

Bilagor

I den här bilagan finns hjälpmedel som kompletterar de ovan presenterade uppgifterna för att genomföra förändringsprogrammet.

Med hjälp av *självhjäpskortet* håller du dig medveten om ditt alkoholbruk och antalet nyktra dagar. Med hjälp av det kan du även följa dina framsteg. Att anteckna standardglasen är minimikravet.

En *dryckesdagbok* behöver du om du vill få exakt kunskap om dina aktuella dryckesvanor samt situationer kopplade till och följer av dem.

I *överlevnadsplanen* samlar du alla dina beslut och den ska du alltid ha med dig.

Skriv ut bilagor

Självhjäpskortet

Med hjälp av självhjäpskortet håller du dig medveten om ditt alkoholbruk och antalet nyktra dagar. Med hjälp av det kan du även följa dina framsteg. Att anteckna standardglasen är minimikravet.

Dryckesdagboken

En dryckesdagbok behöver du om du vill få exakt kunskap om dina aktuella dryckesvanor samt situationer kopplade till och följer av dem.

Överlevnadsplan

I överlevnadsplanen samlar du alla dina beslut och den ska du alltid ha med dig.

Rättigheterna till Handboken om kontroll över drickandet ►

Original: Anja Koski-Jännes 1996

Uppdaterad och publicerad på Droglänken 2006/Anja Koski-Jännes

Uppdaterad och publicerad i Huset för mental hälsa och på Droglänken 2013: Anja Koski-Jännes (huvudexpert), Kaija Seppä och Pekka Heinälä. Filmklippen i handboken är nyproduktion. Rättigheterna till filmklippen: A-klinikstiftelsen och Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt.

Innehållet är egendom av A-klinikstiftelsen och Anja Koski-Jännes. Innehållet får inte kopieras men länkar till det får fritt skapas i egna webbtjänster.

Publiceringsrätt: A-klinikstiftelsen och Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/sjalvhjalp/alkohol/handbok-om-kontroll-over-drickandet/bilagor>