

De ce este nevoie de un astfel de program?

- Peste 80% dintre români nu știu de existența unui centru local de tratament pentru problemele legate de consumul de alcool.
- Aproximativ 10% din populația adultă a României s-ar putea confrunta cu un consum abuziv de alcool (aprox. 1.000.000 de români).
- România este pe locul 8 în Regiunea europeană OMS și 9 în lume la consumul de alcool pe cap de locuitor, cu 12,6 litri de alcool pur/locuitor/an.
- Consumul dăunător de alcool este a treia cauză majoră pentru deces prematur și boală, după fumat și hipertensiune arterială, în Europa.
- Consumul excesiv de alcool este responsabil pentru 10,1% din numărul de decese și 10,8 % din povara îmbolnăvirilor în Regiunea europeană OMS.

Ce este chestionarul AUDIT?

- Chestionarul care evaluează comportamentul personal de consum de alcool, utilizat în peste 190 de țări, dezvoltat și recomandat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS).
- Instrumentul cel mai frecvent utilizat pentru identificarea în fază timpurie a unui consum de alcool la risc.
- În doar 5 minute poți să îți evaluezi singur consumul de alcool, iar dacă punctajul tău este mai mare de 8 puncte te invităm să accesezi pagina www.alcoholhelp.ro sau să ne contactezi direct la AlcoLine 021.9335 (10.00-17.00, tarif normal) sau poți descărca aplicația Alcoholp App.

Interpretarea scorului obținut

- 0-7 – Consum cu risc redus pentru sănătate. Se recomandă informarea cu privire la efectele consumului de alcool asupra sănătății.
- 8-15 – Consum riscant. Deși consumul de alcool poate să nu producă probleme în prezent, cantitatea și frecvența consumului pun consumatorul la risc. Se recomandă reducerea consumului de alcool (vezi limitele pentru un consum riscant).
- 16-19 – Consum nociv. Consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative asupra sănătății. Se recomandă reducerea consumului de alcool (vezi limitele pentru un consum riscant) și, eventual, consultarea unui medic.
- Mai mult de 20 – Consum extrem de nociv. Consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative serioase asupra sănătății. Se recomandă reducerea consumului de alcool (vezi limitele pentru un consum riscant) și consultarea urgentă a unui medic.

Ziua Națională a Testării Consumului Personal de Alcool

Ziua Națională a Testării Consumului Personal de Alcool este ziua în care te invităm să te cunoști mai bine și să răspunzi la întrebările chestionarului AUDIT, un instrument științific de evaluare a consumului personal de alcool dezvoltat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și utilizat în peste 190 de țări. Este firesc să vrei să te cunoști, să știi care sunt lucrurile care au un impact pozitiv asupra ta și care sunt cele care îți pun în pericol sănătatea. Însă este posibil ca măsurile de prevenire pe care le iei acum să nu fie suficiente, să nu îți spună tot ce ai vrea să știi despre tine.

Un chestionar a cărui completare durează doar 5 minute poate să te ajute să te descoperi mai bine.

Pe 5 iunie, te așteptăm în oricare dintre centrele de testare din toată țara, să îți evaluezi consumul personal de alcool, pentru a te cunoaște mai bine.

Răspunde la 10 întrebări scurte și află dacă ești la risc!



5 Iunie
ZIUA NAȚIONALĂ A TESTĂRII
CONSUMULUI PERSONAL DE ALCOOL



INSPI
alrat

ȘTII CÂND ESTE PREA MULT? CÂT DE BINE TE CUNOȘTI ?

AFLĂ UNDE ESTE CEA MAI APROPIATĂ LOCAȚIE
DE TESTARE PE WWW.ZIUAAUDIT.RO ȘI
COMPLETEAZĂ CHESTIONARUL AUDIT ÎN
CENTRELE SPECIALE.
RĂSPUNDE LA 10 ÎNTREBĂRI SCURTE
ȘI AFLĂ DACĂ EȘTI LA RISC!



App Store

Alcoholp



Google Play

Despre consumul abuziv de alcool

Alcoolul și violența

- Consumul până la intoxicație (peste 5 băuturi sau băuturi de alcool) crește riscul de implicare în incidente violente.
- Bărbații tineri au cel mai mare risc să fie atât agresori, cât și victime ale violenței induse de abuzul de alcool.
- Abuzul de alcool este cauza a 1 din 4 decese înregistrate la bărbații tineri (15-29 de ani). Cauzele acestora sunt în principal violența, accidentele și condusul sub influența alcoolului.

Alcoolul și sexul

- Abuzul de alcool crește probabilitatea de a-ți asuma comportamente sexuale riscante (cu persoane necunoscute, neprotejat, în locuri periculoase).
- Abuzul de alcool diminuează capacitatea bărbaților de a diferenția între comportamentul sexual consensual și comportamentul de respingere.
- Riscul de comitere a unor agresii sexuale este mai mare la bărbații care se așteaptă ca alcoolul să le mărească performanțele sexuale.

Alcoolul și condusul autovehiculelor

- Orice concentrație a alcoolului în sânge peste 0 (zero) crește riscul de accident auto.
- Pentru motocicliști, la o alcoolemie peste 0,05 g/L, riscul de accident este de 48 de ori mai mare decât la concentrație 0 (zero).
- Creierul tinerilor este mai sensibil la efectele alcoolului.
- Riscul de accident este de 3 ori mai mare la tinerii cu vârsta de 16-20 de ani față de persoanele peste 30 de ani, indiferent de concentrația în sânge a alcoolului.

Ce înseamnă prea mult alcool?

Pentru un risc redus asociat consumului de alcool, vă recomandăm să nu depășiți următoarele limite:

- Bărbați: cel mult 2 băuturi pe zi, maximum 14 băuturi pe săptămână, maximum 5 băuturi/ocazie.
- Femei și bărbați peste 65 de ani: cel mult 1 băutură/zi, maximum 7 băuturi/săptămână, maximum 4 băuturi/ocazie.
- Se recomandă ca în fiecare săptămână să existe zile în care să nu se consume deloc alcool.

Nu uitați! Există momente când chiar una sau două băuturi înseamnă prea mult - de exemplu:

- Atunci când conduceți vehicule sau folosiți utilaje.
- Când sunteți însărcinată sau alăptați.
- Când luați anumite medicamente (de exemplu somnifere, sedative, unele antibiotice, unele medicamente pentru boli de inimă sau diabet - întrebați medicul!)
- Dacă aveți anumite afecțiuni medicale (de exemplu, boli de ficat).
- Dacă nu vă puteți controla consumul de alcool.

Recomandări pentru reducerea riscurilor atunci când consumi alcool:

- Este important să aveți grijă unii de alții. Când ieșiți să beți, nu lăsați un prieten singur, în urmă!
- Amestecul de băuturi poate fi periculos. Rămâi cu ce ai început, nu amesteca băuturi!
- Alcoolul deshidratează, dacă ți-e sete, bea apă!
- Un stomac plin te ajută să absorbi mai încet alcoolul. Mănâncă ceva înainte!
- Nu amesteca alcoolul cu alte substanțe!
- Creierul se dezvoltă până după 18 ani. Nu oferi alcool unui minor.

Lista locațiilor unde puteți completa chestionarul AUDIT și a partenerilor campaniei poate fi găsită pe WWW.ZIUAAUDIT.RO

