

Test til belysning af alkoholvaner til selvudfyldelse

Alle nedenfor nævnte spørgsmål besvares med et kryds i den rubrik som du mener passer bedst som svar på spørgsmålet.

		Sæt kryds	
		Ja	Nej
1	Har du <i>indenfor det sidste år</i> følt, at du burde nedsætte dit alkoholforbrug?		
2	Er der nogen der <i>indenfor det sidste år</i> har "brokket" sig over, at du drikker for meget/ f.eks. samlever, børn, chef, arbejdskolleger, venner og bekendte)?		
3	Har du <i>indenfor det sidste år</i> følt dig skidt tilpas eller skyldig pga dine alkoholvaner ?		
4	Har du <i>indenfor det sidste år</i> jævnligt taget en genstand som det første om morgenen for at "berolige nerverne" eller blive "tømmermændende" kvit?		

		Sæt kryds						
		0-1dag	2dage	3dage	4dage	5dage	6dage	7dage
5	Hvor mange dage om ugen bruger du alkohol ?							

		Sæt kryds	
		Ja	Nej
6	Drikker du alkohol udenfor måltiderne på hverdage?		
7	Uanset dine svar på ovenstående, er du så interesseret i en samtale med Alkohol-enheden angående dit alkoholforbrug (Hvis Ja se bagsiden)		

Kommentarer _____



Vi drikker meget i Danmark. Men vores alkoholkultur er under konstant forandring. I dag synes langt de fleste at alkohol og arbejde bør holdes adskilt. Ligesom den typiske holdning er at alkohol og trafik slet ikke hører sammen.

Et væsentligt skridt mod en bedre alkoholkultur er at lade være med at drikke for meget på én gang og at holde sig under genstandsgrænserne - kender du dem ??- højst 14 genstande om ugen for kvinder og højst 21 genstande om ugen for mænd. Og drikker du med måde får du mere ud af livets værdifulde øjeblikke og mindsker risikoen for helbredsmæssige skader. Især leverskader, bugspytkirtelbetændelse, mavesår cancer, nedsat seksualevne, nervebetændelse og hjerteforstyrrelser.

Et stor alkoholforbrug går også ud over evnen til at fungere i hverdagen, ved uoplagthed, træthed, tømmermænd, abstinenser, mavebesvær, nedsat seksuallyst og dårlig søvn.

Er man patient og skal have medicin og hele sår eller organer anbefales det ikke, at man bruger alkohol før man er rask igen. Alkohol og medicin hører ikke sammen.

Under indlæggelsen ved man at ca. 20% af alle patienter har et overforbrug af alkohol. heriblandt dem som er afhængige eller har påført sig skader på grund af det. Indlæggelser forlænges heraf eller vanskeliggøres på grund af nedsat sårheling og flere infektioner. Derfor er det vigtig at man under indlæggelse spørger borgerne om deres alkoholvaner, for at få dem til at stoppe op og tænker over vanerne, sat generelt få bedre indlæggelsesforløb.

Det skema som er på bagsiden er et værktøj som bruges til at kortlægge alle patienters alkoholvaner.

Se mere på vores hjemmeside på adressen: www.hvidovrehospital.dk/alkoholenheden