



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti  
tuleviku heaks



# Alkopäevik







Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

## Alkopäevik on abiks sulle, kui:

- ◆ soovid **jälgida enda alkoholitarvitamist** ning analüüsida, kas sinu alkoholitarvitamine on problemaatiline ning vajab vähendamist;
- ◆ oled **otsustanud oma alkoholikoguseid vähendada** ning soovid jälgida enda püstitatud eesmärgi täitmist. Oled õigel teel, kui sul sellised mõtted tekivad.

Alkoholiühikute hulk = kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1,3 ühikut<br>40 ml<br>40% kanget<br>alkoholi                                       | 1,1 ühikut<br>120 ml<br>12% veini   | 2,1 ühikut<br>500 ml<br>5,2% õlut   | 1,8 ühikut<br>500 ml<br>4,5% siidrit  |
|  |  |  |  |

## Soovitusi alkopäeviku täitmiseks:

- ◆ Ole enda vastu aus, kui päevikut täidad. Nii näed ka ise oma kindlameelsust ja tegelikku valmisolekut muutuseks.
- ◆ Kirjuta üles nii häid kui halbu asju, mis alkoholi tarvitamise järel tekkisid.
- ◆ Kui sul on päevas mitu joomiskorda, pane need eraldi kirja.
- ◆ Püüa päevikut täita kohe pärast alkoholi tarvitamist, et sa ei unustaks tarvitatud ühikuid.
- ◆ PEA MEELES! Kodus valatud joogid sisaldavad tihti rohkem ühikuid kui väljas alkoholi tarvitades. Kasuta võimaluse korral kodus alkoholi väljavalamisel mõõduklaasi, et teaksid palju ühikuid on sinu joogis. Edaspidi oskad joodud koguseid hinnata juba silma järgi.

Kui sa oled päevikut täitnud paar nädalat, võid teha kokkuvõtte ja analüüsida oma joomisharjumusi järgnevate küsimuste abil:

- ◆ Mis kellaajal ma kipun alkoholi tarvitama?
- ◆ Mida ma teen samal ajal, kui ma joon?
- ◆ Kui palju aega päevast ma kulutan alkoholi tarvitamisele?
- ◆ Kui palju raha ma alkoholile kulutan?
- ◆ Kus ja kellega koos ma alkoholi tarvitan?
- ◆ Kas on mingeid asju (häid või halbu), mis kipuvad minuga juhtuma alkoholi tarvitamise käigus?
- ◆ Kui palju alkoholiühikuid päevas/nädalas ma tavaliselt tarvitan? Kas joon end purju (6 ühikut ja rohkem)?

Päevik aitab sul välja selgitada alkoholi tarvitamisega kaasnevat probleeme (näiteks tööle hiljaks jäämine, pohmelus, tülid elukaaslasega jm) ning nähtavale tuua ka joomise põhjuseid (nt halb tuju soodustab kodus üksinda alkoholi tarvitamist). Kui sa märkad, et on teatud olukorrad, kus sa kipud alkoholi tarvitamisega liialdama, on sul võimalik muutusi teha.

Alkopäevik annab sulle võimaluse püstitada eesmärk, mille saad päevikusse kirjutada. Selleks on päevikus eraldi rida "Eesmärk ühikutes".

**Jõudu ja edu!**

## 1. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |

| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

## 2. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |



| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

### 3. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |

| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

## 4. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |

| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

## 5. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |

| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

## 6. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |



| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

## 7. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |

| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

## 8. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |

| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

## 9. nädal

|                             | ESMASPÄEV | TEISIPÄEV | KOLMAPÄEV |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Kellaaeg                    |           |           |           |
| Koht                        |           |           |           |
| Kellega koos                |           |           |           |
| Tegevus (nt istumine pubis) |           |           |           |
| Rahakulu                    |           |           |           |
| Jook ja kogused             |           |           |           |
| Tarvitatud ühikud           |           |           |           |
| Eesmärk ühikutes            |           |           |           |

| NELJAPÄEV | REEDE | LAUPÄEV | PÜHAPÄEV |
|-----------|-------|---------|----------|
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |
|           |       |         |          |

Tarvitatud ühikud nädala jooksul: \_\_\_\_\_

[www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)