

**Så här beräknar du dina poäng:** Svaren (från vänster till högre) ger 0, 1, 2, 3 och 4 poäng. De två sista frågorna, nummer 9 och 10, ger svars-poäng (från vänster till högre) 0, 2 och 4 poäng.

### Är du i riskzonen?

Gränsen för när dina alkoholvanor riskerar att ge dig framtida hälsoproblem:

**För män:** 8 poäng eller högre.

**För kvinnor:** 6 poäng eller högre.

|                                                                                                                                                     |                                    |                                                               |                                                                 |                                                 |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1. Hur ofta dricker du alkohol?                                                                                                                     | Aldrig<br><input type="checkbox"/> | 1 gång i månaden eller mer sällan<br><input type="checkbox"/> | 2-4 gånger i månaden<br><input type="checkbox"/>                | 2-3 gånger i veckan<br><input type="checkbox"/> | 4 gånger/vecka eller mer<br><input type="checkbox"/>        |
| 2. Hur många "standardglas" (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?                                                            | 1-2<br><input type="checkbox"/>    | 3-4<br><input type="checkbox"/>                               | 5-6<br><input type="checkbox"/>                                 | 7-9<br><input type="checkbox"/>                 | 10 eller fler<br><input type="checkbox"/>                   |
| 3. Hur ofta dricker du sex sådana "standardglas" eller mer vid samma tillfälle?                                                                     | Aldrig<br><input type="checkbox"/> | Mer sällan än en gång i månaden<br><input type="checkbox"/>   | Varje månad<br><input type="checkbox"/>                         | Varje vecka<br><input type="checkbox"/>         | Dagligen eller nästan varje dag<br><input type="checkbox"/> |
| 4. Hur ofta under det senaste året har du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?                                                                 | Aldrig<br><input type="checkbox"/> | Mer sällan än en gång i månaden<br><input type="checkbox"/>   | Varje månad<br><input type="checkbox"/>                         | Varje vecka<br><input type="checkbox"/>         | Dagligen eller nästan varje dag<br><input type="checkbox"/> |
| 5. Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något som du borde för att du drack?                                                   | Aldrig<br><input type="checkbox"/> | Mer sällan än en gång i månaden<br><input type="checkbox"/>   | Varje månad<br><input type="checkbox"/>                         | Varje vecka<br><input type="checkbox"/>         | Dagligen eller nästan varje dag<br><input type="checkbox"/> |
| 6. Hur ofta under senaste året har du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?                                             | Aldrig<br><input type="checkbox"/> | Mer sällan än en gång i månaden<br><input type="checkbox"/>   | Varje månad<br><input type="checkbox"/>                         | Varje vecka<br><input type="checkbox"/>         | Dagligen eller nästan varje dag<br><input type="checkbox"/> |
| 7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuld-känslor eller samvetsförebåelser på grund av ditt drickande?                                   | Aldrig<br><input type="checkbox"/> | Mer sällan än en gång i månaden<br><input type="checkbox"/>   | Varje månad<br><input type="checkbox"/>                         | Varje vecka<br><input type="checkbox"/>         | Dagligen eller nästan varje dag<br><input type="checkbox"/> |
| 8. Hur ofta under det senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?                                   | Aldrig<br><input type="checkbox"/> | Mer sällan än en gång i månaden<br><input type="checkbox"/>   | Varje månad<br><input type="checkbox"/>                         | Varje vecka<br><input type="checkbox"/>         | Dagligen eller nästan varje dag<br><input type="checkbox"/> |
| 9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?                                                                               | Nej<br><input type="checkbox"/>    |                                                               | Ja, men inte under det senaste året<br><input type="checkbox"/> |                                                 | Ja, under det senaste året<br><input type="checkbox"/>      |
| 10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det? | Nej<br><input type="checkbox"/>    |                                                               | Ja, men inte under det senaste året<br><input type="checkbox"/> |                                                 | Ja, under det senaste året<br><input type="checkbox"/>      |

### Med ett "standardglas" menas

