IS DAAR 'N PROBLEEM?

Net jy kan hierdie vraag antwoord, en dit is dalk nie so maklik nie. Antwoord die volgende vrae so eerlik as wat jy kan en as jy besluit jy het hulp nodig, die Stad Kaapstad se hulplyn is daar vir jou. **Daar is 'n oplossing!**

Drink jy ooit of gebruik dwelms wanneer jy alleen is?	JA	NEE
Het jy al ooit probeer om jou drinkery of dwelmgebruik te stop of te beheer?	JA	NEE
Is familie en vriende bekommerd oor jou drinkery of dwelmgebruik?	JA	NEE
Voel jy ooit skaam of skuldig oor jou drinkery of dwelmgebruik?	JA	NEE
Maak jou drinkery of dwelmgebruik jou huislewe ongelukkig?	JA	NEE
Het jou werk-/skoolprestasie al ooit onder jou drinkery of dwelmgebruik gely?	JA	NEE
Het jy al ooit gejok oor hoeveel jy gedrink het of watter dwelms jy gebruik het?	JA	NEE
Het jy al ooit gesteel om alkohol of dwelms te koop?	JA	NEE
Het jy al ooit alkohol of dwelms gesteel?	JA	NEE
Is jy al ooit gearresteer oor 'n alkohol- of dwelmverwante voorval?	JA	NEE
Het jy al ooit die koop van alkohol of dwelms bo ander finansiële verantwoordelikhede geplaas?	JA	NEE
Het jy al ooit 'n dokter gespreek of gesondheidsprobleme gehad as gevolg van jou drinkery of dwelmgebruik?	JA	NEE
Drink jy dikwels of gebruik dwelms sodra jy wakker word in die oggend?	JA	NEE
Dink jy baie oor alkohol of dwelms?	JA	NEE
Vermy jy mense of plekke waar jou drinkery of dwelmgebruik nie goedgekeur word nie?	JA	NEE
Maak die gedagte aan geen drank of dwelms jou bang?	JA	NEE
Hou jy aan drink of dwelms gebruik ten spyte van slegte dinge wat gebeur?	JA	NEE
Dink jy ooit dat jy dalk mal is?	JA	NEE
Voel jy dit sal vir jou onmoontlik wees om sonder alkohol of dwelms te leef?	JA	NEE
Dink jy jy het dalk 'n alkohol- of dwelmprobleem?	JA	NEE

DIE STAD KAAPSTAD GEE OM

(Rehabilitasie- en opvoedkundige dienste vir gemeenskapsbewustheid)

24/7-HULPLYN VIR ALKOHOL- & DWELMGEBRUIK 0800 HELP 4 U 4357 4 8

CITY OF CAPE TOWN | ISIXEKO SASEKAPA | STAD KAAPSTAD

HIERDIE STAD WERK VIR JOU

HET JY GEWEET ...?

- In Kaapstad, Durban, Gauteng en Port Elizabeth was die bloed-alkoholkonsentrasie in 45% van alle onnatuurlike sterftes meer as of gelyk aan 0.05 g/100 ml (Kaapstad 53%)
- In Kaapstad, Durban en Port Elizabeth was die asem-alkoholkonsentrasie by 39% van traumapasiënte meer as of gelyk aan 0.05 g/100 ml (wettige limiet)
- Fetale alkoholsindroom (FAS) is die enigste siektetoestand wat 100% verhoed kan word
- Kaapstad en die Wes-Kaap toon die hoogste vlak van oordadige drinkery onder die jeug ("binge drinking") (34%) met die nasionale gemiddelde op 23%
- Tussen 'n derde en die helfte van mense wat in Kaapstad, Durban en Johannesburg in hegtenis geneem is op aanklagte wat as "gesinsgeweld" gekategoriseer word, het gesê hulle was onder die invloed van alkohol toe hulle die beweerde oortreding begaan het
- By Kaapstadse leerders in graad 8 en 11 is die kans dat hulle 'n graad op skool sal moet herhaal, 60% hoër indien hulle alkohol gebruik

Bron: www.sahealthinfo.org.za

RIGLYNE VIR ALKOHOLGEBRUIK:

- Die volwasse liggaam neem 'n uur of langer om van een eenheid alkohol ontslae te raak
- Vrouens word makliker deur alkoholinname beïnvloed as mans
- Een eenheid alkohol sal jou bestuursvermoë aantas – probeer liewer om nie te bestuur as jy alkohol gebruik het nie
- Gemiddeld is 1 eenheid = 0.02 g in die bloed en die wettige limiet is minder as 0.05 g in jou bloed

1 EENHEID =

Tabelbron:
www.sadd.org.za

OF	**OF**	
⅔ sorghum of 'n blikkie bier	**90 ml wyn**	**25 ml//'n sopie vodka of brandewyn**

LW: Hierdie inligting dien as riglyn.