



19-25 Iunie 2023
SĂPTĂMÂNA NAȚIONALĂ A TESTĂRII
CONSUMULUI PERSONAL DE ALCOOL

CÂT DE BINE CUNOȘTI RISCUL ASOCIAT CONSUMULUI TĂU DE ALCOOL?



Află unde este
cea mai apropiată locație de testare pe

www.testareaudit.ro

și completează și tu
chestionarul AUDIT
în locațiile dedicate.

Răspunde la 10 întrebări scurte
și află care este riscul
asociat consumului tău de alcool!

Săptămâna Națională a Testării Consumului Personal de Alcool

Este săptămâna în care te invităm să te cunoști mai bine și să completezi chestionarul AUDIT, un instrument științific de evaluare a consumului personal de alcool dezvoltat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și utilizat deja 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 de doar 5 minute te poate ajuta să te descoperi mai bine.

În perioada **19-25 iunie 2023**, te așteptăm în oricare dintre locațiile de testare din toată țara, să îți evaluezi consumul personal de alcool și să afli în ce măsură îți poate afecta sănătatea, pentru a te cunoaște mai bine.

Răspunde la 10 întrebări scurte și află care este riscul asociat consumului tău de alcool!

De ce este nevoie de un astfel de program ?

- Consumul problematic de alcool este asociat cu 200 de boli (printre care ciroză hepatică, pancreatită, tuberculoză sau hipertensiune arterială) și poate cauza accidente, traumatisme, accidente de muncă, violență. Pentru aproape toate bolile există o relație strânsă doză-răspuns. Cu cât bei mai mult, cu atât crește riscul de boală.
- Consumul problematic de alcool este responsabil pentru 3 milioane de decese anual, în lume.
- 13,5% din decesele persoanelor de 20-39 de ani din toată lumea sunt atribuite consumului problematic de alcool.
- În România, în anul 2021, 48% dintre persoanele evaluate în cadrul Săptămânii Audit au avut un consum problematic de alcool.
- Testul Audit, urmat de intervenția scurtă, salvează vieți - poate preveni 1 din 3 decese cauzate de consumul problematic de alcool și e nevoie de 282 de astfel de intervenții scurte pentru a salva o viață în fiecare an.

Ce este chestionarul AUDIT?

- Chestionar care evaluează comportamentul personal de consum de alcool, utilizat în peste 190 de țări, dezvoltat și recomandat de Organizația Mondială a Sănătății.
- Cel mai de încredere instrument care identifică încă din fazele de început consumul riscant de alcool, înainte de a se ajunge la abuz sau dependență.
- Este ușor de aplicat, simplu de înțeles și rapid de parcurs. În doar 5 minute poți să îți evaluezi consumul de alcool, iar dacă punctajul tău este mai mare de 7 puncte te invităm să accesezi pagina noastră www.alcoholhelp.ro sau să ne contactezi direct la AlcoLine 021.9335 (10.00-17.00, tarif normal).

Interpretarea scorului obținut

- **0-7** – Consum cu risc scăzut 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 în viitor.
- **16-19** – Consum nociv. Consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative asupra sănătății.
- **Peste 20** – Consum extrem de nociv. Consumul de alcool se asociază în prezent cu efecte negative serioase asupra sănătății.

ORGANIZATORI



alrat
Pentru Sănătate Mintală

ORGANIZATOR SUPT



Intră pe www.testareaudit.ro

Despre consumul problematic (riscant, nociv, extrem de nociv) de alcool

Alcoolul și violența

Consumul problematic de alcool:

- Cauzează 18% din situațiile de violență
- Este cauza a 1 din 4 decese înregistrate la bărbații tineri (15-29 de ani)
- Crește probabilitatea de a-ți asuma comportamente sexuale riscante (cu persoane necunoscute, neprotejat, în locuri periculoase)

Alcoolul și reacția organismului

Consumul problematic de alcool pe termen lung afectează atât corpul, cât și mintea:

- Efecte somatice, în corp: boli de stomac (gastrită, ulcer), de ficat (48% din cazurile de ciroză hepatică, cancer) și de pancreas (26% din cazurile de pancreatită, diabet), 7% din cazurile de hipertensiune arterială, atac vascular cerebral, infarct; scăderea potenței sexuale.
- Efecte psihice: tulburări de somn, insomnie, coșmaruri, gelozie, iritabilitate; scade capacitatea de control asupra emoțiilor; depresie și poate fi un factor favorizant pentru tentative de suicid.

Alcoolul și condusul

- Consumul problematic de alcool este responsabil pentru 27% din accidentele rutiere
- Orice concentrație a alcoolului în sânge peste 0 (zero) crește riscul de accident auto!
- Creierul tinerilor este mai sensibil la efectele alcoolului. Riscul de accident este de 3 ori mai mare la tineri comparativ cu persoanele de peste 30 de ani, indiferent de concentrația în sânge a alcoolului
- La o alcoolemie de peste 0,5 g/l, riscul de accident este de 40 de ori mai mare decât la concentrație 0 (zero)

Pentru un consum cu risc scăzut pentru sănătate

Este recomandat ca persoanele sănătoase să nu depășească un anumit nivel al consumului de alcool și anume:

- Bărbați: 2 unități pe zi, maximum 14 unități pe săptămână
- Femei și bărbați peste 65 de ani: 1 unitate/zi, maximum 7 unități/săptămână.

Situațiile în care nu este recomandat deloc consumul de alcool:

- Înainte de vârsta de 18 ani.
- 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 sau dacă v-ați confruntat cu dependența.

Ce înseamnă o băutură

1 băutură/unitate = 10 g alcool pur, care se regăsesc cu aproximație în:

- 1 bere mică (330ml) sau
- 1 pahar vin (125ml) sau
- 1 shot tărie (40 ml)

Află mai multe



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!
- Alcoolul deshidratează, dacă ți-e sete, bea apă!
- Un stomac plin te ajută să absorbi mai încet alcoolul. Mănâncă ceva înainte!
- Creierul se dezvoltă până după 18 ani. Nu oferi niciodată alcool unui minor!

Rezultatul tău la Testul AUDIT:

.....PUNCTE

0-7 – Consum cu risc scăzut pentru sănătate

8-15 – Consum riscant

16-19 – Consum nociv

Peste 20 – Consum extrem de nociv

Detalii despre cum poți completa Testul AUDIT, despre eveniment și lista completă a partenerilor noștri, pe

www.testareaudit.ro.