



Harjoitus: Juomispäiväkirja

Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit seuraamaan juomatottumuksiasi ja edistymistäsi pitkäjänteisesti apukortin avulla.

Ohje:

Merkitse päivittäin juomasi annokset oma-apukorttiin. Voit tehdä tukkimiehen kirjanpitoa viikonpäivän isompaan ruutuun ja merkata päivän kokonaisannosmäärän numerona. Laske lopuksi viikon kokonaisannosmäärä. Jatka merkitsemistä pitkäjänteisesti ainakin neljän viikon ajalta. Kirjaa jokaiselle viikolle tavoite.

Löydät täytettävän taulukon seuraavalta sivulta.



Juomispäiväkirja:

| Pvä | Kellonajat: milloin juominen alkoi ja loppui | Missä ja kenen kanssa | Mitä join | Annoksia | Seuraukset | Rahaa kului |
|-----------|--|--------------------------|-----------|----------|------------|-------------|
| Ma | | | | | | |
| Ti | | | | | | |
| Ke | | | | | | |
| To | | | | | | |
| Pe | | | | | | |
| La | | | | | | |
| Su | | | | | | |
| Yhteensä: | | | | | | |

Seuraavalla sivulla voit verrata toteumaa suhteessa asettamaasi tavoitteeseen.



| Toteuma suhteessa asettamaasi tavoitteeseen | Tavoite | Toteuma |
|---|---------|---------|
| Enintään annoksia päivässä | | |
| Enintään juomispäiviä viikossa | | |
| Enintään annoksia viikossa | | |