

Übersicht: Alkoholkonsum einschätzen					
<p>Liebe Kolleginnen und Kollegen,</p> <p>ab wann ist es zu viel mit dem Alkohol? Keine leichte Frage, denn Alkohol gesellschaftlich anerkannt. Doch übermäßiger Alkoholkonsum verringert nicht nur Ihre Lebenszeit, sondern kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.</p> <p>Wir als Betriebsrat laden Sie daher ein, Ihren eigenen Alkoholkonsum zu reflektieren.</p> <p>Der Fragenbogen AUDIT (The Alcohol use Disorders Identification Test) ist von der Weltgesundheitsorganisation. Sie kreuzen an und zählen die Punkte 0 bis 4 (OP 4P) am Ende zusammen.</p> <p>Viele Grüße, Euer Betriebsrat</p>					
Wie oft trinken Sie Alkohol?					
(OP) Nie	(1P) 1-mal im Monat/ seltener	(2P) 2-4-mal im Monat	3 (P) 2-3-mal pro Woche	(4P) 4-mal /öfters pro Woche	
Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele Gläser trinken Sie dann üblicherweise an einem Tag?					
(1 Glas Alkohol entspricht 0,3 l Bier oder Most oder 1/8 Wein/Sekt oder 1 einfachen Schnaps (2 cl).)					
(OP) 1 bis 2	(1P) 3 bis 4	(2P) 5 bis 6	3 (P) 7 bis 8	(4P) 10 oder mehr	
Wie oft haben Sie an einem Tage mehr als 6 alkoholischen Getränke getrunken		(OP) Nie	(1P) Seltener als einmal im Monat	(2P) Einmal im Monat	(3 P) Einmal in der Woche
Wie oft haben Sie im letzten Jahr festgestellt, dass Sie mehr getrunken haben, als Sie eigentlich wollten?		(OP) Nie	(1P) Seltener als einmal im Monat	(2P) Einmal im Monat	(3 P) Einmal in der Woche
Wie oft haben Sie im letzten Jahr im Zusammenhang mit dem Alkoholtrinken eine Aufgabe nicht erledigt, die man eigentlich von Ihnen erwartet hatte		(OP) Nie	(1P) Seltener als einmal im Monat	(2P) Einmal im Monat	(3 P) Einmal in der Woche
Wie oft haben Sie im letzten Jahr morgens Alkohol getrunken, um in Schwung zu kommen?		(OP) Nie	(1P) Seltener als einmal im Monat	(2P) Einmal im Monat	(3 P) Einmal in der Woche
Wie oft fühlten Sie sich im letzten Jahr schuldig oder hatten ein schlechtes Gewissen aufgrund Ihres Alkoholtrinkens?		(OP) Nie	(1P) Seltener als einmal im Monat	(2P) Einmal im Monat	(3 P) Einmal in der Woche
Wie oft im letzten Jahr waren Sie aufgrund des Alkoholtrinkens nicht in der Lage, sich an Ereignisse der letzten Nacht zu erinnern?		(OP) Nie	(1P) Seltener als einmal im Monat	(2P) Einmal im Monat	(3 P) Einmal in der Woche
Wurden Sie oder jemand anders schon einmal verletzt, weil Sie Alkohol getrunken hatten?			(OP) Nein	(2P) Ja, aber nicht im letzten Jahr	(4P) Ja, im letzten Jahr
Hat sich schon einmal ein Verwandter, ein Freund, ein Arzt oder jemand anders über Ihr Alkoholtrinken Sorgen gemacht oder Ihnen vorgeschlagen, weniger zu trinken			(OP) Nein	(2P) Ja, aber nicht im letzten Jahr	(4P) Ja, im letzten Jahr
<p>Auswertung: Dieser Selbsttest dient einer ersten groben Einschätzung der eigenen Trinkgewohnheiten. Eine Punktzahl von 8 oder mehr weist auf einen gefährlichen und schädlichen Alkoholkonsum hin. Bei Frauen und bei über 65-jährigen Männern empfiehlt es sich, den Grenzwert bei 7 Punkten festzulegen. In diesem Fall suchen Sie sich bitte unbedingt ärztlichen Rat, wenden sich an unseren Betriebsarzt XXX oder an unseren Suchtbeauftragten XXX</p>					
Vnr.de Premium: Alkohol Selbsteinschätzung					