



LÄTTLÄST

Testa dig själv:

**Hur mycket alkohol
dricker du?**



Hur mycket alkohol dricker du?



Det är bra för oss alla att någon gång kontrollera hur mycket alkohol vi dricker.

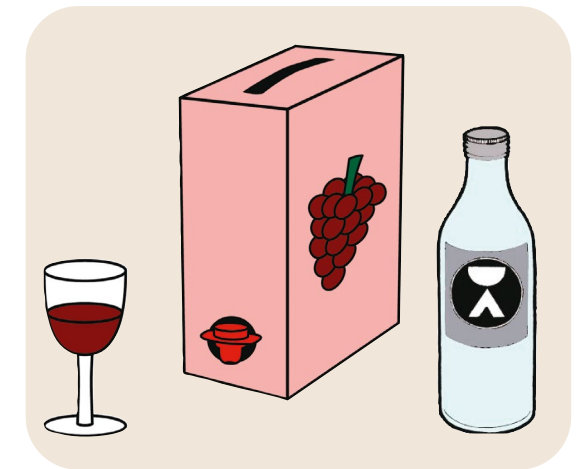
Alkohol är skadligt för hälsan. Hur skadligt det är beror på hur mycket alkohol du dricker.

Unga, gamla och sjuka människor kan skadas av alkohol också fast de dricker bara små mängder. Därför är det bra att då och då testa hur mycket alkohol du verkligen dricker.

En del människor dricker inte alls alkohol. En del dricker alkohol sällan och bara lite. En del dricker alkohol ofta och i så stora mängder att det är skadligt för deras hälsa.



En ölburk, en burk longdrink och en vinflaska.



Ett glas vin, en vinlåda och en flaska starksprit.

Exempel som visar mängden alkohol

En liten burk mellanöl eller longdrink
= 1 portion alkohol

En flaska vin
= 6 portioner alkohol

Exempel som visar mängden alkohol

Lådvin, 2 liter
= 16 portioner alkohol

En halvliters flaska starksprit
= 12 portioner alkohol

- **Vet du hur mycket alkohol du dricker?**
- **Vet du hur ofta du dricker alkohol?**

Var vänlig och gör testet som börjar på nästa uppslag. Genom testet får du veta hur mycket alkohol du dricker. Ett svar ger mellan 0 och 4 poäng. Välj det svarsalternativ som bäst beskriver dig. I slutet av testet kan du räkna ihop dina poäng.

Gör testet!

1. Hur ofta dricker du öl, vin eller någon annan alkoholdryck?

Räkna också de gånger när du har druckit bara lite.

- Jag dricker inte alls (0 poäng)
- Jag dricker en gång per månad eller mera sällan (1 poäng)
- Jag dricker 2-4 gånger per månad (2 poäng)
- Jag dricker 2-3 gånger per vecka (3 poäng)
- Jag dricker 4 gånger per vecka eller oftare (4 poäng)

2. Hur mycket dricker du per gång?

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

Så här räknar du 1 portion alkohol i testet:

1 portion = 1 liten flaska eller burk mellanöl, cider eller longdrink.

1 portion = 1 litet glas vin.

1 portion = 1 litet snapsglas starksprit.

3. Hur ofta har du druckit sex portioner eller mera på en gång?

- Aldrig (0 poäng)
- Mera sällan än en gång per månad (1 poäng)
- En gång per månad (2 poäng)
- En gång per vecka (3 poäng)
- Varje dag eller nästan varje dag (4 poäng)

Räkna ihop poängen du fick för dina svar.

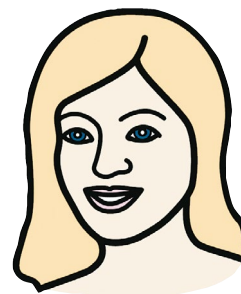
Jag fick sammanlagt _____ poäng.

Din egen kommentar:

Vad tänker du själv om resultatet du fick i testet? _____

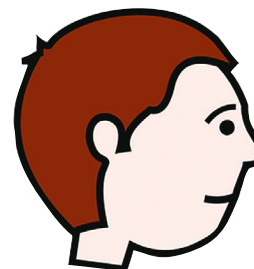
Vill du ändra dina dryckesvanor på något sätt? _____

Vad betyder dina poäng?



