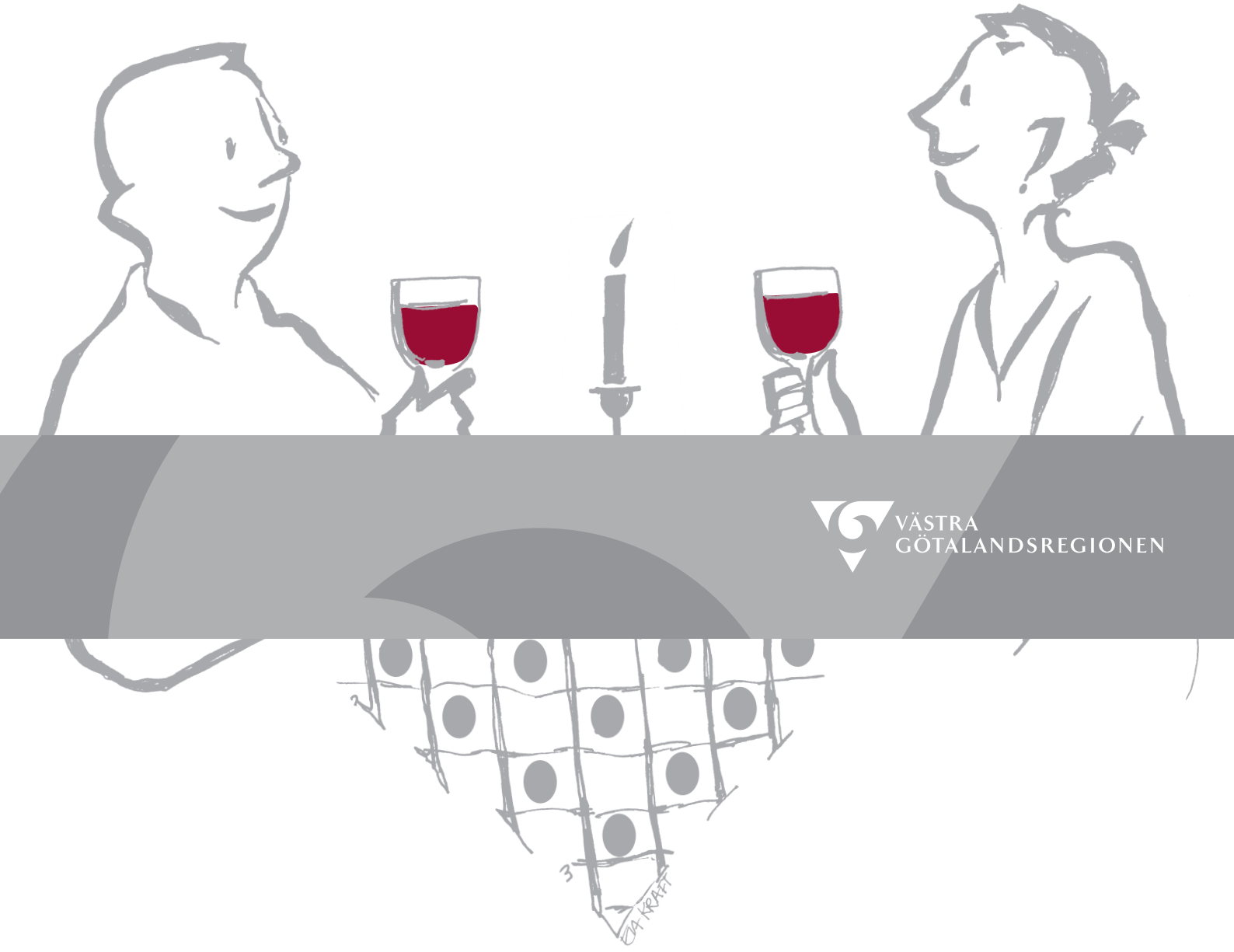
Alkohol

En del i din hälsoprofil



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Hur mycket dricker du under en vecka, här kan du testa dig!

