En uppdaterad version finns på:
https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-794-4

MINDRE GER MER

Guide för dig som vill minska på ditt drickande

Korrigerad

INNEHÅLL

Finns det skäl till förändring? 3
Former av problembruk 4
Utvärdera nuläget 5
Bedöm din konsumtion i portioner 6
Exempel på antal portioner 7
Alkoholkonsumtionens risknivåer hos friska män i arbetsför ålder 8
Alkoholkonsumtionens risknivåer hos friska kvinnor i arbetsför ålder 9
Risknivåerna är riktgivande 10
Problembruk av alkohol 11
Minska eller sluta? 12
Det rekommenderas att du slutar dricka om 13
Det lönar sig att minska drickandet .. 14
När du vill minska drickandet 16
Konsumtionsdagbok 18

Guiden är avsedd för vuxna män och kvinnor. Minderåriga ska inte använda alkohol överhuvudtaget.

Information om risker med alkoholkonsumtion för personer över 65: www.thl.fi/sv/web/forebyggande-rusmedelsarbete > Publikationer

Guiden bygger på kunskap som införskaffats under forsknings- och utvecklingsprojekt.

Förnyldrad

FINNS DET SKÄL TILL FÖRÄNDRING?

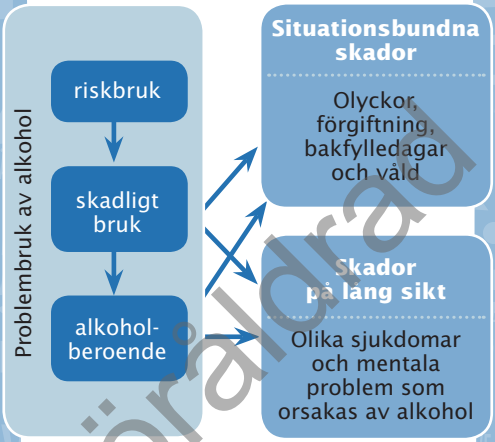
Det finns ett klart samband mellan alkoholkonsumtion och negativa hälsoeffekter: **ju större konsumtion desto större skador.**

Det är bra att då och då bedöma sin alkoholkonsumtion och de skador som den eventuellt förorsakar. Alkoholkonsumtionen kan öka gradvis och obemärkt övergå i problembruk.

Denna guide hjälper dig att bedöma din alkoholkonsumtion och vid behov minska drickandet eller sluta helt. Många har lyckats.

Förändrad

FORMER AV PROBLEMBRUK



Vid riskkonsumtion har betydande alkoholskador eller beroende inte ännu uppstått. Fysiska eller psykiska skador är kopplade till skadligt alkohol-bruk och alkoholberoende.

Källa: Aalto M m.fl. (red.) Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim, 2015.

Föråldrad

UTVÄRDERA NULÄGET

Alkoholkonsumtionen hos uppskattningsvis 600 000 helt vanliga finländare ligger på en sådan nivå att risken för skador är förhöjd. Många är ovetande om detta. Om du märker att din alkoholkonsumtion ligger på medelhög eller hög risknivå kan du **själv minska alkoholmängden du använder och förändra dina dryckesvanor.**

Det lönar sig att överväga att minska drickandet. Då du minskar mängden alkohol du konsumerar, både vid enskilda tillfällen och under en längre tidsperiod, minskar också riskerna för negativa hälsoeffekter.

Bedöm hur mycket alkohol du använder per vecka eller per tillfälle. **Jämför ditt eget intag med risknivåerna.**

Förlaget

BEDÖM DIN KONSUMTION I PORTIONER

En portion innehåller cirka 12 gram (eller ca 15 ml) hundraprocentig alkohol.

1 portion

=

1 flaska (33 cl) mellanöl eller cider eller long drink med samma alkoholhalt

=

1 glas (12 cl) röd- eller vitvin

=

4 cl starksprit

Förråtrad

EXEMPEL PÅ ANTAL PORTIONER

ett stop III-öl eller cider (50 cl)
= **1,5** portion

en flaska (75 cl) röd- eller vitvin
= **6** portioner

lådvin (2 l röd- eller vitvin)
= **16** portioner

en flaska (50 cl) starksprit cirka 40 %
= **12** portioner

Förråad

ALKOHOLKONSUMTIONENS RISKNIVÅER HOS FRISKA **MÄN** I ARBETSFÖR ÅLDER

Låg risknivå

I medeltal högst **2** portioner per dag	Alkoholen utgör sannolikt inte en hälsofara.

