



Drikker du for meget?

Test dig selv



Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du drikker for meget, kan du tage denne test på kun 10 spørgsmål og få hjælp og vejledning, hvis du har brug for det.

1. Hvor tit drikker du noget, der indeholder alkohol?

Aldrig	Højst én gang om måneden	2 – 4 gange om måneden	2 – 3 gange om ugen	4 gange om ugen eller oftere
☐	☐	☐	☐	☐

2. Hvor mange genstande drikker du almindeligvis, når du drikker?

1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 9	10+
☐	☐	☐	☐	☐

3. Hvor tit drikker du fem genstande eller flere ved samme lejlighed?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt / Dagligt
☐	☐	☐	☐	☐

4. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne stoppe, når du først var begyndt at drikke?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt / Dagligt
☐	☐	☐	☐	☐

5. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne gøre det, du skulle, fordi du havde drukket?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	<i>Næsten dagligt / Dagligt</i>
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

6. Har du inden for det seneste år måttet have en lille én om morgenen, efter at du havde drukket meget dagen før?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	<i>Næsten dagligt / Dagligt</i>
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

7. Har du inden for det seneste år haft dårlig samvittighed eller fortrudt, efter du har drukket?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	<i>Næsten dagligt / Dagligt</i>
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

8. Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne huske, hvad der skete aftenen før, fordi du havde drukket?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	<i>Næsten dagligt / Dagligt</i>
☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

9. Er du selv eller andre nogensinde kommet til skade ved en ulykke, fordi du havde drukket?

Nej

Ja, men ikke indenfor
det seneste år

Ja, inden for det
seneste år

0

2

4

10. Har nogen i familien, en ven, en læge eller andre været bekymret over dine alkoholvaner eller foreslået dig at sætte forbruget ned?

Nej

Ja, men ikke indenfor
det seneste år

Ja, inden for det
seneste år

0

2

4

Læg tallene i felterne sammen: _____

Er scoren under 7 (eller 5 – 6 for kvinder) tyder på, at du ikke har et alkoholproblem.

En score på 8–15 tyder på et storforbrug, som vil kunne afhjælpes med kort intervention.

En score på 16 – 19 tyder på skadeligt forbrug, som kræver kort intervention og/eller medicinsk behandling.

En score på 20 eller over tyder stærkt på afhængighed, men man kan ikke udelukke afhængighed, selvom score er under denne grænse.

Ønsker du hjælp, så kontakt Allorfik:



allorfik@peqkik.gl



+299 34 14 51



www.allorfik.gl