Beräkna din konsumtion omräknat i antal ”standardglas” per vecka!
1 standardglas motsvarar 4 cl 40%-ig starksprit

Omvandling till ”standardglas”

1 lättöl	33 cl	=	½	”standardglas”
1 burk folköl	45 cl		1	”standardglas”
1 burk starköl	33 cl 5%	=	1	”standardglas”
1 burk starköl	45 cl 5%		1½	”standardglas”
1 burk starköl	45 cl 7%	=	2	”standardglas
1 burk starköl	45 cl 10%		3	”standardglas”
1 glas vin	15 cl	=	1	”standardglas”
1 glas starkvin	6 cl		1	”standardglas”
1 flaska starkcider	33 cl 4-7%	=	1½	”standardglas”
1 flaska vin	75 cl		5	”standardglas”
1 bag in boxvin	3 l	=	20	”standardglas”

Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön	Total

OBS! Berusningsdrickande bedöms alltid som ”inte helt bra” eller ”risk”.
Kvinna 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle 1 - 2 ggr/månad
Man 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle 1 - 2 ggr/månad

Då du summerat antal standardglas under en vecka, kryssar du i motsvarande cirkel (gäller vuxna från 20 år och uppåt). Resultatet för du sedan över till bladet ”Min HälsoProfil”



Låg risk



Inte helt bra



Risk

Kvinna	Upp till 9 standardglas	Mellan 10-14 standardglas	Från 15 standardglas/
Man	Upp till 14 standardglas	Mellan 15-19 standardglas	Från 20 standardglas

Har du kryssat i cirkeln ”Inte helt bra eller Risk” rekommenderar vi dig att även fylla i AUDIT-test som är ett hjälpmedel för att ge ytterligare vägledning om man har ett ”riskbruk”, skadligt bruk eller sitter fast i ett beroende. Du hittar AUDIT-test på sidan 5.

När blir det farligt?

Det finns givetvis gränser för hur mycket människokroppen tål, dessa gränser kan variera mycket från individ till individ. Men om vi utgår från totalkonsumtionen dvs den sammanlagda konsumtionen, alltså även räknar in en lättöl till maten, finns det vissa gränser man är överens om.

Berusningsdrickande bedöms alltid som **”inte helt bra”** eller **”risk”**

Kvinna 4 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle 1 - 2 ggr/månad
Man 5 standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle 1 - 2 ggr/månad

Obs! Ingen alkohol under graviditet! Vid viss medicinering och vissa sjukdomar gäller särskild försiktighet. Riskgränserna är under ständig omprövning - senare studier har t.ex. visat att bröstcancerrisken ökar redan vid en konsumtion av 3-6 standardglas/vecka



Låg risk

½ standardglas per dag, vilket motsvarar en lättöl, bedöms vara riskfritt.

Man som dricker upp till 14 standardglas bedöms ha låg risk.

Kvinna som dricker upp till 9 standardglas bedöms ha låg risk. Risken ökar med ökad konsumtion och kvinnor tål mindre än män.



Inte helt bra

”Riskbruk av alkohol”

Man som dricker 15-20 standardglas bedöms ha ett ”riskbruk” av alkohol.

Kvinna som dricker mellan 10-14 standardglas bedöms ha ett ”riskbruk” av alkohol. Med denna konsumtion finns det risker för hälsoproblem: t.ex. trötthet, depression, magproblem, sömnrubbningar, högt blodtryck, irritation, oregelbunden hjärtrytm, oro. Det kan även leda till ett alkoholberoende.

Här ser man även en ökning av sociala problem. Hos män t.ex. i form av ökat våld.



Risk

”Kraftigt ökad risk”

Man som dricker ≥ 20 standardglas bedöms ha ett ”skadligt bruk” av alkohol.

Kvinna som dricker ≥ 14 standardglasbedöms ha ett ”skadligt bruk” av alkohol.

Här är en hög risk att dra på sig allvarliga skador, varav vissa är svåra att reparera. Det kan röra sig om högt blodtryck, ryggbesvär och andra muskelbesvär, infektioner, psykiska besvär, leverskador, impotens eller infertilitet och sociala problem. Här föreligger även kognitiva (tankemässiga) störningar. Risken är dessutom stor att hamna i ett beroende.

