

SAMMANSTÄLLNING HÄLSOKOLL ALKOHOL

Namn

Datum

Konsumtion

Glas/vecka:		Konsumtion över 14 glas/vecka för en man och 9 glas/vecka för en kvinna innebär ökad risk för en rad sjukdomar
Glas/dryckesdag:		Att dricka mycket de dagar man dricker talar för nedsatt kontroll över konsumtionen
Antal dagar per månad med hög konsumtion:		Att ofta dricka större mängder alkohol (mer än 4 glas för en man och mer än 3 glas för en kvinna) ökar risken för skador och sjukdomar

Blodprover

ASAT		Normalvärden för dessa prover: <ul style="list-style-type: none"> • ASAT: mindre än 0,76 för män; mindre än 0,61 för kvinnor • ALAT: mindre än 1,2 för män; mindre än 0,76 för kvinnor • GT: mindre än 1,4 för män; mindre än 0,76 för kvinnor • CDT: mindre än 2,0 för både män och kvinnor ASAT, ALAT och GT är leverprover. Förhöjda värden talar för en leverskada, men kan ibland ha andra orsaker än alkohol. CDT (som betyder kolhydratfattigt transferrin) talar för långvarig hög alkoholkonsumtion, på en nivå som är skadlig för hälsan.
ALAT		
GGT		
CDT		

Beroende

Antal beroendekriterier		Inom sjukvården används ofta diagnosmanualen ICD 10. Den anger 6 kriterier för vad som är alkoholberoende. Dessa återspeglar olika typer av problem som kan uppkomma vid alkoholkonsumtion, exempelvis starkt begär, "sug", eller att man inte kan kontrollera hur mycket man dricker. Ju fler kriterier man uppfyller, desto mer uttalat är beroendet. För att få diagnosen alkoholberoende krävs minst tre kriterier.
AUDIT		Totalpoäng. Man kan få mellan 0–40 poäng. Har man som man mer än 8 poäng och som kvinna mer än 6 poäng, talar detta för förhöjd risk för hälsan. Har man mer än 18 poäng på AUDIT har man oftast utvecklat ett alkoholberoende.

Din psykiska hälsa

Ångest		För båda skalorna gäller följande: <ul style="list-style-type: none"> • mer än 6 poäng talar för ökad ångest eller nedstämdhet • vid mer än 10 poäng bör behandling övervägas
Depression		

Motivation

Målsättning (text):		
Hur viktigt (1–100)		
Förmåga (1–100)		