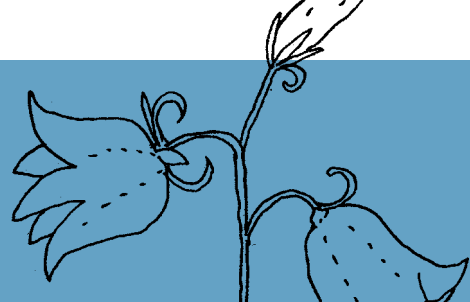
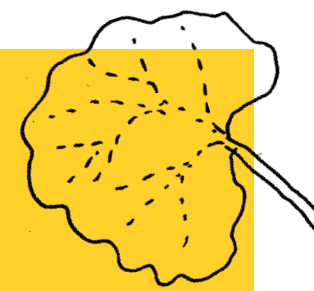


Om du funderar på  
ditt alkoholbruk och  
vill minska på det



Jag söker mig till  
sådant sällskap som  
dricker högst  
med måttan



Jag undviker  
att dricka  
mig berusad



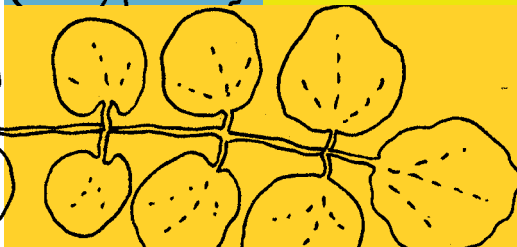
Jag räknar  
ut hur  
mycket  
jag dricker



Jag hittar  
på annat  
att göra än  
att dricka



Jag  
saktar  
ned



Jag funderar  
på varför jag  
dricker




Jag  
dricker  
alkoholfria  
drycker



Helsingfors stad  
Social- och hälsovårdsverket



Tester för utvärdering av alkoholbruket

-  [www.paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn](http://www.paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn)
-  [www.hel.fi/egenvard](http://www.hel.fi/egenvard)
-  [www.hel.fi/elektronisk-halsundersokning](http://www.hel.fi/elektronisk-halsundersokning)