”Riskbruk” av alkohol

Alkohol används till 90% av både män och kvinnor i Sverige. Vanligtvis i goda vänners lag och för att det är trevligt. För de flesta skapar detta inga problem.
Det är svårt att avgöra hur mycket man kan dricka utan att dra på sig skador av alkohol då gränserna påveras av individuella faktorer.
Om svaret blivit gult eller rött indikerar detta att ditt alkoholintag innebär ett risktagande.
Du bör vara observant på orsaker bakom och fundera över eventuella konsekvenser. Ensamdrickande kan vara riskabelt. På sida 4 kan du läsa om tidiga tecken.

De tidiga tecknen

Förutom föregående hälsoproblem finns det också andra tecken som man kan vara uppmärksam på:

- Att börja fundera på att ta en eller flera vita veckor, kan för en del vara tecken på att den totala konsumtionen bör ses över.
- Att prata om att sluta helt, men inte just nu, utan längre fram när det passar bättre med humör, stämningar, tid och annat.
- Att börja dricka ensam
- Att ha ett lättväckt alkoholbegär. Dricka lite, utvecklas till mycket. Den första drinken sätter igång betéendet!
- Att för sig själv inte erkänna hur mycket man dricker.
- Att dölja hur mycket man dricker genom tex ta lite större groggar eller flera groggar än andra.
- Att plötsligt märka att alkoholen går svårt åt ekonomin.
- Att dricka före en fest främst för att vara riktigt säker på att få tillräckligt för att bli berusad.
- Att hitta ursäkter för att få anledning att dricka
- Att se till att det alltid finns alkohol hemma
- Att börja dricka redan på morgonen.
- Att inte bli påverkad av samma mängd alkohol som tidigare (tolerensökning).

Tecken på alkoholberoende är:

- Behov av att ta en återställare.
- Svårt att kontrollera sitt drickande.
- Ökad tolerans av alkohol dvs man behöver mer alkohol för att få samma effekt.
- Återkommande minnesluckor.
- Mycket tid går åt att skaffa alkohol, till att inta drogen eller till återhämtning.
- Ger upp viktiga sociala/yrkesmässiga /fritidsaktiviteter pga alkoholbruket.

Stämmer något eller några av tecknen in på dig, bör du ta kontakt med din vårdcentral.

Länkar:

http://vard.vgregion.se
(Här kan du söka din vårdcentral)

www.1177.se
(Här kan du läsa mer om riskbruk, missbruk och beroende)

www.alkoholhjalpen.se
(Här kan både du som dina anhöriga få stöd och hjälp)

Det lönar sig alltid för hälsan att dra ner på eller sluta med alkohol, många av de skador man dragit på sig kan gå tillbaka.

Tips till dig som tror att du kanske dricker för mycket och som känner att du vill dra ner på din konsumtion:

- Bestäm dig för hur mycket du vill dricka per vecka, håll dig till det.
- Varannat glas vatten – man dricker ofta mer pga av att man är törstig.
- Var tydlig i din gränssättning – drick endast det du från början bestämt dig för.
- Gör dina val – när smakar det som bäst, du kan kanske lätt byta ut folkölen till lunch mot vatten.
- Undvik fester där du i förväg vet att det blir mycket alkohol. Eller ta bilen dit så du har ett obestridligt skäl att säga ”nej tack”.
- Servera alkoholfritt alternativ – och alternera eller håll dig till det under en kväll.
- Träna upp förmågan att bryta upp när du har druckit precis lagom mycket. Det är inte så svårt att lära in en ny nivå när man är ”lagom” berusad.
- Ta en längre period helt fri från alkohol ibland.
- Mot slutet av en festkväll är man oftast väldigt törstig pga alkoholintag under kvällen, drick något annat än alkohol under senare delen av kvällen.

Audit

Här är ett antal frågor om dina alkoholvanor.

Vi är tacksamma om du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig.



