

HÄLSOKOLL ALKOHOL FRÅGEFORMULÄR MED SJÄLVTEST

DATUM:

NAMN:

PERSONNUMMER:

Här följer ett antal frågeformulär om din alkoholsituation, ditt hälsotillstånd, dina övriga levnadsvanor och dina tankar angående förändring. Syftet är dels att du själv ska få en tydligare bild av din situation, och dels att få ett underlag för en bedömning av dina behov. Med detta som grund ska vi sedan gemensamt komma fram till vilket stöd och behandling som passar dig bäst.

OBS:

Fyll i formulären snarast. Det är mycket viktigt att du fyller i formulären noggrant. Se till att du har gott om tid.

1. DITT DRUCKESMÖNSTER

SYFTE:

Att ge en bild av alkoholmängder och dryckesmönster. Läs instruktionen noga och fyll i formuläret fullständigt. Alkoholmängder anges i form av **standardglas**, "glas", som definieras nedan.

INSTRUKTIONER:

- Ta fram din almanacka. Med hjälp av händelser, såsom helgdagar, fester, resor, kulturella evenemang etc. är det lättare att komma ihåg hur du har druckit lite längre tillbaks.
- Försök erinra dig vilka dagar du druckit alkohol. Börja med föregående vecka, gå därefter bakåt i tiden, en vecka i taget. Vecka 1 är förra veckan, vecka 2 är veckan dessförinnan osv.
- Mät hur mycket ditt vanliga glas rymmer. **Översätt det du druckit till standardglas**; "glas" i figur nedan. Skriv i hur många "glas" du druckit för varje dag. Har du inte druckit skriver du 0.
- Har du ändrat dina vanor nyligen så ange i stället hur du brukade dricka.

MED ETT GLAS MENAS:



50 cl
folköl



33 cl
starköl



33 cl
starkcider



1 glas vin,
10-15 cl



1 glas
starkvin, 8 cl



4 cl sprit
t.ex. whisky

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	ANTAL GLAS/V.
1 (förra veckan)								
2								
3								
4								

Antal glas för hela perioden:

Beräkna följande nyckeltal:

Antal glas per vecka (i genomsnitt): Dela antalet glas för hela perioden med 4:

Antal glas per dryckesdag (i genomsnitt): Räkna antalet dagar som du druckit någon alkohol: dagar.

Dela antalet glas för hela perioden med antalet dagar som du druckit någon alkohol:

Antal dagar med storkonsumtion (på 4 veckor):

(Kvinna) Dagar då du druckit 4 eller fler glas dagar

(Man) Dagar då du druckit 5 eller fler glas dagar

VAD BETYDER MINA SVAR?

Högrekonsumtion: Att dricka mer än 14 glas (män)/ 9 glas (kvinnor) per vecka betraktas som riskbruk.

Intensivkonsumtion: Att dricka mycket vid ett tillfälle är också ett riskbruk. Riskbruk medför att risken för skadliga komplikationer är tydligt förhöjd. Olika mönster i drickandet kan ha olika hälsokonsekvenser.

2. ALKOHOLPROBLEM - ÖVERSIKT

SYFTE:

Detta är ett ofta använt test som ger en sammanfattande bild av konsumtion och alkoholkonsumtion och relaterade problem.

INSTRUKTIONER:

Här är ett antal frågor om dina alkoholvanor det senaste året. Vi är tacksamma om du besvarar dem så noggrant och ärligt som möjligt genom att markera det alternativ som gäller för dig

MED ETT GLAS MENAS:



50 cl
folköl



33 cl
starköl



33 cl
starkcider



1 glas vin,
10-15 cl



1 glas
starkvin, 8 cl



4 cl sprit
t. ex. whisky

FRÅGOR

1. Hur ofta dricker du alkohol?	Aldrig 0	1 gång/mån el. mer sällan 1	2-4 ggr/mån 2	2-3ggr/vecka 3	4 ggr/vecka el. mer 4
2. Hur många "glas" (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?	1-2 glas 0	3-4 glas 1	5-6 glas 2	7-9 glas 3	10 glas el. mer 4
3. Hur ofta dricker du sex sådana "glas" eller mer vid samma tillfälle?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
4. Hur ofta under det senaste året har du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
5. Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något som du borde för att du drack?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
6. Hur ofta under senaste året har du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuld känslor eller samvetsförebåelser på grund av ditt drickande?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
8. Hur ofta under det senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?	Aldrig 0	Mer sällan än 1 gång/mån 1	Varje månad 2	Varje vecka 3	Dagligen el. nästan varje dag 4
9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?	Nej 0	Ja, men inte under det senaste året 2		Ja, under det senaste året 4	
10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?	Nej 0	Ja, men inte under det senaste året 2		Ja, under det senaste året 4	

Summa poäng:

VAD BETYDER MINA SVAR?

Räkna ihop dina poäng. Kvinnor med mindre än 6 poäng, och män med mindre än 8 poäng = troligen inga problem. Kvinnor med mer än 14 poäng och män med mer än 16 poäng = problematiska alkoholvanor; troligen föreligger alkoholrelaterad diagnos.

3. ALKOHOLBEROENDE

SYFTE:

Alkoholberoende kan yttra sig på olika sätt. Följande sex frågor beskriver olika aspekter av alkoholberoende.

INSTRUKTIONER:

Frågorna gäller hur det sett ut för dig senaste 12 månaderna.

- 1 Känner du ett starkt begär, ofta sug, stark längtan eller ett tvång att dricka alkohol?
 Nej Ja
- 2 Har du svårt att kontrollera drickandet, t.ex. dricker mer än du hade tänkt från början, eller svårt att sluta dricka?
 Nej Ja
- 3 Prioriterar du alkoholen så att andra viktiga aktiviteter blir lidande, t.ex. arbetet, fritidsintressen eller att umgås med andra?
 Nej Ja
- 4 Har du fått ökad tolerans för alkohol, så att du tål mer eller att du druckit mer för att få samma effekt som du fick tidigare?
 Nej Ja
- 5 Har det hänt att du fått skakiga händer, börjat svettas eller känt dig orolig efter att du minskat eller slutat dricka?
 Nej Ja
- 6 Har du fortsatt att dricka fast du visste att alkoholen gav dig kroppsliga eller psykiska problem?
 Nej Ja

VAD BETYDER MINA SVAR?

Har man tre eller fler ja-svar föreligger troligen alkoholberoende.
Ju fler ja-svar desto högre grad av alkoholberoende.

4. DIN PSYKISKA HÄLSA

SYFTE:

Hur vi mår påverkar vårt drickande, och ännu oftare är det så att våra dryckesvanor påverkar vårt mående. Syftet med dessa frågor är att se om du har symtom på depression eller ångest, och i så fall hur uttalade dessa är.

INSTRUKTIONER: Frågorna gäller hur du har känt dig under den senaste veckan.

1 Jag känner mig spänd och nervös.

- (3) Mestadels
- (2) Ofta
- (1) Av och till
- (0) Inte alls

2 Jag har en känsla av att något hemskt kommer att hända.

- (3) Mycket klart och obehagligt
- (2) Inte så starkt nu
- (1) Betydligt svagare nu
- (0) Inte alls

3 Jag bekymrar mig över saker.

- (3) Mestadels
- (2) Ganska ofta
- (1) Av och till
- (0) Någon enstaka gång

4 Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad.

