

Mindre ger mer

Broschyr för dig
som vill dricka mindre



Innehåll

Gör en lägesbedömning	4
Standardglas	6
Riskgränser	8
Minska eller sluta?	12
Då du vill dricka mindre	16
Dryckesdagbok	18

Den här broschyren är avsedd för män och kvinnor som fyllt 18 år. De som är yngre och de som lider av alkoholberoende bör överhuvudtaget inte dricka alkohol. För dig som redan fyllt 65 rekommenderar vi: Frågor och svar om åldrande, alkohol och läkemedel. Social- och hälsovårdsministeriets broschyren 2006:6swe.

Den här broschyren bygger på kunskap och information från ett flertal forsknings- och utvecklingsprojekt.



Bör du ändra dina vanor?

Det finns ett klart samband mellan alkoholbruk och hälsoskador: **när konsumtionen stiger ökar också de skadliga verkningarna.** Den här broschyren vill hjälpa dig att bedöma och vid behov minska på ditt drickande, eller att sluta dricka helt och hållet.

Uppskattningsvis 600 000 helt vanliga finländare konsumerar alkohol i mängder som klart överskrider riskgränserna. Många av dem vet inte själva om det. Om du märker att din egen alkoholkonsumtion ligger över riskgränserna **kan du själv ändra din konsumtion och dina dryckesvanor.** Många har lyckats med det.

Gör en lägesbedömning

Vi gör alla klokt i att då och då bedöma vårt eget drickande och dess eventuella skadliga effekter. Det är nämligen vanligt att drickandet ökar i små steg, oförmärkt.

Bedöm hur mycket du normalt brukar dricka, antingen per vecka eller per gång. **Jämför din egen konsumtion med riskgränserna.**

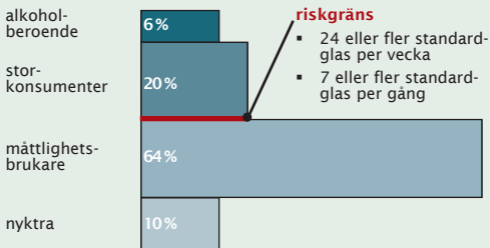
Om din alkoholkonsumtion ständigt ligger ovanför riskgränserna gör du klokt i att ta dig en funderare.

För att undvika hälsovådliga effekter räcker det normalt med att minska på drickandet så att det ligger under riskgränserna.

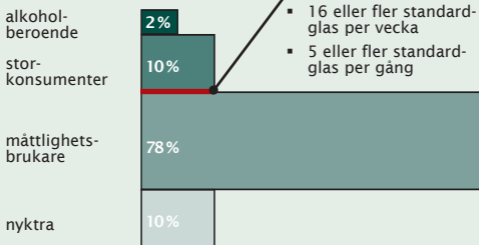
Användargrupper

Finländare i arbetsför ålder delas in i följande grupper visavi alkoholvanor:

MÄN



KVINNOR



Vilken grupp hör du själv till?

Beräkna din konsumtion i standardglas

Ett s.k. standardglas är ungefär 12 gram
(15 milliliter) hundra procentig alkohol.

1 standardglas =



= 1 flaska (0,33 l)
mellanöl eller
lika stark cider
eller long drink



= 1 glas (12 cl)
röd- eller vitvin
= 8 cl starkvin
(t.ex. sherry eller
madeira)



= 2 cl **80-procentig** starksprit
= 3 cl **60-procentig** starksprit
= 4 cl **40-procentig** starksprit

Standardglas: exempel

en flaska (0,33 l) starköl =
1,3 standardglas

ett stop (0,50 l) mellanöl =
1,5 standardglas

ett stop (0,50 l) starköl =
2 standardglas

en flaska (0,75 l) röd- eller vitvin =
6 standardglas

en flaska (0,50 l) 40-procentig starksprit =
12 standardglas

en flaska (0,50 l) 80-procentig starksprit =
24 standardglas

tolv flaskor (0,33 l) mellanöl,
cider eller long drink =
12 standardglas

en låda (2 l) röd- eller vitvin =
16 standardglas

Riskgränser

De flesta finländare dricker alkohol i måttliga mängder som ligger under riskgränserna*.

