

Alcoholdagboek

Naam:

Vul deze lijst gedurende ten minste 2 weken in. Neem de ingevulde lijsten mee naar uw huisarts om ze te bespreken. Op www.thuisarts.nl/alcohol/ik-vraag-me-af-of-ik-te-veel-drink staan tips voor het invullen van het dagboek.

Dag	Datum/begin - eindtijd	Waar/met wie	Gevoel/stemming	Aantal glazen
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				
Totaal				

Voorbeeld:

Vrijdag	18 nov / 17.00 -18.00	Café, met collega's	Moe, ontspannen	5
---------	-----------------------	---------------------	-----------------	---