

# Materiály ke stažení

## Logo projektu Stop alkoholu v těhotenství:



## Užitečné materiály ke stažení:


## DOBA POTŘEBNÁ PRO ODBOURÁNÍ ALKOHOLU

Údaje v tabulce jsou přepočteny pro **MUŽE** o hmotnosti 80 kg a **ŽENU** o hmotnosti 65 kg

PIVO 10°	sklova odbourání alkoholu	PIVO 12°	sklova odbourání alkoholu	VÍNO	sklova odbourání alkoholu	LIKÉROVKA
1,5 l	2h 15min 3 h 42min	0,5 l	2h 45min 4 h 31min	0,2 l	2h 28min 4 h 4min	0,5 dl
1 l	4h 30min 7 h 24min	1 l	5h 30min 9 h 12min	0,4 l	4h 56min 9 h 5min	1,5 dl
1,5 l	6h 45min 10 h 7min	1,5 l	8h 15min 13 h 33min	0,6 l	7h 24min 12h 13min	1,5 dl

## OBSAH ALKOHOLU V JEDNÉ SKLENICI



**Je větší množství alkoholu v každé sklenici než množství alkoholu v tomto množství.**



200 ml  
**VELKÉ PIVO**  
500 ml 4%  
10 g alkoholu



50 ml  
**LIKÉRU NEBO APERITIVU**  
100 ml 20%  
10 g alkoholu



50 ml  
**TVRDÉHO NEBO KORKU**  
100 ml 40%  
10 g alkoholu



200 ml 11%  
17 - 18 g alkoholu

NCHP, s.r.o. Projekt: „Vzdělávání veřejnosti“ - veřejnost o zdraví a bezpečnosti. Projekt financuje MŠMT ČR. Publikace je dostupná zdarma na [www.nchp.cz](http://www.nchp.cz).

## DESÁTEK pro sváteční pití alk

**I**

Nežijte sváteční 12 hodinovou výjimkou. Zdravě se bavte, ale nezapínejte si ani v tuto dobu alkoholickou.

**II**

Stavte si na sváteční dny limit na množství alkoholu.

**IV**

Před pitím alkoholu se napijte, napijte na každý nádech.

**V**

Nežijte na sváteční dny bez přerwy.

**VIII**

Před sváteční výjimkou se napijte, napijte na každý nádech.

**IX**

Užívejte si sváteční výjimku, ale nezapínejte si ani v tuto dobu alkoholickou.

volejte zdarma  
**800 350 000**

NÁRODNÍ LINKA PRO OUVYKÁNÍ [chciodvykat.cz](http://chciodvykat.cz) [alkoholpodkontrolou.cz](http://alkoholpodkontrolou.cz)

## Ověřte si (ne)bezpečnost Vaší denní spotřeby alkoholu

Škodlivé pití

Rizikové pití

Pití s nízkým rizikem\*

\*Nežijte v týden bez alkoholu

Neexistuje bezpečná dávka alkoholu. I pití s nízkým rizikem může poškodit Vaše zdraví. Poradte se s námi.



volejte zdarma  
**800 350 000**

[chciodvykat.cz](http://chciodvykat.cz)

NÁRODNÍ LINKA PRO OUVYKÁNÍ [chciodvykat.cz](http://chciodvykat.cz) [alkoholpodkontrolou.cz](http://alkoholpodkontrolou.cz) [alkohol-skodl.cz](http://alkohol-skodl.cz)



NÁRODNÍ LINKA  
PRO ODVYKÁNÍ  
ALKOHOLU

Dávejte pozor, čím své



800 350 000

Při kajení alkohol prostupuje do mate  
a tím negativně ovlivňuje vývo

Rádi Vám pomůžeme dostat Vaše p

[alkoholpodkontrolou.cz](http://alkoholpodkontrolou.cz)

[alkohol-skodi.cz](http://alkohol-skodi.cz)

Provozovatelem telefonní linky je Česká zdravotnická univerzitní nemocnice v Praze, územní pracoviště v Olomouci. Provozovatelem webových stránek je Česká zdravotnická univerzitní nemocnice v Praze, územní pracoviště v Olomouci. Provozovatelem telefonní linky je Česká zdravotnická univerzitní nemocnice v Praze, územní pracoviště v Olomouci. Provozovatelem webových stránek je Česká zdravotnická univerzitní nemocnice v Praze, územní pracoviště v Olomouci.



NÁRODNÍ LINKA  
PRO ODVYKÁNÍ  
ALKOHOLU

## Čas na krátký alkohol-test!

1. Máš potřebu pít každý týden?
2. Máš chuť se napít už ráno po probuzení?
3. Štvou tě narážky na tvé pití od lidí kolem tebe?
4. Chodíš se každý týden záměrně opít do němoty?
5. Máš problém se pít pití udržet a piješ víc, než by bylo zdravé?

800 350 000 volání bezplatné  
po - pa 10-18 hod.

Pokud alespoň na jednu otázku odpovíš ANO, můžeš mít problém s alkoholem.