Medelhög risknivå

Kontinuerligt över **14** portioner per vecka	Alkoholens påverkan börjar märkas i leverfunktionen. Det lönar sig att överväga att minska konsumtionen.

Hög risknivå

23–24 portioner eller mer per vecka	Problemkonsumtion av alkohol: Negativa hälsoeffekter är sannolika. Senast i detta skede bör konsumtionen minskas.

Genom att begränsa mängden alkohol du dricker vid ett tillfälle till högst 5–6 portioner minskar du risken för olyckor och andra berusningsskador.

Källor: God medicinsk praxis-rekommendation om behandling av alkoholproblem. Arbetsgrupp från Finska Läkarföreningen Duodecim och Föreningen för addiktionsmedicin i Finland, 4.11.2015. Statens näringsdelegation (2014). Finska näringsrekommendationer 2014.

Förelsad

ALKOHOLKONSUMTIONENS RISKNIVÅER HOS FRISKA **KVINNOR** I ARBETSFÖR ÅLDER

Låg risknivå	
I medeltal högst **1** portion per dag	Alkoholen utgör sannolikt inte en hälsofara.

Medelhög risknivå	
Kontinuerligt över **7** portioner per vecka	Alkoholens påverkan börjar märkas i leverfunktionen. Det lönar sig att överväga att minska konsumtionen.

Hög risknivå	
12–16 portioner eller mer per vecka	Problemkonsumtion av alkohol: Negativa hälsoeffekter är sannolika. Senast i detta skede bör konsumtionen minskas.

Genom att begränsa mängden alkohol du dricker vid ett tillfälle till högst 5–6 portioner minskar du risken för olyckor och andra berusningsskador.

Källor: God medicinsk praxis-rekommendation om behandling av alkoholproblem. Arbetsgrupp från Finska Läkarföreningen Duodecim och Föreningen för addiktionsmedicin i Finland, 4.11.2015. Statens näringsdelegation (2014). Finska näringsrekommendationer 2014.

Förändrad

RISKNIVÅERNA ÄR RIKTGIVANDE

Risknivåerna bygger på forskningsuppgifter om hurudana alkoholmängder som märkbart ökar sjukligheten och dödligheten.

Vid många symptom kan det vara svårt att identifiera en koppling till alkohol. Också många individuella faktorer inverkar på uppkomsten av skador.

Det finns ingen säker konsumtionsnivå. För att förebygga exempelvis cancer är det bästa alternativet att undvika alkohol.

Sporadiskt berusningsdrickande ökar exempelvis risken för att råka ut för olyckor.

Mer information: God medicinsk praxis-rekommendation om behandling av alkoholproblem. Arbetsgrupp från Finska Läkarföreningen Duodecim och Föreningen för addiktionsmedicin i Finland, 4.11.2015.

Förändrad

PROBLEMBRUK AV ALKOHOL

Fortsatt riskbruk av alkohol förvärrar symptomen och ökar sannolikheten för att skador ska uppstå.

Långvarig riklig alkoholkonsumtion kan leda till alkoholberoende och allvarliga organskador.

Föråldrad

Mer information: God medicinsk praxis-rekommendation om behandling av alkoholproblem. Arbetsgrupp från Finska Läkarföreningen Duodecim och Föreningen för addiktionsmedicin i Finland, 4.11.2015.

MINSKA ELLER SLUTA?

Om din alkoholkonsumtion är på en sådan nivå att skaderisken har höjts bör du besluta huruvida du vill minska ditt drickande eller sluta helt. Planera hur du ska göra för att genomföra ditt beslut.

Du kan till exempel

- under ett par veckors tid helt och hållet låta bli att dricka och sedan börja lära dig att dricka mindre
- minska drickandet omedelbart och se till att det inte ökar
- minska drickandet gradvis, du kan till exempel börja med att minska med en tredjedel, och fortsätta minska ända tills du når din målsättning
- sluta med en gång, och förbli nykter.

