

Samlet Tilbakemelding

TWEAK-delen	Før graviditet (siste året)	Under graviditet
Din skår er 2 <u>2 poeng eller mer:</u> Mulig risikabel alkoholbruk	Din skår er 8 <u>Før graviditet:</u> Risikodriking hvis 4 poeng eller mer	Din skår er 4 <u>Under graviditet:</u> Totalavhold anbefales (0=poeng)

Til deg som har fylt ut skjemaet selv

Du vil her få en tilbakemelding på skjema du har fylt ut. Du får først en tilbakemelding på de 5 første spørsmålene i skjema. Deretter en tilbakemelding på de 3 spørsmålene som gjelder "det siste året før du ble gravid" og "etter at du ble gravid".

TWEAK-delen – de 5 første spørsmålene

Skår på under 2 poeng

Mange kvinner slutter helt å bruke alkohol når de får bekreftet graviditet. Det er veldig viktig for å gi barnet ditt best mulig vekst og utviklingsmuligheter. Det er viktig at totalavhold opprettholdes gjennom hele svangerskapet.

Skår på 2 poeng eller mer: Mulig risikabel alkoholbruk

Din skår på 2 poeng eller mer kan bety at du drikker alkohol på en måte som kan være en risiko for fosteret. Ut fra dagens kunnskap, så finnes det ikke noen sikker nedre grense for alkoholinntak i svangerskapet. Alkohol kan skade fosteret i alle faser av svangerskapet. Du bør tenke igjennom dine alkoholvaner. Hver alkoholfri dag teller for fosteret. Ta kontakt med jordmor og/eller fastlege i kommunen for en samtale rundt dine alkoholvaner og muligheter for videre hjelp og evt. oppfølging.

De 3 siste spørsmålene henviser til "det siste året før du ble gravid" – Risikodriking hvis 4 poeng eller mer

Din skår på 4 poeng eller mer kan bety at du har drukket alkohol (før du ble gravid) på en slik måte at det utgjør en risikofaktor for å fortsette alkoholbruken også i svangerskapet. Du bør tenke igjennom om du greier å endre dine drikkevaner. Det viser seg at mange endrer sine alkoholvaner i forbindelse med svangerskapet, fordi de ønsker å beskytte fosteret.

De 3 siste spørsmålene henviser til etter du ble gravid(=0 poeng)

Hvis du får en skår på 1 eller mer, snakk med lege eller jordmor i kommunen (evt. andre i hjelpeapparatet). Det finnes ikke noen sikker kunnskap om hvilke nedre grense med alkohol som er skadelig for fosteret. Derfor er det viktig at du avstår fra alkohol resten av svangerskapet. Uansett hvor langt du har kommet i svangerskapet, vil hver dag uten alkohol telle for fosteret.

Snakk med partner evt. nettverket om dine alkoholvaner. De kan være viktige støttespillere for at du skal avstå fra alkohol i svangerskapet. Mange gravide synes det er uheldig at partner opprettholder samme drikkemønster som tidligere. Snakk sammen om dette – hvordan kan dere forberede en livsstil som er tilpasset graviditet og den kommende foreldrerollen.

Dine Svar

Bruk personens enkelte svar som underlag for videre samtale.

Alder: 29, Dato: 17.08.11

Vi ber deg svare på følgende spørsmål. Vennligst kryss av / svar på hver linje.								
Hvor mange glass alkohol (alkoholenheter) kan du drikke før du begynner å merke de første effektene av det?	<input type="text" value="3"/>	2 Poeng						
	Ja	Nei						
Har nære venner eller slektninger bekymret seg eller klaget på alkoholbruken din i løpet av det siste året?	<input checked="" type="checkbox"/>	0 Poeng						
Tar du noen ganger et glass alkohol om morgenen når du står opp?	<input checked="" type="checkbox"/>	0 Poeng						
Har det hendt, etter at du har drukket alkohol, at en venn eller et familiemedlem har fortalt deg om ting du har sagt eller gjort som du ikke kunne huske?	<input checked="" type="checkbox"/>	0 Poeng						
Føler du noen ganger behov for å redusere alkoholforbruket ditt?	<input checked="" type="checkbox"/>	0 Poeng						
Omtrent hvor ofte har du drukket alkohol?	4 ganger i uken eller oftere	2-3 ganger i uken	2-4 ganger i måned	Månedlig eller sjeldnere	Aldri			
Siste år før du ble gravid	<input checked="" type="checkbox"/>					4 Poeng		
Etter du ble gravid		<input checked="" type="checkbox"/>				3 Poeng		
Hvor mange glass (alkoholenheter) drakk / drikker du en typisk dag når du drikker alkohol?	10 eller flere	7-9	5-6	3-4	1-2	Færre enn 1	Drikker ingenting	
Siste år før du ble gravid				<input checked="" type="checkbox"/>				1 Poeng
Etter du ble gravid					<input checked="" type="checkbox"/>			1 Poeng
Omtrent hvor ofte har du drukket 4 glass (alkoholenheter) eller mer på en dag?	Daglig eller nesten hver dag	En gang i uken	En gang i måneden	Sjeldnere enn månedlig	Aldri			
Siste år før du ble gravid		<input checked="" type="checkbox"/>						3 Poeng
Etter du ble gravid					<input checked="" type="checkbox"/>			0 Poeng