Zavolej nám na linku a poraď se, co s tím.

[alkoholpodkontrolou.cz](http://alkoholpodkontrolou.cz)

[alkohol-skodi.cz](http://alkohol-skodi.cz)

P. S.: Pokud odpovíš na všechny otázky NE, ješ a přítom ješ mladší než 18, není to v pořádku. Pít je legální až od 18 let.

Provozovatelem telefonní linky je Česká zdravotnická univerzitní nemocnice v Praze, územní pracoviště v Olomouci. Provozovatelem webových stránek je Česká zdravotnická univerzitní nemocnice v Praze, územní pracoviště v Olomouci. Provozovatelem telefonní linky je Česká zdravotnická univerzitní nemocnice v Praze, územní pracoviště v Olomouci. Provozovatelem webových stránek je Česká zdravotnická univerzitní nemocnice v Praze, územní pracoviště v Olomouci.





**800 350 000**  
NÁRODNÍ LINKA  
PRO ODVYKÁNÍ  
ALKOHOLU

[www.alkohol.cz](http://www.alkohol.cz)

Denně pije alkohol až  
10 % dospělé populace ČR.

**10 %**

**80 %** V posledním roce  
okolo 80 % dospělých  
pije alkohol.

Přibližně 16 mil. dospělých populace  
se nachází v riziku vzniku problémů  
spojených s alkoholem, z toho 900 tisíc je ve vážném riziku.

**800** Až 800 osob  
v důsledku alkoholu  
získají zdravotní problémy.

Kvůli alkoholu dojde až k  
**4000** dopravním nehodám ročně.

Každý rok je spáčeno až 13 000 osob  
z toho 80 % pod věkem 30 let  
a 20 % pod věkem 18 let.

**13 000**

Společenské náklady (bez nákladů na právní služby a zdravotní péči)  
na alkohol činí zhruba 15 miliard korun ročně.

**15** miliard korun ročně

**9 sklenic / týden**  
2 sklenice / týden

Za týden vypijí muži  
9 sklenic větší  
ženy průměr

Za poslední měsíc pilo alkohol  
31 % mladistvých ve věku 11 - 15 let.

**31 %** mladistvých

Velkou roli v domácím násilí  
zajímá nadužívání alkoholu.

**45 %** násilí

Každoročně je obětí až 45 000  
úrazů spojených s užíváním alkoholu.

**45 000** úrazů

Na záchytných stanicích  
až 21 000 osob pod věkem 18 let.

**21 000**

Podle nejnovějších údajů zprávy Česká vláda spolu s Evropskou komisí vypracovala v roce 2018 první národní strategii pro řešení problému nadužívání alkoholu. Strategie je zaměřena na prevenci, léčbu závislosti a rehabilitaci. Strategie je zaměřena na prevenci, léčbu závislosti a rehabilitaci. Strategie je zaměřena na prevenci, léčbu závislosti a rehabilitaci.

**800 350 000**  
NÁRODNÍ LINKA  
PRO ODVYKÁNÍ  
ALKOHOLU

**Odvykejte**

Pokud chcete začít odvykat, nebo  
kdo může mít problém s alkoholem,  
zavolejte nám!

**Jsme zdarma**

Po - pá 10-18h

Jsme bezplatná informační linka  
s nadměrnou konzumací alkoholu  
Vašeho stavu, při které Vám můžeme  
nejefektivnější řešení odvykání.

**Jak to v**

Zavolejte nám pro  
nebo abychom se domluvíme.

**Úvodní konzultace trvá až 45 minut**  
aby Vás nic nenudilo. Během  
a vyhodnotíme, jaký typ  
Podle toho budeme postupovat.

**3a.**  
Pokud zjištěná léčba (zvláště léky)  
nedává informaci, odvykáme Vás na zdravotní  
závislosti od alkoholu. Váš stav se může změnit  
bude účinnější než v jiných případech. Pokud  
Stav, který můžete získat, pokud odvykáte.  
Je pro Vás a zdravotních stavů  
pokračovat dále.

**4a.**  
Pokud budete společní a při odvykání alkoholu,  
může být velmi těžké, zejména pokud  
je pokračovat. Můžete být spokojeni s novou kvalitou  
může se zlepšit například dýchací systém  
včetně dalších problémů s alkoholem.  
Můžete pokračovat s léčbou, pokud to budete  
potřebovat.

**Každý týden, kdy odvykáte, se můžete  
získat nové informace a podporu.**

Podle nejnovějších údajů zprávy Česká vláda spolu s Evropskou komisí vypracovala v roce 2018 první národní strategii pro řešení problému nadužívání alkoholu. Strategie je zaměřena na prevenci, léčbu závislosti a rehabilitaci. Strategie je zaměřena na prevenci, léčbu závislosti a rehabilitaci. Strategie je zaměřena na prevenci, léčbu závislosti a rehabilitaci.

