

Minska min konsumtion?

Motiven till att man eventuellt vill minska sin alkoholkonsumtion eller ändra alkoholvanorna är olika. Här är ett antal alternativ som du kan pröva på dig själv. Är några av dem intressanta för dig?

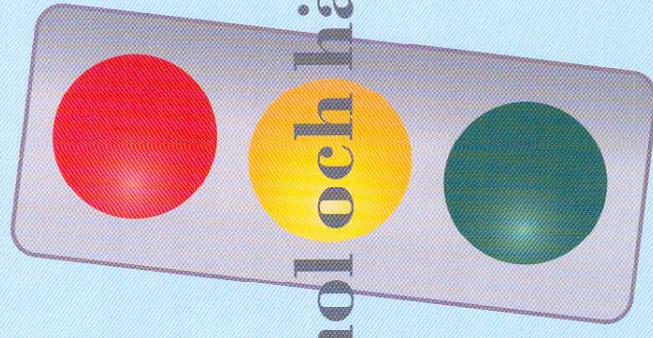
TÄNKBARA MOTIV FÖR MIG	INTRESSANT
Bättre sömn och minskad allmän trötthet	Ja Nej
Ökad koncentrationsförmåga	Ja Nej
Minskad risk för övervikt	Ja Nej
Bättre sexliv	Ja Nej
Minskad risk för skador på barnet under graviditeten	Ja Nej
Mindre utgifter på alkohol	Ja Nej
Minskad risk för högt blodtryck och leverskador	Ja Nej
Färre konflikter med min partner (sambo, hustru, make)	Ja Nej
Bättre kontroll över mitt liv	Ja Nej
Bättre fysisk form	Ja Nej
Andra motiv: _____	

_____	Ja Nej
Andra motiv: _____	

_____	Ja Nej

För mer information kontakta Nätverket Arken, 013-22 54 95, 22 53 64
www.natverket-arken.se

Ett nytt sätt att tänka på alkohol



Alkohol och hälsa



Arbetsmiljö Rehabilitering Kamratstöd

Ett nytt sätt att tänka!

När vi diskuterar alkoholfrågan på vår arbetsplats och bland vänner är det inte ovanligt att vi delar in människor i två grupper:

Vi som inte har problem och de som har problem.

När det gäller våra kostvanor talar vi inte om en sådan grov indelning. Vi säger inte att det finns en grupp människor som har sunda och hälsosamma kostvanor och en grupp som äter ohälsosamt och har utvecklat fetma.

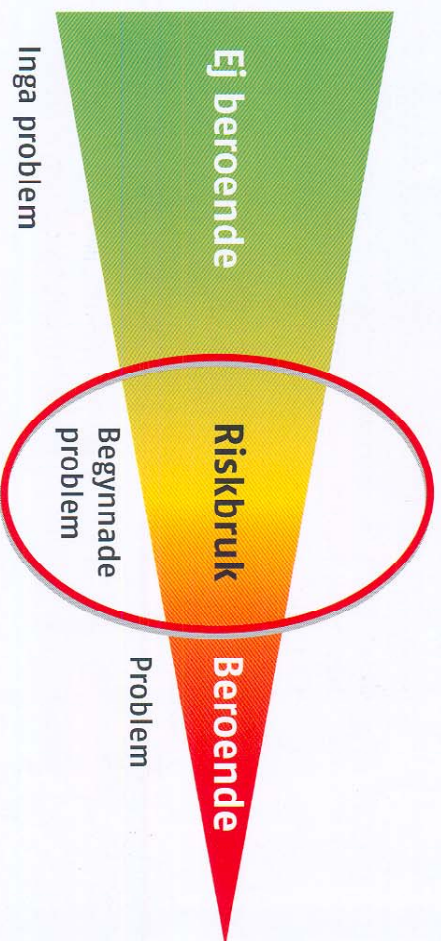
Stälvfallet händer det att flertalet av oss äter lite för mycket av det goda utan att vi för den skull betraktar oss som överätare eller ohälsosamma personer.

Ett exempel:

Chips är ingen hälsosam kost, men kan vara gott och trevligt. Att jag vid ett tillfälle ensam "festar" på en hel påse med chips är ju ingen katastrof. Om jag däremot skulle göra detta flera gånger i veckan kan det ju leda till en riskabel ohälsa.

På samma sätt skulle vi kunna resonera om alkohol – eller?

Alkoholproblemet



Har du druckit en 75:a under en vecka?

Har du någon gång i livet under en segelsemester, fjällsemester, en resa utomlands eller i ungdomsåren druckit alkohol som motsvarar en 75:a sprit? Det här krävs för att du under en vecka skall konsumera en 75:a.

Veckomennyn

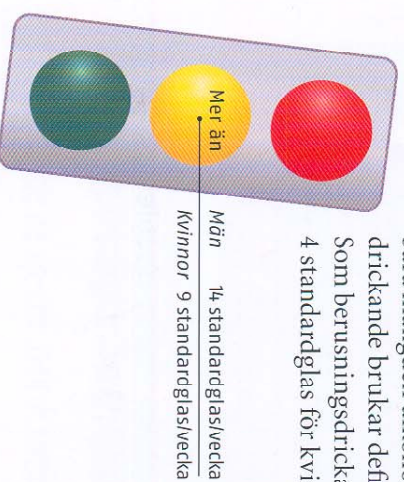
MÅNDAG	LUNCH: 1 flaska lättöl	FREDAG	FREDAGKVÄLL: 4 cl whisky
	MIDDAG: 1 burk folköl		1/2 flaska vin
TISDAG	LUNCH: 1 flaska lättöl		4 cl konjak
	MIDDAG: 1 burk folköl	LÖRDAG	FEST: 6 cl whisky
ONSDAG	MIDDAG: 1 burk starköl		1/2 flaska vin
			4 cl konjak
TORSDAG	LUNCH: 1 flaska lättöl		6 cl sprit
	MIDDAG: 1 burk starköl	SÖNDAG	MIDDAG: 4 cl whisky
			1/2 flaska vin



SUMMA:
en 75:a i veckan

Vad är riskabel alkoholkonsumtion?

Om alkoholkonsumtionen under en vecka överstiger 14 standardglas för män och 9 standardglas för kvinnor är detta en riskkonsumtion. När man bedömer om de egna alkoholanorna tenderar att vara i riskzonen eller inte, är det inte bara mängden alkohol som har betydelse. Allt berusningsdrickande brukar definieras som riskkonsumtion. Som berusningsdrickande räknas 5 standardglas för män och 4 standardglas för kvinnor.



ETT STANDARDGLAS ÄR DET SAMMA SOM:

- ✓ 2 flaskor lättöl
- ✓ 1 burk folköl 50 cl
- ✓ 1 flaska starköl 33 cl
- ✓ 1 glas rött eller vitt vin
- ✓ 4 cl sprit, t. ex. whisky