50 cl
folköl



33 cl
starköl



25 cl **stark**
starköl



12-15 cl
vin



8 cl
starkvin



4 cl
sprit

1.	Hur ofta dricker du alkohol?	Aldrig ☐ 0 p	1 gång i månaden eller mer sällan ☐ 1 p	2–4 gånger i månaden ☐ 2 p	2–3 gånger i veckan ☐ 3 p	4 gånger/vecka eller mer ☐ 4 p
2.	Hur många ”standrdglas” (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?	1–2 ☐ 0 p	3–4 ☐ 1 p	5–6 ☐ 2 p	7–9 ☐ 3 p	10 eller fler ☐ 4 p
3.	Hur ofta dricker du sex sådana ”glas” eller mer vid samma tillfälle?	Aldrig ☐ 0 p	Mer sällan än en gång i månaden ☐ 1 p	Varje månad ☐ 2 p	Varje vecka ☐ 3 p	Dagligen eller nästan varje dag ☐ 4 p
4.	Har det hänt under det senaste året att du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?	Aldrig ☐ 0 p	Mer sällan än en gång i månaden ☐ 1 p	Varje månad ☐ 2 p	Varje vecka ☐ 3 p	Dagligen eller nästan varje dag ☐ 4 p
5.	Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något som du borde för att du drack?	Aldrig ☐ 0 p	Mer sällan än en gång i månaden ☐ 1 p	Varje månad ☐ 2 p	Varje vecka ☐ 3 p	Dagligen eller nästan varje dag ☐ 4 p
6.	Hur ofta under senaste året har du behövt en ”drink” på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	Aldrig ☐ 0 p	Mer sällan än en gång i månaden ☐ 1 p	Varje månad ☐ 2 p	Varje vecka ☐ 3 p	Dagligen eller nästan varje dag ☐ 4 p
7.	Hur ofta under senaste året har du skuldkänslor eller samvetsförebråelse på grund av ditt drickande?	Aldrig ☐ 0 p	Mer sällan än en gång i månaden ☐ 1 p	Varje månad ☐ 2 p	Varje vecka ☐ 3 p	Dagligen eller nästan varje dag ☐ 4 p
8.	Hur ofta under senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?	Aldrig ☐ 0 p	Mer sällan än en gång i månaden ☐ 1 p	Varje månad ☐ 2 p	Varje vecka ☐ 3 p	Dagligen eller nästan varje dag ☐ 4 p
9.	Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?	Aldrig ☐ 0 p		Ja, men inte under det senaste året ☐ 2 p		Ja, under det senaste året ☐ 4 p
10.	Hur en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?	Aldrig ☐ 0 p		Ja, men inte under det senaste året ☐ 2 p		Ja, under det senaste året ☐ 4 p

Din totalpoäng:..... för tolkning se nästa sida!

Tolkning av AUDIT

Räkna poäng

I formuläret finns fem kolumner för svar på de tio frågorna. Svar i vänstra kolumnen ger 0 poäng, nästa kolumn 1 poäng, tredje kolumnen 2 poäng, nästa 3 poäng och högra kolumnen 4 poäng.

För fråga 9 och 10 saknas svarsmöjlighet i andra och fjärde kolumnen och man kan därför bara få 0, 2 eller 4 poäng på dessa frågor.

Poängen sammanräknas.

Resultat AUDIT-test

Mindre än 8 poäng män, respektive 6 kvinnor

Om du är säker på att du svarat riktigt, befinner du dig inte i ett beroende, i varje fall inte om du svarat ”aldrig” eller ”mindre än en gång / månad på fråga 5.

Mellan 8-15 poäng män, respektive 6-13 kvinnor

Om du är säker på att du svarat riktigt riskerar du att fastna i ett alkoholberoende och kan riskera att skada dig själv. Kontrollera hur mycket du dricker och tänk igenom din alkoholkonsumtion när och hur du kan minska den.

Mer än 15 poäng män, respektive 13 kvinnor

Din alkoholkonsumtion är ett klart hot mot din hälsa och utgör stor risk för beroende (=alkoholism).
Du bör genast minska ditt drickande. Du kan få stöd för att minska ditt drickande, kontakta din vårdcentral!

Vill du veta mer om hur din alkoholkonsumtion påverkar just för dig.

Kontakta din vårdcentral
http://vard.vgregion.se

Läs mer på webben:
www.alkoholhjalpen.se

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Framtaget av Ann Blomstrand, Specialist i allmänmedicin och Niels Pedersen, Konsult i Hälso- och Sjukvård.
2012 reviderat av Britt-Marie Finbom Forsgren, distriktssköterska, Fredrik Spak, lektor, docent, överläkare vid FoUU primärvården Göteborg , Västra Götalandsregionen Kopiering förbjuden utan Primärvården i Västra Götalandsregionens tillstånd. Illustration: Eva Kraft