



LYKKE
PROMILLE

Driker du for mye?

Test dine alkoholvaner med AUDIT



Ta AUDIT-testen

Det er vanlig å tro at vi har et lavere alkoholforbruk enn vi egentlig har. Det viser seg at mange har endret alkoholvaner etter å ha sett resultatene av en slik test.

En enhet er typisk: 0,33 l øl, et lite glass vin, eller 4 cl sprit.

En flaske vin (12 %) tilsvarer 5 enheter. To halvlitere øl tilsvarer 3 enheter.



Hvor ofte drikker du alkohol?

- 0 Aldri
- 1 Månedlig eller sjeldnere
- 2 2-4 ganger i måneden
- 3 2-3 ganger i uken
- 4 4 ganger i uken eller mer

Hvor mange alkoholenheter tar du på en typisk drikkedag?

- 0 1-2 enheter
- 1 3-4 enheter
- 2 5-6 enheter
- 3 7-9 enheter
- 4 10 eller flere enheter

Hvor ofte drikker du 6 alkoholenheter eller flere enheter på en gang?

- 0 Aldri
- 1 Månedlig eller sjeldnere
- 2 Noen ganger i måneden
- 3 Noen ganger i uken
- 4 Daglig eller nesten daglig

Hvor ofte i løpet av de siste 12 måneder var du ikke i stand til å stoppe å drikke etter at du hadde begynt?

- 0 Aldri
- 1 Månedlig eller sjeldnere
- 2 Noen ganger i måneden
- 3 Noen ganger i uken
- 4 Daglig eller nesten daglig

Hvor ofte i løpet av de siste 12 måneder unnlot du å gjøre ting du skulle gjøre på grunn av drikking?

- 0 Aldri
- 1 Månedlig eller sjeldnere
- 2 Noen ganger i måneden
- 3 Noen ganger i uken
- 4 Daglig eller nesten daglig

Hvor ofte i løpet av de siste 12 måneder har du trengt en drink om morgenen for å komme i gang etter sterk drikking dagen før?

- 0 Aldri
- 1 Månedlig eller sjeldnere
- 2 Noen ganger i måneden
- 3 Noen ganger i uken
- 4 Daglig eller nesten daglig

Hvor ofte i løpet av de siste 12 måneder har du hatt skyldfølelse eller samvittighetsnag på grunn av drikkingen?

- 0 Aldri
- 1 Månedlig eller sjeldnere
- 2 Noen ganger i måneden
- 3 Noen ganger i uken
- 4 Daglig eller nesten daglig

Hvor ofte i løpet av de siste 12 måneder har det vært umulig å huske hva som hendte dagen før på grunn av drikking?

- 0 Aldri
- 1 Månedlig eller sjeldnere
- 2 Noen ganger i måneden
- 3 Noen ganger i uken
- 4 Daglig eller nesten daglig

Har du eller noen andre blitt skadet som følge av din drikking?

- 0 Nei
- 2 Ja, men ikke i løpet av de siste 12 måneder
- 4 Ja, i løpet av de siste 12 måneder

Har en slektning, venn, eller lege/ annen helsearbeider bekymret seg over drikkingen din, eller antydnet at du bør redusere?

- 0 Nei
- 2 Ja, men ikke i løpet av de siste 12 måneder
- 4 Ja, i løpet av de siste 12 måneder

Legg sammen poengene, og sjekk resultatet på baksiden.

Formålet med AUDIT – Alcohol Use Disorder Identification Test – er å identifisere problemfylt bruk av alkohol, og å vurdere endring i bruk av alkohol ved å gjenta testen.

Resultat

	INGEN/ LITEN RISIKO	NOE RISIKO	HØY RISIKO	ALVORLIG RISIKO
MENN	0-7	8-10	11-14	15+
KVINNER	0-3	4-6	7-10	11+

Ingen/lav risiko

Du drikker alkohol i blant og det virker som du kontrollerer dette på en god måte.

Noe risiko

Det kan se ut som du drikker alkohol på en måte hvor det kan være risiko for å utvikle alkoholrelaterte problemer. Du bør tenke gjennom din bruk av alkohol og kanskje vurdere å endre alkoholforbruket ditt.

**Fikk du en høy score?
Da kan det være lurt å
prate med noen.**

Høy risiko

Du drikker alkohol på en måte der det er høy risiko for at du kan utvikle alkoholrelaterte problemer. Du bør vurdere å redusere ditt inntak av alkohol. Det kan være lurt å snakke med noen om din bruk av alkohol, f.eks. din fastlege eller noen andre i hjelpeapparatet. Du bør også ta dette opp med noen du har tillit til, f.eks. noen i familien, en venn eller kollega.

Alvorlig risiko

Du drikker for mye alkohol og kanskje har du allerede fått et alkoholproblem. Ditt resultat antyder alkoholavhengighet. Du bør så raskt som mulig vurdere å ta kontakt med din fastlege eller noen andre i hjelpeapparatet. Du bør også ta dette opp med noen du har tillit til, f.eks. noen i familien, en venn eller kollega.



**LYKKE
PROMILLE**