**800 350 000**  
NÁRODNÍ LINKA  
PRO ODVYKÁNÍ  
ALKOHOLU

[www.alkohol-skodi.cz](http://www.alkohol-skodi.cz)

**Zdravotní příznaky  
odvykání**

**1 den**  
stav střivlosti, hladina krevních hormonů  
se vrací do rovnováhy

**14 dní**  
Ize zaznamenat první úbytky na váze

**1 měsíc**  
pleť se správně hydratuje, začíná regenerace jater,  
snižuje se úroveň cholesterolu a krevního tlaku

**2 - 3 měsíce**  
Ize pociťovat přibývek energie,  
protože krevní buňky znovu správně přenášejí kyslík

**1/2 roku**  
játra obnovují svou správnou funkci

**1 - 5 let**  
zlepšují se psychomotorické schopnosti  
a krátkodobá paměť

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Řádu vlády pro koordinaci protialkoholní politiky. Národní linka pro odvykání alkoholu byla zřízena Úřadem vlády České republiky v rámci Národního akčního plánu pro řešení problému nadužívání alkoholu. Měsíční příspěvek z rozpočtu Úřadu vlády České republiky a Ministerstva zdravotnictví České republiky.

**NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ ALKOHOLU**

**Kam se moh  
když řeším problé**

**800 35**

Národní linka pro od

Bezplatná telefonická pomoc, je-li dostupná  
Může na ni zavolat jakákoliv osoba i  
parazit a problematizace nadměrného pití  
Máte problémy konzultantů Vám poradí

**web**  
alkohol-skodi.cz

fb: / Národní linka pro odvykání alkoholu

V psychiatrických nemocnicích se můžete seznámit s lékaři  
a jinými odborníky, kteří Vám pomohou s diagnostikou  
a léčbou závislosti. Také Vám pomohou  
při nevládních abstinenčních stavech.

**anonymní  
alkoholici**

Je případ, že máte vlastní problémy se závislostí, můžete se obrátit na odborníky i abstinující alkoholiky. Můžete vám pomoci zvládnout to, čemu říkáte, že jste soběstační, můžete poskytnout psychologickou pomoc, pro vás není pití pochybnou věcí.

Projekt financován z Evropského sociálního fondu a z prostředků Ministerstva zdravotnictví ČR. Projekt je realizován v rámci spolupráce s Národní linkou pro odvykání alkoholu a s odborníky z psychiatrických nemocnic.

**800 350 350**  
Národní linka pro odvykání alkoholu

**Jak poznám závislost na alkoholu?**

Pokud si potřebujete ověřit, v jaké fázi závislosti se nacházíte Vy, nebo někdo ve Vašem okolí, projděte si následující **test**. Otázky se týkají Vašeho pití za poslední rok:

- Máte problém si objednat něco nealkoholického, když všichni okolo Vás pijí?**  
Máte potíže na kadeřáckém oddělení při pití alkoholu?  
Někdy máte potíže odjet ani když cestujete, nebo přinesete kdekoli nápoj?  
Těžíte své pití přátelstvy, zejména nealkoholickými?
- Opijete se často a víc, než by bylo vhodné?**  
Těžíte každý pátek nebo víkend s alkoholem, i když víte, že Vás v dalším týdnu čeká něco důležitějšího?
- Víte, že Vám pít nedělá dobře, ale přesto i dále pijete?**  
Máte potíže vyznat se z bezvýznamným rozhodnutím alkoholu?  
Pijete, abyste sám měl nepřijímal ty ostatní věci, například práci?
- Upřednostňujete pití před ostatními aktivitami? Hledáte si záměny k tomu, abyste se napil?**  
Zaměřujete se na práci a povinnosti je jenom v občasné chvíli?  
Máte pocit, že se prosazete tak, že musíte pít, aby se lidé k vám neopili?
- Zryhlače se Vám dávka alkoholu, kterou potřebujete k tomu, abyste se opil?**  
Pijete jen více alkoholu, abyste dosáhli opitosti je podobné, než u ostatních lidí.  
A naopak, pokud se nealkoholickými pitími nemůžete, že jste opilý, což je podobné k alkoholu, tak i takto rychle opijete. Zvýšila se dávka alkoholu nebo poruchy fungování těla.
- Pokud jste den bez alkoholu, pocítíte nějaké abstinenční stavy (pocení, třes, křeče, epileptické záchvaty, halucinace)?**  
Kromě jiných symptomů, jako i fyzické abstinenční příznaky, jako je třes, pocení, závratě a bolesti hlavy.  
Některé abstinenční stavy mohou být i životu ohrožující, jako například křeče a záchvaty.

**Pokud jste na tři nebo více otázek odpověděli "ANO", je pravděpodobné, že se u Vás již rozvinla závislost na alkoholu. V tomto případě Vám doporučujeme vyhledat odbornou pomoc a zavolat na naši bezplatnou linku 800 350 350.**

Projekt byl financován z Evropského sociálního fondu a z prostředků Ministerstva zdravotnictví ČR. Projekt je realizován v rámci spolupráce s Národní linkou pro odvykání alkoholu a s odborníky z psychiatrických nemocnic.

[www.alkohol-skodi.cz](http://www.alkohol-skodi.cz)