- (0) Definitivt
- (1) Vanligtvis
- (2) Sällan
- (3) Aldrig

5 Jag känner mig orolig, som om jag hade fjärilar i magen.

- (0) Aldrig
- (1) Ibland
- (2) Ganska ofta
- (3) Väldigt ofta

6 Jag känner mig rastlös.

- (3) Väldigt ofta
- (2) Ganska ofta
- (1) Sällan
- (0) Inte alls

7 Jag får plötsliga panikkänslor.

- (3) Väldigt ofta
- (2) Ganska ofta
- (1) Sällan
- (0) Aldrig

8 Jag uppskattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat.

- (0) Definitivt lika mycket
- (1) Inte lika mycket
- (2) Endast delvis
- (3) Nästan inte alls

9 Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting.

- (0) Lika ofta som tidigare
- (1) Inte lika ofta nu
- (2) Betydligt mer sällan nu
- (3) Aldrig

10 Jag känner mig på gott humör.

- (3) Aldrig
- (2) Sällan
- (1) Ibland
- (0) Mestadels

11 Allting känns trögt.

- (3) Nästan alltid
- (2) Ofta
- (1) Ibland
- (0) Aldrig

12 Jag har tappat intresset för hur jag ser ut.

- (3) Fullständigt
- (2) Till stor del
- (1) Delvis
- (0) Inte alls

13 Jag ser med glädje fram emot saker och ting.

- (0) Lika mycket som tidigare
- (1) Mindre än tidigare
- (2) Mycket mindre än tidigare
- (3) Knappast alls

14 Jag kan uppskatta en god bok, ett TV- eller radioprogram.

- (0) Ofta
- (1) Ibland
- (2) Sällan
- (3) Mycket sällan

Summa poäng, fråga 1-7 som gäller ångest

Summa poäng, fråga 8-14 som gäller depression

VAD BETYDER MINA SVAR? 8-10 poäng på respektive skala talar för ett gränsvärde med milda-måttliga besvär. Över 10 poäng på respektive delskala talar för mer uttalade besvär

5. DINA ÖVRIGA LEVNADSVANOR

SYFTE:

Kanske finns det något annat än alkohol som du funderat på att förändra? Ofta är det bra att förändra detta samtidigt som du ändrar alkoholvanorna. Det kan underlätta och stödja en förändring av alkoholvanor.

1 TOBAK

Röker eller snusar du? I så fall hur mycket?

.....

2 DROGER

Använder du några droger, förutom alkohol och tobak?

I så fall, vilka:

.....

3 LÄKEMEDEL

Har du de senaste 30 dagarna använt lugnande läkemedel t.ex. Stesolid, Sobril, Oxascand (bensodiazepiner), eller starka värktabletter:

.....

4 FYSISK AKTIVITET

Motionerar eller tränar du?

.....

5 KOST OCH MÅLTIDSVANOR

Bedömer du att du har bra kostvanor?

.....

Är du nöjd med dina övriga levnadsvanor, eller är det något du vill förbättra?

Behöver du stöd i en förändring?

.....

.....

.....

6. FÖRÄNDRING?

Försök beskriva kort varför och hur du vill förändra dina alkoholvanor. Så konkret som möjligt.

Vad har du för tankar om dina alkoholvanor just nu?

.....

.....

.....

Varför vill du förändra dina alkoholvanor?

.....

.....

.....

Har du tankar på att vara helt nykter en kortare eller längre tid?

Hur vill du att dina alkoholvanor ska se ut framöver?

.....

.....

Just nu, hur viktigt är det för dig att uppnå ditt uppgivna mål?



Inte alls viktigt

Det viktigaste som jag skulle vilja uppnå i mitt liv just nu.

Just nu, hur säker är du på att kunna uppnå ditt uppgivna mål?



Jag tror inte att jag kommer att uppnå mitt mål

Jag tror definitivt att jag kommer att uppnå mitt mål.

Ett samarbete inom
Region Stockholm
Riddargatan 1
Centrum för psykiatriforskning
Beroendecentrum Stockholm

 **RIDDARGATAN 1**
MOTTAGNINGEN FÖR
● ALKOHOL OCH HÄLSA



 **Beroendecentrum Stockholm**
REGION STOCKHOLM