

ALKOHOLIN KÄYTÖN PÄIVÄKIRJA

Merkitse päiväkirjaan kuukauden ajan päivittäinen alkoholin käyttösi seuraavasti:

Alkoholiannosten määrä/vrk, 0 = raitis päivä.

Alkoholiannosten arvioimisessa voit käyttää apuna oheista taulukkoa.

Päivämäärä	Alkoholiannosten määrä, merkitse myös 0-päivät	Kommentteja, havaintoja, hyviä ja huonoja tuntemuksia	Näin arvioit käyttämäsi alkoholimäärän
1. VIIKKO			<p><i>Yksi alkoholiannos sisältää noin 12 g (tai noin 15 ml) sataprosenttista alkoholia.</i></p> <p>1 ANNOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yksi pullo/tölkki (33 cl) keskiolutta tai samanvahvuista siideriä tai lonkeroa  Yksi lasi (12 cl) mietoa viiniä  Yksi snapsilasi (4 cl) viinaa, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä 
2. VIIKKO			<p>ESIMERKKEJÄ ANNOSMÄÄRISTÄ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yksi III-olut-/siiderituoppi (50 cl) = 1,5 annosta  Yksi pullo (75 cl) mietoa viiniä = 6 annosta  Yksi pullo (50 cl) noin 40 % viinaa = 12 annosta  Hanapakkaus (2 l) mietoa viiniä = 16 annosta 
3. VIIKKO			
4. VIIKKO			

ANNOKSIA YHTEENSÄ: