

Alkoholdagbok

Psykisk hälsa är att leva och växa

Winninghälsa



Namn:

Pers-nr:

Skriv dagbok

När du satt upp ett mål för hur mycket du vill minska din alkoholkonsumtion kan det vara bra att föra dagbok för att hålla koll på hur mycket du faktiskt dricker. Använd tabellen på nästa sida. Skriv ner hur många standardglas du dricker varje dag och om du tagit medicin eller inte. I slutet av veckan jämför du din faktiska alkoholkonsumtion med målet du satt upp. Fortsätt föra dagbok i tre till fyra veckor eller ännu längre om det hjälper dig att nå ditt mål.

Socialstyrelsens rekommendationer

För män räknas mer än 14 standardglas i veckan som riskbruk. För kvinnor räknas mer än 9 standardglas i veckan som riskbruk. Att som man dricka mer än 5 standardglas per tillfälle, eller som kvinna mer än 4 standardglas, definieras också som ett riskbruk.



Vad är ett standardglas?

Ett standardglas innehåller 12 g alkohol. Det motsvarar:



50 cl
FOLKÖL



33 cl
STARKÖL



12-15 cl
RÖTT ELLER
VITT VIN



8 cl
STARKVIN



4 cl
SPRIT
(t.ex. whisky)

VECKA 1

DATUM

VECKANS ORDINERADE MÅL	STANDARD-GLAS						VECKANS TOTAL
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	

VECKA 2

DATUM

VECKANS ORDINERADE MÅL	STANDARD-GLAS						VECKANS TOTAL
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	

VECKA 3

DATUM

VECKANS ORDINERADE MÅL	STANDARD-GLAS						VECKANS TOTAL
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	

VECKA 4

DATUM

VECKANS ORDINERADE MÅL	STANDARD-GLAS						VECKANS TOTAL
MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	STANDARD-GLAS	
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	
MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	MEDICIN <input type="checkbox"/>	