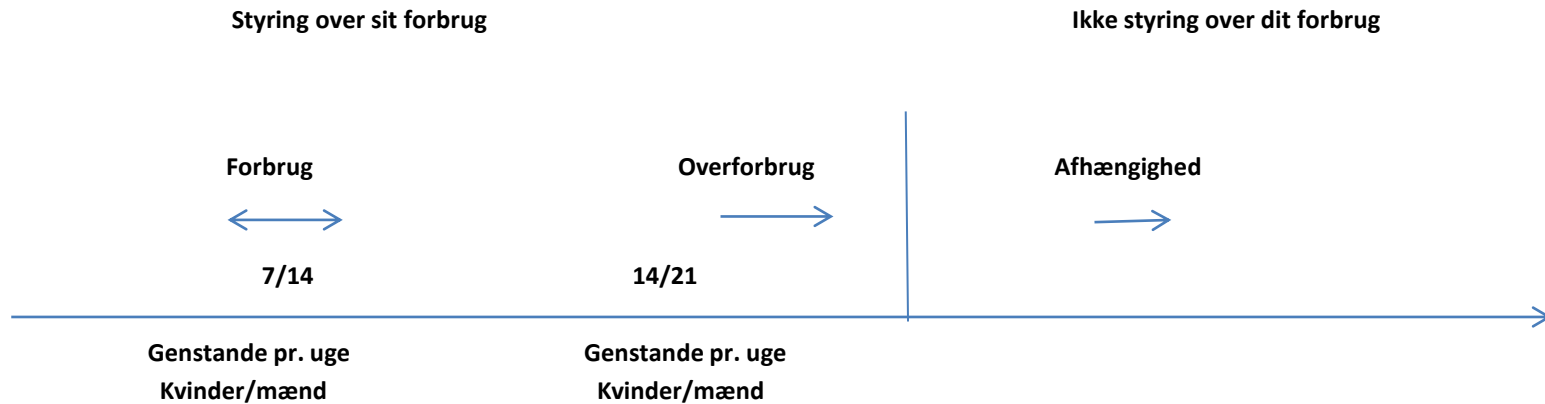


# Vejen fra alkoholforbrug til afhængighed



- Over 21 genstande for mænd og 14 genstande for kvinder om ugen = høj risiko for sygdom
- Max 14 genstande for mænd og 7 genstande for kvinder om ugen = lav risiko for sygdom
- Max 7 genstande om ugen for mænd og kvinder over 67 år = lav risiko for sygdom

# Spørg til forbrug

## Fire spørgsmål:

- Hvilken plads har alkohol i dit liv?
- Hvad er et almindeligt forbrug for dig?
- Hvor mange dage i løbet af en uge indtaget du alkohol?
- Hvor mange af disse dage har du drukket mere end tre genstande?

## Hvis du herefter tænker at borgeren har et stor forbrug eller et måske et alkoholproblem, kan du stilles følgende fire spørgsmål:

- Har du nogensinde følt, at du burde skære ned på dit alkoholforbrug?
- Er der nogensinde nogen, der har udtrykt bekymring over dit alkoholforbrug?
- Har du nogensinde drukket alkohol fra morgenstunden af, for eksempelvis at slippe af med tømmermænd eller lignende?
- Har du eller har du haft, ønske om at ændre den måde du drikker på?

**Så meget er en genstand:** 1 alm. pilsner (33cl), 1 glas vin (12cl), 1 glas hedvin (8cl), 1 glas spiritus (4 cl). En guldøl indeholder 1,25 genstand, mens stærkere øl ofte indeholder fra 1,5 til 2,0 genstande. ¾ liter vin indeholder ca. 6 genstande.