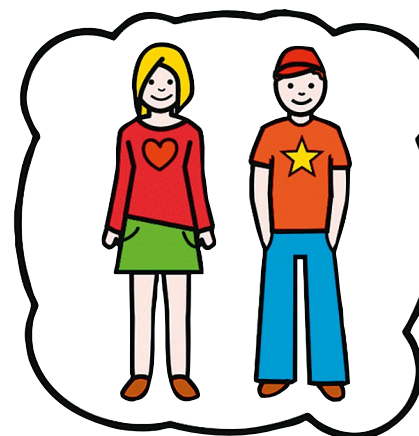
Kvinnor

Kvinna, fick du 5 poäng eller mera?
Då dricker du så mycket alkohol att det är skadligt för din hälsa.



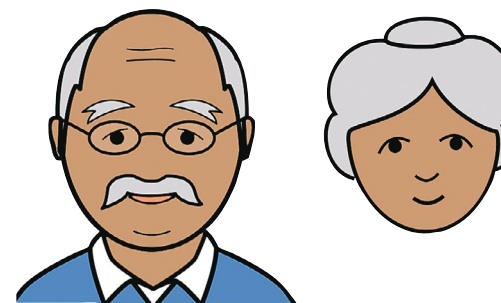
Män

Man, fick du 6 poäng eller mera?
Då dricker du så mycket alkohol att det är skadligt för din hälsa.



Är du yngre än 25 år?

Alkohol påverkar ungdomar mera än vuxna.
Ungdomars hjärna utvecklas ända tills de fyller 25 år.
Att dricka mycket alkohol skadar den ungas hjärna.
Den unga kan få sämre minne och få svårare att lära sig nya saker.



Är du över 65 år?

Fick du 4 poäng eller mera?
Då dricker du så mycket alkohol att det kan vara skadligt för din hälsa.
För personer som är äldre än 65 år är också små mängder alkohol skadligt.

Testet tar slut här.

Minska på ditt drickande!

Fick du 5 poäng eller mera i testet?
Bestäm då att du nu ska minska på drickandet.
Eller kanske du helt slutar dricka alkohol?
Planera hur du kan hålla fast vid ditt beslut.

Olika sätt att minska på alkoholdrickandet:



Lär dig dricka med måtta

Drick inte alls alkohol under några veckor. Efter det kan du lära dig dricka i måttliga mängder.

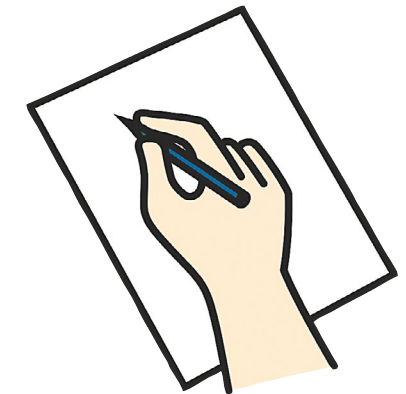
Att dricka med måtta betyder att du dricker alkohol sällan och bara i små mängder. På en fest kan du dricka långsamt. Ta bara små klunkar. Då dricker du inte så mycket under en kväll.



Tacka artigt nej

När någon bjuder på alkohol kan du till exempel artigt säga - Nej tack, inte den här gången!

Du behöver inte förklara varför du tackar nej. Att tacka nej är ett bra sätt om du vill minska på ditt drickande.



Drick mindre per gång

Minska på drickandet lite i taget. Du kan till exempel sätta som mål att den här gången dricka mindre än senast.

Välj en alkoholfri dryck

Tänk dig att du är i en bar. Du kan då och då välja en dryck som inte innehåller alkohol. Du kan beställa en alkoholfri drink eller en alkoholfri öl i baren.

Drick inte alls

Håll dig nykter. Att vara nykter betyder att du inte alls dricker alkohol.

Skriv dagbok om drickandet

Skriv dagbok om ditt alkoholbruk. Med hjälp av dagboken kan du senare se hur du har minskat på drickandet.

Se till att drickandet inte ökar. Minska på drickandet tills du har uppnått ditt mål.

Kom ihåg följande!