Att kontinuerligt dricka mängder som ligger över riskgränsen kan orsaka eller förvärra olika symptom och besvär, vilkas samband med alkoholen ofta är svåra att upptäcka. Också sporadiskt superi ökar t.ex. risken för olycksfall.

* Läs mer: Läkarföreningen Duodecims Gängse vård-rekommendation gällande alkohol, www.kaypahoito.fi > patientinformation på svenska.



Riskgränserna är baserade på vetenskapligt förankrad kunskap om hur sjukdomsbenägenheten och dödligheten ökar med stigande konsumtion.

De skall dock inte tolkas som säkerhetsgränser; också mindre mängder ökar i någon mån riskerna.

Jämför din egen alkoholkonsumtion med riskgränserna på nästa uppslag.

Riskgränser

för friska medelstora

män

VECKOKONSUMTION

24 standardglas per vecka

= 24 flaskor mellanöl eller

= 3 ½ flaskor röd- eller vitvin eller

= 1 ¾ flaska starksprit

ENGÅNGSKONSUMTION

**7 standardglas per gång
varje vecka**

= 7 flaskor mellanöl eller

= 1 flaska röd- eller vitvin eller

= ½ flaska starksprit

Riskgränser

för friska medelstora

kvinnor

VECKOKONSUMTION

16 standardglas per vecka

= 16 flaskor mellanöl eller

= 2 1/3 flaska röd- eller vitvin eller

= 1 1/5 flaska starksprit

ENGÅNGSKONSUMTION

**5 standardglas per gång
varje vecka**

= 5 flaskor mellanöl eller

= 2/3 flaska röd- eller vitvin eller

= 1/3 flaska starksprit

Minska eller sluta?

Om ditt drickande överskrider riskgränserna, avgör själv om du vill dra ner på drickandet eller sluta helt och hållet. Planera därefter hur du skall börja sätta ditt beslut i verket. Du kan till exempel

- helt låta bli att dricka under några veckor och därefter börja lära dig att dricka måttligt
- omedelbart minska på drickandet och se till att det inte ökar
- dra ner på drickandet stegvis, med t.ex. en tredjedel till att börja med, och sedan fortsätta på den vägen tills du har nått den nivå du eftersträvar
- sluta upp att dricka på en gång och hålla dig helnykter.

Du gör klokast i att sluta

- om du är **gravid**
- om du har **en sjukdom eller ett handikapp** som drickandet förvärrar
- om du får **avvänjnings-symptom**, t.ex. stark darrning, då du slutar dricka
- om du **inte lyckas behärska drickandet** då du väl kommit i gång
- om du är **våldsam eller grälsjuk** då du är berusad.

Det lönar sig att minska

Då drickandet kontinuerligt ligger ovanför riskgränserna tar hela kroppen skada. Har du funderat om något besvär eller problem som du kanske lider av i själva verket beror på alkohol? Att minska på drickandet är nyttigt på många olika sätt:

- Mindre viktproblem
- Färre magbesvär
- Lägre blodtryck
- Färre rytmstörningar



- Färre olycksfall
- Starkare immunitet
- Djupare sömn
- Bättre humör
- Färre konflikter i mänskliga relationer
- Mera ork i arbetet

Långvarigt rikligt alkoholbruk kan leda till beroende och svåra skador i olika organ.

Då du vill dricka mindre

- Släck inte törsten med alkohol.
- Drick alkoholfria drycker emellanåt.
- Späd ut starka drycker.
- Drick långsamt, inte allt på en gång.
- Mät upp vad du dricker så att du har mängderna under kontroll.
- Slå fast ett klockslag då du börjar och/eller slutar.
- Kom ihåg att också äta då du dricker.

