



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

Miksi?

Opit seuraamaan ja arvioimaan alkoholinkäyttötottumuksiasi. Opit myös tekemään johtopäätöksiä muutoksen tarpeellisuudesta. Harjoituksen avulla voit lisätä motivaatiosi edetä kohti asettamaasi tavoitetta.

Miten?

Kirjaa jokaiselle viikolle tavoite. Tämä tarkoittaa annosmäärää, jota et halua ylittää.

Kirjaa päivittäin jokainen juomasi alkoholiannos. Jatka tätä pitkäjänteisesti ainakin neljän viikon ajalta.

Harjoitus kannattaa tehdä esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin, vihkoon tai harjoituksen lopusta löytyvään pdf-pohjaan.

Alta näet esimerkkikuvan oma-apukortin rakenteesta.

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: