

Minderen met drinken

Begin het overzicht in te vullen op het moment dat u wilt minderen.

- In kolom 2 vult u in hoeveel u eigenlijk zou willen drinken
- In kolom 3 noteert u het aantal glazen dat u werkelijk hebt gedronken
- In kolom 4 noteert u de omstandigheden waaronder u meer dronk dan u wilde

Maak kopieën als u uw gebruik meerdere weken wilt bijhouden.

Weekoverzicht			week ...
ik begin op	aantal glazen	aantal gedronken glazen	omstandigheden (met wie, waar, hoe voelde ik me?)
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			
totaal			

Neem de ingevulde overzichten mee op uw eerstvolgende afspraak met uw huisarts.