



Harjoitus: Oma-apukortin käyttöönotto (seuranta-aika 1–4 viikkoa)

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.



Oma-apukortti:

Pvä	1. viikon tavoite=		2. viikon tavoite=		3. viikon tavoite=		4. viikon tavoite=	
Ma								
Ti								
Ke								
To								
Pe								
La								
Su								
	Toteuma yhteensä:		Toteuma yhteensä:		Toteuma yhteensä:		Toteuma yhteensä:	