att de skador som alkoholen eventuellt förorsakar kan lindras eller i bästa fall försvinna helt om du i tid minskar på ditt drickande.
- Om du bestämmer dig för att dricka mindre eller sluta helt, kan du försöka klara av det på egen hand. Gör om testet efter några månader för att se hur mycket ditt poängtal har sjunkit.
- Fråga en expert – du har rätt att få veta! I synnerhet om du fick mer än 10 poäng lönar det sig att diskutera med en läkare vid t.ex. hälsovårdscentralen. Då får du veta hur alkoholen inverkar just på dig och på din hälsa. Du får också hjälp med att försöka minska på drickandet eller sluta helt.

**Testet har sammanställts av
Världshälsoorganisationen WHO.**

**Alkohol
programmet**

2008-2011

www.alkoholihjelma.fi