

Prata med personal inom hälso- och sjukvården.

Det finns receptbelagda läkemedel som kan minska ditt alkoholsug.

Du kan få hjälp och stöd att förändra ditt förhållningssätt till alkohol.

Ett annat alternativ är Alkohollinjen, där du kan få råd och stöd av utbildade rådgivare.

Ring 020-84 44 48

Alternativt maila info@alkohollinjen.se

eller gå in på www.alkoholhjalpen.se

Det är kostnadsfritt och du kan vara anonym.

Du hittar mer information på 1177.se. Sök på "alkoholvanor".

En broschyr om alkohol

Hur tänker du kring din alkoholkonsumtion?



Kunskapscentrum levnadsvanor
och sjukdomsprevention



Att dricka alkohol är för många människor oproblematiskt och kan vara ett sätt att umgås.

Alkohol kan dock även ge skadliga effekter på hälsan, både på kort och lång sikt. Även mindre mängder alkohol har visat sig ge negativa konsekvenser.

Alkoholkonsumtion kan ofta förvärra och påverka behandlingen av

- diabetes
- oregelbunden puls
- högt blodtryck
- gikt
- olika typer av cancer
- hudbesvär
- psykisk hälsa
- smärta
- sömnsvårigheter

Inför operation rekommenderas 4 veckors alkoholuppehåll för att minska risken för komplikationer.

Hur tänker du kring dina alkoholvanor?

När, hur och varför dricker du alkohol?

Idag finns olika typer av hjälp att få. Många som får stöd kan förändra sina alkoholvanor utan att helt sluta dricka alkohol. Det behöver inte vara så komplicerat som du tror.

Hur mycket är för mycket?



Bild: Systembolaget

För kvinnor räknas mer än 9 standardglas i veckan som en hög genomsnittlig alkoholkonsumtion och för män 14 standardglas.

5 standardglas per tillfälle för män och 4 för kvinnor vid ett och samma tillfälle, definieras som riskbruk.