



Test dig selv

– *drikker du for meget?*

Hvor tit drikker du øl,
vin eller spiritus?

- A: 4 gange om ugen
eller mere
- B: 2-3 gange om ugen
- C: 2-4 gange om ugen
- D: Højest 1 gang
om ugen
- E: Aldrig

Hvor mange genstande
drikker du typisk, når
du drikker noget?

- A: 10 genstande
eller mere
- B: 7-9 genstande
- C: 5-6 genstande
- D: 3-4 genstande
- E: 1-2 genstande

Hvor tit drikker du
5 genstande eller mere
ved samme lejlighed?

- A: Dagligt eller
næsten dagligt
- B: Ugentligt
- C: Månedligt
- D: Sjældent
- E: Aldrig

Testresultat

A = 4 points

B = 3 points

C = 2 points

D = 1 point

E = 0 point

En samlet score på 5 points eller derover kan være tegn på risikable alkoholvaner.

Gladsaxe Kommune
Forebyggelsescentret
Søborg Hovedgade 200
2860 Søborg

gladsaxe.dk/forebygalkohol

Telefon: 39 57 xx xx

Mail: forebygalkohol@gladsaxe.dk