Calcola il rischio a cui sei esposto…

A.U.D.I.T. - C

ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST

1) **Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?**

- ☐ mai (0 punti)
- ☐ meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)
- ☐ 2-4 volte al mese (2 punti)
- ☐ 2-3 volte a settimana (3 punti)
- ☐ 4 o più volte a settimana (4 punti)

2) **Nei giorni in cui bevi, quante bevande alcoliche consumi in media?**

- ☐ 1 o 2 (0 punti)
- ☐ 3 o 4 (1 punto)
- ☐ 5 o 6 (2 punti)
- ☐ 7 o 9 (3 punti)
- ☐ 10 o più (4 punti)

3) **Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?**

- ☐ mai (0 punti)
- ☐ meno di 1 volta al mese (1 punto)
- ☐ 1 volta al mese (2 punti)
- ☐ 1 volta alla settimana (3 punti)
- ☐ ogni giorno o quasi (4 punti)

Un punteggio uguale o superiore a 5 per i maschi, e uguale o superiore a 4 per le femmine, indica un possibile consumo rischioso di alcol….. può essere il caso di rivolgersi al proprio medico oppure al Centro Specialistico Ambulatoriale di Consulenza Alcol.

Oltre alla rete dei Medici di Medicina Generale e ai Medici di continuità Assistenziale, l'ASL di Rieti ha sul territorio Ambulatori dedicati ai problemi correlati all'alcol.
Negli Ambulatori di Alcologia operano équipe multidisciplinari (medico, psicologo e assistente sociale).
Agli Ambulatori di Alcologia si accede senza impegnativa, in completo anonimato.
Indirizzi e telefoni degli ambulatori per patologie alcol correlate presenti nei Distretti dell'ASL Rieti:

Distretto 1:

- **Rieti,** via Salaria per Roma, 36
tel. 0746 278922
orari di apertura:
dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 13.30
Martedì e giovedì dalle 15.00 alle 18.00
- **S. Elpidio** (Pescorocchiano), Strada Provinciale per S. Elpidio, Bivio Petrignano tel. 0746/396041
orari di apertura:
mercoledì dalle 15.00 alle 18.00
(su appuntamento)
- **Antrodoco**, Piazza Martiri della Libertà, 1
tel. 0746 582023
orari di apertura:
giovedì dalle 10.00 alle 13.00

Distretto 2:

- **Passo Corese** (Fara in Sabina),
Via Garibaldi, 17
tel 0765 479247
orari di apertura:
martedì-giovedì- venerdì dalle 08.00 alle 14.00
- **Poggio Mirteto** Ser.T., via Finocchieto snc
tel. 0765 448247
orari di apertura:
lunedì e mercoledì dalle 08.30 alle 13.30

AZIENDA SANITARIA LOCALE RIETI

U.O.S.D. Dipendenze e Patologie d'Abuso

Noi e l'alcol: come la mettiamo?

Centro Specialistico Ambulatoriale di Consulenza Alcol

Via Salaria per Roma, 36
02100 Rieti

SISTEMA SANITARIO REGIONALE ASL RIETI

REGIONE LAZIO

Le bevande alcoliche spesso fanno parte delle abitudini quotidiane, anche se l'alcol non è necessario al nostro organismo al contrario di proteine, grassi e zuccheri.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha stabilito quali sono le quantità massime tollerate dal nostro organismo superate le quali l'alcol può causare malattie o altri problemi.

Dovresti smettere di bere se:

- Hai già provato a diminuire ma non ci sei riuscito
- Hai dei tremori di mattina nei periodi in cui bevi molto
- Hai la pressione alta, sei incinta o hai problemi di fegato
- Stai assumendo dei farmaci che interagiscono con l'alcol

0,2 — Crescente tendenza ad agire in modo rischioso, riflessi leggermente disturbati.

0,3 — I movimenti, le manovre di lavoro diventano più brusche.

0,4 — L'elaborazione mentale delle percezioni sensoriali è ridotta.

LIMITE LEGALE PER CHI GUIDA 0,5

0,6 — Si possono commettere errori abbastanza gravi nella prestazione di lavoro.

0,7 — Forte prolungamento dei tempi di reazione.

0,8 — Forte riduzione dell'attenzione e della capacità di valutare le

0,9 — Diminuisce la capacità di valutazione degli ingombri e di movimento.

1,0 — Il livello della capacità visiva e di attenzione, dei tempi di reazione è disastroso, lo stato di ebbrezza è chiaramente visibile.

INOLTRE… È BENE SAPERE CHE

- **L'alcol non riscalda**: in realtà è una sostanza che dilata i vasi, abbassa la pressione e fa perdere quindi calore.
- **L'alcol non fa digerire:** è meglio un diger-seltz.
- **L'alcol non fa buon sangue:** in realtà rende anemici.
- **L'alcol colpisce il fegato, lo stomaco, i muscoli, il cervello, l'apparato riproduttivo e il cuore.**
- **Sesso e abuso alcolico non vanno d'accordo.** L'abuso produce infatti:
  - diminuzione della funzione e del desiderio sessuale
  - difficoltà di erezione
  - eiaculazione precoce
  - impotenza e frigidità