- Undvik sådana situationer där du ofta dricker för mycket.
- Drick inte dagligen.
- Gör inte drickandet till en slentrian: låt varje glas vara ett medvetet val.
- Drick inte för att klara dig: alkohol löser inga problem, den förvärrar dem.
- Lär dig att tacka nej då någon bjuder på alkoholdrycker. Att kunna tacka nej är en viktig del av minskandet. Ett nej kräver inga förklaringar. Det räcker med att säga: "Nej tack, jag står över den här gången".
- Ge inte upp fast du kanske inte lyckas på första försöket: fundera över varför det gick snett och hur du kan undvika att det sker igen.

Dryckesdagbok

Med hjälp av en dryckesdagbok kan du följa din egen alkoholkonsumtion och se hur nära du är det uppställda målet. Skriv upp i dagboken

- helnyktra dagar
- antalet standardglas de dagar du druckit alkohol.

För dagbok under minst två veckor. Om du inom en eller ett par månader inte har fått ner dryckesmängderna, överväg att sluta dricka helt och hållet.

Dryckesdagbok

1 standard-
glas =



eller



eller



VECKA

24

SAMMANLAGT

MÅN

TIS

|||

4

ONS

TOR

###

5

FRE

||

2

LÖR

||

7

SÖN

||

2

VECKA SAMMANLAGT

20

VECKA

SAMMANLAGT

MÅN

TIS

ONS

TOR

FRE

LÖR

SÖN

VECKA SAMMANLAGT

Dryckesdagbok

1 standard-
glas =



eller



eller



VECKA

SAMMANLAGT

MÅN

TIS

ONS

TOR

FRE

LÖR

SÖN

VECKA SAMMANLAGT

VECKA

SAMMANLAGT

MÅN

TIS

ONS

TOR

FRE

LÖR

SÖN

VECKA SAMMANLAGT



VECKA	SAMMANLAGT
MÅN	
TIS	
ONS	
TOR	
FRE	
LÖR	
SÖN	
VECKA SAMMANLAGT	

VECKA	SAMMANLAGT
MÅN	
TIS	
ONS	
TOR	
FRE	
LÖR	
SÖN	
VECKA SAMMANLAGT	

Dryckesdagbok

1 standard-
glas =



eller



eller



VECKA

SAMMANLAGT

MÅN

TIS

ONS

TOR

FRE

LÖR

SÖN

VECKA SAMMANLAGT

VECKA

SAMMANLAGT

MÅN

TIS

ONS

TOR

FRE

LÖR

SÖN

VECKA SAMMANLAGT



VECKA	SAMMANLAGT
MÅN	
TIS	
ONS	
TOR	
FRE	
LÖR	
SÖN	
VECKA SAMMANLAGT	

VECKA	SAMMANLAGT
MÅN	
TIS	
ONS	
TOR	
FRE	
LÖR	
SÖN	
VECKA SAMMANLAGT	



Mer information och stöd

- www.paihdelinkki.fi/svenska

Professionell hjälp

- på hälsocentralen av sjukskötare, hälsovårdare och läkare
- på företagshälsovården
- på a-kliniken

A-kliniker i Helsingfors

- www.hel2.fi/socialverket/ > verksamhetsställen

A-kliniker i övriga landet

- www.a-klinikka.fi > yhteystiedot

Kårkulla samkommun

- www.karkulla.fi > missbrukarvård

Mindre ger mer.

Broschyr för dig som vill dricka mindre.

Social- och hälsovårdsministeriets

broschyrer 2006:10swe.

ISSN 1236-2123

ISBN 952-00-2083-7 (häft.)

ISBN 952-00-2084-5 (PDF)

Beställ broschyren från:

alkoholihjelma@stm.fi

Alkohol
programmet

2004-2007