

Tio personliga frågor om ditt alkoholbruk (AUDIT)

Använder du alkohol måttligt, lagom eller för mycket? Är ditt alkoholbruk till glädje eller besvär? Har du någon gång velat minska ditt drickande? Du kan själv testa och bedöma ditt alkoholbruk.

Kryssa för det svarsalternativ som bäst motsvarar din situation (poängen är inom parentes).

1. Hur ofta dricker du öl, vin eller andra alkoholdrycker?

- aldrig (0)
- cirka en gång i månaden eller mindre (1)
- 2-4 gånger i månaden (2)
- 2-3 gånger i veckan (3)
- 4 gånger i veckan eller oftare (4)

2. Hur många portioner alkohol har du vanligen druckit de dagar när du druckit något?

- 1-2 portioner (0)
- 3-4 portioner (1)
- 5-6 portioner (2)
- 7-9 portioner (3)
- 10 portioner eller fler (4)

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

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

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

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

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?

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

1 portion



0,33 l flaska
eller burk III-öl



12 cl glas
svagt vin



4 cl starksprit

1,5 portion



0,5 l stop eller
0,5 l flaska
III-öl

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?

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

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

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

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

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

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

- nej (0)
- ja, men inte under det gångna året (2)
- ja, under det senaste året (4)

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

- aldrig (0)
- ja, men inte det senaste året (2)
- ja, under det gångna året (4)

Respons - Riskerar DU skadeverkningar av alkoholen?

AUDIT-poäng	Vanliga verkningar
0 – 7 poäng riskerna är små	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxerande • Underlättar socialt umgänge • I vissa fall är även måttlig konsumtion en risk (bilkörning, graviditet, vissa sjukdomar och mediciner) • Tillfälligt berusningsdrickande kan bidra till olycksfall
8 – 10 poäng riskerna är måttligt förhöjda 11 – 14 poäng riskerna är tydligt förhöjda	<ul style="list-style-type: none"> • Nedstämdhet • Depression • Sömlöshet/sömnproblem • Impotens • Högt blodtryck • Risk för olycksfall • Relationsproblem • Rattfylleri
15 – 19 poäng riskerna är stora 20 + poäng riskerna är mycket stora	<ul style="list-style-type: none"> • Alla ovanstående risker samt: • Skador på levern, bukspottskörteln och hjärnan • Cancer i mun, svalg, struphuvud, matstrupe och mage • Fysiskt alkoholberoende

Vad vinner du på att minska?

Du...	- minnet förbättras	- familjegrälen minskar
- sover bättre	- humöret blir bättre	- arbetsförmågan förbättras
- blir mer energisk	- fysiska konditionen förbättras	- Ekonomin blir bättre
- går ner i vikt	- föräldskapet normaliseras	<i>Mindre risk</i>
- har inte baksmällor	- familjen/barnen mår bättre	- för problem med hälsan

Tips hur du kan uppnå dit mål

Känn igen utmanande situationer:

När är risken störst? Undvik risksituationer eller gör i förväg upp strategier för, hur du klarar dig genom sådana situationer.

Följ upp din konsumtion:

För då och då bok över hur mycket du konsumerar: Hur många dagar i veckan drack du? Hur mycket drack du per gång? Hur mycket blev det sammanlagt under en vecka?

Håll dig motiverad!

Påminn dej om orsakerna till varför du vill minska på drickandet.

Be om hjälp!

Var inte rädd att kontakta vårdpersonalen på nytt och be om mera information. Om du vill får du hjälp med att söka dig till specialenheter. Hjälp får du också genom Internet, t.ex. Droglänken

www.droglanken.fi