




## HELPOMPI TAPA... KOHTUUTEEN



## ALKOHOLIN KÄYTÖN VIIKKOPÄIVÄKIRJA

Merkitse päiväkirjaan kuukauden ajan päivittäinen alkoholin käyttösi seuraavasti:

Alkoholiannosten määrä/vrk, 0 = raitis päivä. Alkoholiannosten arvioimisessa voit käyttää apuna oheista taulukkoa

	Alkoholiannosten määrä, merkitse myös 0-päivät	Missä tilanteissa käytit alkoholia? Kommentteja, havaintoja, hyviä ja huonoja tuntemuksia:	Näin arvioit käyttämäsi alkoholimäärän <i>Yksi alkoholiannos sisältää noin 12 g (tai noin 15 ml) sataprosenttista alkoholia</i>
<b>Maanantai</b>			<b>1 ANNOS:</b>  Yksi pullo/ tölkki (33 cl) keskiolutta tai saman vahvuista siideriä tai lonkeroa  Yksi lasi (12 cl) mietoa viiniä  Yksi snapsilasi (4 cl) viinaa, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä
<b>Tiistai</b>			
<b>Keskiviikko</b>			
<b>Torstai</b>			
<b>Perjantai</b>			<b>ESIMERKKEJÄ ANNOSMÄÄRISTÄ:</b> Yksi III-olut-/ siiderituoppi (50 cl) = <b>1,5 annosta</b> Yksi pullo (75 cl) mietoa viiniä = <b>6 annosta</b> Yksi pullo (50 cl) noin 40 % viinaa = <b>12 annosta</b> Hanapakkaus (2 l) mietoa viiniä = <b>16 annosta</b>
<b>Lauantai</b>			
<b>Sunnuntai</b>			
<b>Annoksia yhteensä:</b>			