Föråldrad

DET REKOMMENDERAS ATT DU SLUTAR DRICKA OM

- du planerar **graviditet eller är gravid**
- du har **en sjukdom eller ett handikapp** som förvärras av drickandet
- du får **abstinensbesvär** av att sluta dricka, till exempel kraftiga darrningar
- **du inte klarar av att hejda ditt drickande** när du en gång har börjat
- ditt alkoholbruk orsakar **frånvaro från arbetet**
- alkoholen gör dig **våldsam eller stridslysten**
- du **upprepade gånger råkar ut för olyckor** i berusat tillstånd
- ditt drickande **oroar dina närstående.**

Föraldrad

DET LÖNAR SIG ATT MINSKA DRICKANDET

Långvarigt rikligt alkoholbruk har skadliga effekter på hela kroppen. Har du tänkt på att något besvär eller problem som du lider av kan bero på alkoholen?

Att minska drickandet kan vara nyttigt på många sätt:

- Det blir lättare att kontrollera vikten
- Magbesvär minskar
- Blodtrycket sjunker
- Färre rytmstörningar

Föråldrad

- Färre olycksfall
- Starkare immunförsvar
- Du sover bättre
- Humöret förbättras
- Färre konflikter i mänskliga relationer
- Du orkar bättre i arbetet

Föråldrad

NÄR DU VILL MINSKA DRICKANDET

- Drick inte alkohol för att släcka törsten.
- Drick också alkoholfria drycker och kom ihåg att äta.
- Späd ut starka drycker.
- Drick långsamt, inte allt på en gång.
- Håll räkning på antalet portioner, så att du vet hur mycket du har druckit.
- Bestäm vilken tid du börjar och/eller slutar.
- Drick aldrig alkohol när du är bakfull.
- Undvik situationer där du ofta dricker för mycket.

Föråldrad

- Drick inte varje dag.
- Undvik vanemässigt drickande: se varje glas som ett medvetet val.
- Försök inte lösa dina problem genom att dricka: alkoholen löser inga problem, utan förvärrar dem.
- Lär dig att säga nej när du blir bjuden på alkoholdrycker.
- Att kunna säga nej är en viktig del av att minska drickandet.
- Du behöver inte förklara varför du tackar nej. Det räcker att du säger ”Nej tack, inte den här gången”.
- Ge inte upp fastän du inte lyckas med en gång: fundera på vad som fick dig att återgå till ditt tidigare beteende och hur du kan förhindra att det händer igen.

Förändrad

KONSUMTIONSDAGBOK

Med hjälp av en dagbok kan du följa med din alkoholkonsumtion och dina målsättningar. Anteckna i dagboken

- dags- och veckomålsättningar
- helt nyktra dagar
- hur många portioner du drack under de dagar när du drack alkohol.

För dagbok under minst två veckor. Om du inte inom en månad eller två lyckats minska ditt drickande bör du överväga att helt sluta dricka.

Föränderad

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion = **eller** **eller**

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

Föråldrad

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion = **eller** **eller**

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

Föråldrad

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion = **eller** **eller**

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

Föråldrad

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion = **eller** **eller**

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

Föråldrad

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion = **eller** **eller**

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅ		
TI		
ONS		
TO		
FRE		
LÖ		
SÖ		
PORTIONER TOTALT		

Föråldrad

TILLÄGGSUPPGIFTER

- paihdelinkki.fi/sv
- omahoitopolut.fi
  > på svenska

OM DU VILL KAN DU SÖKA PROFESSIONELL HJÄLP

- från hälsovårdscentralen: sjukskötare, hälsovårdare och läkare
- från arbetshälsovården
- a-klinikka.fi/pa-svenska > kontaktuppgifter

Föråldrad

INSTITUTET FÖR HÄLSA OCH VÄLFÄRD

DROG ALKOHOL SPEL TOBAK

HANDLINGSPLAN FÖR ALKOHOL-, TOBAK-, DROG- OCH SPELPREVENTION

www.thl.fi/sv/web/alkohol-tobak-och-beroenden

UPPDATERAD 12/2016

ISBN 978-952-302-792-3 792-3 (INTERNET)

ATJULKAISUTOIMISTO OY 2016