

Information



Ringsted  
Kommune

# Forebyggende samtale om alkohol



# Information

Ringsted Kommune tilbyder hjælp til borgere, som gerne vil snakke om deres alkoholvaner med en sundhedskonsulent. Du er velkommen til at tage en pårørende med til samtalen.

## Drikker du egentlig mere alkohol, end du har lyst til?

Sundhed & Træning tilbyder mulighed for 1-3 samtaler á 30 minutters varighed med henblik på afklaring og eventuel støtte til ændringer i alkoholforbruget.

Samtalerne vil være anonyme.

## Du kan deltage, hvis du

- Er over 18 år og borger i Ringsted Kommune
- Ønsker afklaring og evt. støtte til forandringer i dit alkoholforbrug

## Samtale

En samtale med en af vores sundhedskonsulenter kan hjælpe dig med:

- Afklaring af hvilken rolle alkohol spiller i dit liv

- Støtte til at ændre alkoholvaner
- Støtte til behandling ved behov. Her kan vi hjælpe med henvisning.

## Hvad kan du vinde ved at ændre dine alkoholvaner?

- Bedre søvn og større psykisk overskud
- Et lavere blodtryk og mindre risiko for blodpropper
- Nærmere ved at holde vægten og slippe overskydende kilo
- Mere energi til at gøre ting, der betyder noget
- Bedre forhold til dine pårørende
- Nedsætte risikoen for f.eks. ulykker, kræft og andre sygdomme
- Større evne og lyst til sex
- Mulighed for bedre præstation på dit arbejde

## Yderligere information

For yderligere information, besøg [www.ringsted.dk/sundhed](http://www.ringsted.dk/sundhed), eller kontakt Sundhed & Træning på tlf. 5762 8032.

## Test dine alkoholvaner

<p>1) Hvor tit drikker du øl, vin eller spiritus?</p>	<p>A: 4 gange om ugen eller mere          B: 2-3 gange om ugen          C: 2-4 gange om måneden          D: Højest én gang om måneden          E: Aldrig</p>
<p>2) Hvor mange genstande drikker du typisk, når du drikker alkohol?</p>	<p>A: 10 genstande eller mere          B: 7-9 genstande          C: 5-6 genstande          D: 3-4 genstande          E: 1-2 genstande</p>
<p>3) Hvor tit drikker du 5 genstande eller mere ved samme lejlighed?</p>	<p>A: Dagligt eller næsten dagligt          B: Ugentligt          C: Månedligt          D: Sjældent          E: Aldrig</p>

## Testresultat

A = 4 point  
 B = 3 point  
 C = 2 point  
 D = 1 point  
 E = 0 point

Hvis du har en samlet score på 5 eller derover, kan det tyde på, at du har risikable alkoholvaner og kan få det bedre ved at drikke mindre.



Ringsted  
Kommune

### Ringsted Kommune

Social- og Sundhedscenter  
Sundhed & Træning

Ringsted Sundhedshus  
Indgang Øst  
Eksercerpladsen 1  
4100 Ringsted

Tel.: +45 5762 8032

Mail: [sundhedsteam@ringsted.dk](mailto:sundhedsteam@ringsted.dk)

[www.ringsted.dk](http://www.ringsted.dk)



Like "Sund i Ringsted" på Facebook

### August 2021

Hvis du ønsker at sende følsomme eller fortrolige oplysninger til Ringsted Kommune, eksempelvis dit cpr.nr., oplysninger om dine helbredsforhold eller økonomiske situation kan du gøre det via e-boks.

