

PAS PÅ DIG SELV

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At kvinder og mænd højst drikker 10 genstande om ugen.
- At du aldrig drikker mere end 4 genstande ad gangen f.eks. på én aften.

Er dit alkoholforbrug større, er der en risiko for dit helbred. Du kan få gratis ambulante alkoholrådgivning i alkohol-ambulatorier/-rådgivninger, samt hos egen læge.

Søg oplysning på kommunens hjemmeside eller på www.alkolinjen.dk

Har du brug for et fællesskab uden alkohol?

Find din lokale Lænkeforening på

WWW.LÆNKEN.DK

Tlf: 36 77 56 56 □ Email: lf@laenzen.dk



Udgivet af Landsforeningen Lænken 2022

Lænken er uafhængig af partipolitiske, religiøse eller erhvervs-mæssige interesser.
Alle aktiviteter foregår i et alkoholfrit miljø. Der kræves ikke afholdsløfte.

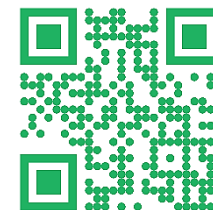


TEST DINE ALKOHOLVANER

Er du i tvivl om du drikker for meget, eller er du bare nysgerrig, så prøv at teste dig selv med spørgsmålene på de næste sider



Landsforeningen Lænken 2022



TEST DIG SELV:

1. Har andre nogensinde været bekymrede over dine drikkevaner eller foreslået dig at skære ned?

Nej, aldrig = **0 point**

Ja, men ikke det seneste år = **2 point**

Ja, inden for det sidste år = **4 point**

2. Har du nogen sinde været skyld i ulykker, hvor du selv eller andre kom til skade, fordi du havde drukket?

Nej, aldrig = **0 point**

Ja, men ikke det seneste år = **2 point**

Ja, inden for det sidste år = **4 point**

3. Har du haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse efter, at du havde drukket?

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag/dagligt = **4 point**

4. Har du oplevet, at du ikke kunne stoppe, når du først var begyndt at drikke?

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag/dagligt = **4 point**

5. Har du oplevet, at du ikke kunne gøre det, der normalt forventes af dig, fordi du havde drukket?

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag/dagligt = **4 point**

6. Har du måttet have en lille én om morgenen, efter at du havde drukket meget dagen før?

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag/dagligt = **4 point**

7. Har du oplevet, at du ikke kunne huske, hvad der skete aftenen før, fordi du havde drukket?

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag/dagligt = **4 point**

8. Hvor ofte drikker du øl, vin, hedvin eller spiritus?

Aldrig = **0 point**

Højest én gang om måneden = **1 point**

2 – 4 gange om måneden = **2 point**

2 – 3 gange om ugen = **3 point**

4 gange om ugen el. mere = **4 point**

9. Hvor mange genstande drikker du ved en særlig lejlighed?

0 – 1 = **0 point**

2 – 3 = **1 point**

4 – 5 = **2 point**

6 – 8 = **3 point**

9 eller flere = **4 point**

10. Hvor tit drikker du fem genstande eller flere i løbet af en dag?

Aldrig = **0 point**

Højest én gang om måneden = **1 point**

2 – 4 gange om måneden = **2 point**

2 – 3 gange om ugen = **3 point**

4 gange om ugen / oftere = **4 point**

Tæl dine point sammen...

Hvis dit resultat er:

0-7 point:

Så har du tilsyneladende ingen problemer med alkohol.

8-12 point:

Så har du nok ikke de store problemer med alkohol. Men der kan alligevel være noget at vinde ved at sætte forbruget ned.

12 point og derover:

Så trænger dine alkoholvaner til at blive ændret.

Prøv at tage testen igen...

hvis du har svaret JA til spørgsmål 4, 5 eller 6, kan noget tyde på, at du er ved at blive afhængig af alkohol – eller allerede er blevet det.

Under alle omstændigheder vil det være godt, hvis du gør noget ved dit alkoholforbrug - nu. For dig, for din familie og for dine venner.

