

SCREENING, "UNCOPE" PÅ SOCKER/MJÖL* (alkohol)

**Obs, förutom glass, choklad, godis även bröd, pasta, potatis, chips, kakor och bakelser och dyl.*

	Sött *	Sött *	Alk	Alk
	JA	NEJ	JA	Nej
1. Har Du, under senaste året någonsin ätit mer sötsaker* än du tänkt dig och/eller fortsatt använda sötsaker* när du inte tänkt dig ?				
2. Har Du under senaste året, försummat några av dina vardagliga åtaganden (ej orkat med det du planerat) på grund av att du ätit överätit sötsaker*?				
3. Har Du, under senaste året känt att Du vill eller behöver ändra ditt sätt att äta eller handskas med sötsaker*?				
4. Har någon, under senaste året, t ex familj eller vänner, klagat på hur mycket eller när Du äter sötsaker*? Om någon visste hur du äter/dricker/röker/drogar skulle de protestera? Då kan du skriva ja här för din egen skull..				
5. Har Du, under senaste året någonsin varit helt upptagen av tankar på när Du skall få äta eller köpa sötsaker*?				
6. Har Du, under senaste året någonsin använt sötsaker* för att lindra känslomässigt obehag såsom trötthet, energibrist, nedstämdhet, stress, tristess, irritation, värk och/eller annat obehag?				



Du kan byta ut "ätit sötsaker" mot druckit, rökt, tagit, spelat och sötsaker mot alkohol, piller, narkotika, droger, spel, dator mm.

UNCOPE nyckel sötsaker* :

1. ja, indikerar socialt bruk

2-3 ja, indikerar skadligt bruk

4 eller fler ja, risk för beroende (obs fråga 4 svarar de flesta nej på, men fråga dem om omvärlden skulle klagat om de såg vad de stoppar i sig. De äter sötsaker i smyg)

För alkohol, tabletter och droger gäller 2 ja eller fler som indikation på beroende.

Rekommendation är SUGAR® för sötsaker , se pdf för behöriga och ADDIS ® för alkohol, se www.addis.se

För mer info om UNCOPE se min bok s 84.

Bitten Jonsson BJ© 2007