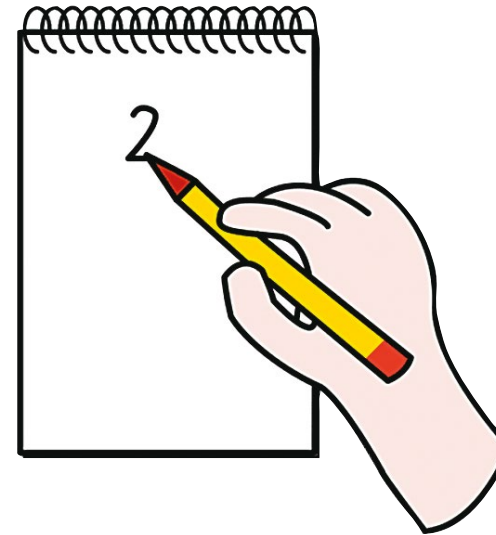
Drink inte alkohol om:

- du är gravid.
- du har en sjukdom eller en funktionsnedsättning som kan bli allvarigare om du dricker.
- du har baksmälla.
- du inte kan begränsa ditt drickande.
- du är borta från skolan eller jobbet på grund av drickande.
- du blir våldsam eller börjar bråka när du är berusad.
- du råkar ut för olyckor när du är berusad.
- familj och vänner är bekymrade för ditt drickande.

Fundera på följande frågor:

- Hur ofta dricker du alkohol?
- Hur mycket dricker du per gång?
- Hur ofta är du berusad?
- Hur påverkar drickandet dig?
- Hur påverkar drickandet andra människor?
- Hur påverkar drickandet din familj?
- Hur påverkar drickandet ditt arbete eller dina studier?
- Hur påverkar drickandet ditt sovande?

Dagbok om alkoholdrickande



Dagbok om alkoholanvändning

Skriv dagbok om din alkoholanvändning. Skriv i dagboken i minst en månad, skriv hur mycket alkohol du dricker på en dag.

Skriv in hur många portioner alkohol du dricker per dag. Använd siffror.

Om du inte dricker alls skriver du 0.
Om du dricker en portion alkohol skriver du 1 och så vidare.

Planera hur du minskar

Bestäm först att du vill minska ditt alkoholdrickande.

Sätt sedan upp ett klart mål för dig själv.

Dagbok om alkoholdrickande

Med hjälp av den här listan kan du ställa upp ditt mål mera noggrant.

Fyll i de tomma raderna:

1. De här dagarna nästa vecka dricker jag ingen alkohol alls:

2. Om du dricker, bestäm hur mycket du högst dricker.

Jag dricker högst____ portioner per dag.

3. Hur mycket dricker du högst per vecka?

Jag dricker högst____ portioner per vecka.

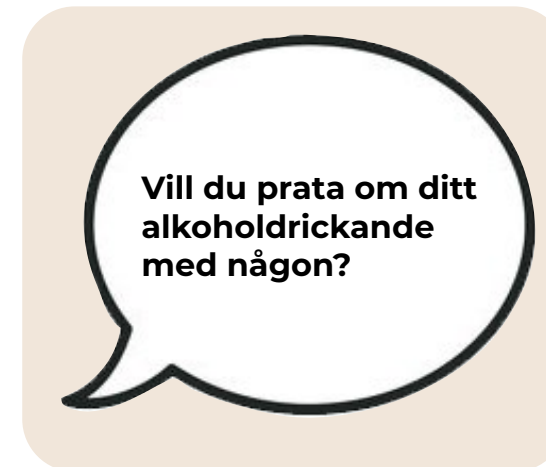
4. Sätt upp gränser för drickandet. Gå aldrig över gränsen.

Jag dricker aldrig mera än____ portioner.

5. I vilka situationer vill du vara helt utan alkohol?

6. I vilka situationer kan du dricka alkohol?

Var kan du få hjälp?



- **EHYT rf: Rådgivning per telefon**

Telefonnummer 0800 900 45
Du kan ringa när som helst.
Du behöver inte säga ditt namn när du ringer.
Det kostar ingenting att ringa.
Fråga om du kan få service på svenska.

- **Hälsostationen i din egen kommun**

- **Ungdomsmottagningen i din kommun**

- **Hälsovården där du studerar**

- **A-kliniken**

www.a-klinikka.fi (service på finska)

- **Verkko-Kerttu**

Rådgivning på nätet på lätt finska:
verneri.net/selko/verkko-kerttu/kysy-kertulta



Din följande överenskomna tid för diskussion:

I samarbete med socialbranschens expertcenter Verso
och välfärdssammanslutningen i Päijänne-Tavastland.
Bilder © Papunets bildbank, Shutterstock
Layout: Kaisa Kaatra/Selkokeskus
Översättning: Maria Österlund, LL-Center
Tryck: Picascript, Helsingfors 2020

