

MINDRE GER MER

Guide för dig som vill minska
på ditt drickande

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
Riskenivåerna 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	19

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

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

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.

FORMER AV PROBLEMBRUK

Problembruk av alkohol

riskbruk

skadligt bruk

alkoholberoende



Situationsbundna skador

olyckor,
förgiftning,
bakfylledagar
och våld

Skador på lång sikt

olika sjukdomar
och mentala
problem som
orsakas av alkohol

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

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

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 alkohol- mängden 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.



BEDÖM DIN KONSUMTION I PORTIONER

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

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

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

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 lever-
funktionen. 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.

Källa: God medicinsk praxis-rekommendation
om behandling av alkoholproblem.

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 lever-
funktionen. 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.

Källa: God medicinsk praxis-rekommendation
om behandling av alkoholproblem.

RISKNIVÅERNA ÄR RIKTGIVANDE

RisKNivåerna bygger på forskningsuppgifter om hurdana 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 praxisrekommendation om behandling av alkoholproblem.

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.



Mer information: God medicinsk praxisrekommendation om behandling av alkoholproblem.

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.

DET REKOMMENDERAS ATT DU SLUTAR DRICKA OM

- du planerar **gravitet 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**

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





- färre olycksfall
- starkare immunförsvar
- du sover bättre
- humöret förbättras
- färre konflikter i mänskliga relationer
- du orkar bättre i arbetet

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.
- 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.

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.

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion =



eller



eller



VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion =



eller



eller



VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion =



eller



eller



VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion =



eller



eller



VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

KONSUMTIONSDAGBOK

1 portion =



eller



eller



VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

VECKA	PORTIONER	MÅL
MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		
PORTIONER TOTALT		

TILLÄGGSUPPGIFTER

- paihdelinkki.fi/sv
- suomi.fi/hemsidan

OM DU VILL KAN DU SÖKA PROFESSIONELL HJÄLP

- från arbetshälsovården
- halsobyn.fi
- a-klinikka.fi



Institutet för
hälsa och välfärd



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

TILLGÄNGLIG SOM WEBBPUBLIKATION:

ISBN 978-952-343-794-4 (INTERNET)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-794-4>

UPPDATERAD 11/2021