**Instruksjoner for å fylle inn kalender**

Det vi ønsker å gjøre er og få et inntrykk av ditt alkoholkonsum i løpet av de siste (fyll inn # ) dagene.

Vi kommer til å bruke en kalender for å hjelpe deg til å huske. Vi starter med gårsdagen og går tilbake (fyll inn # ) dager.

Det er enkelt å fylle ut kalendere. Det vil ta ca 5-10 minutter

Forsøk å være så nøyaktig som mulig. Det er ingen riktige eller gale svar.

Vi ønsker kun at du gir ditt beste estimat når det gjelder din drikking de siste 28 dager.

**Hva skal fylles inn**

* Ideen er å sette inn et tall for hver dag på kalenderen.
* Hvis du ikke drakk, skal du fylle inn “0”.
* Da du drakk, skal du fylle inn antall drinker du drakk.

**Standard drinker**

* Vi ønsker at du fyller inn kalenderen ved å bruke denne oversikten som vi kaller “Standard Drinker”.
* For eksempel: Hvis du drakk 3 vanlige 0.33 l øl, skriv tallet
* Hvis du drakk flere typer alkohol på en dag som for eksempel 2 flasker 0.33 l øl og 3 vanlige glass vin, skal du skrive 5 for den dagen
* Det er viktig at du skriver noe for hver dag, selv om det er “0”.

**Ditt beste estimate**

* Vi forstår at det ikke er lett å huske ting med 100% nøyaktighet, og det er OK.
* Hvis du ikke er sikker på om du drakk 3 eller 6 drinker eller om du drakk på en onsdag eller torsdag, så ønsker vi at du gir ditt beste estimat.
* Det som er viktig er at 3 eller 5 drinker er svært forkjellig fra 1 drink eller 12 drinker og ingen drinker.

**Noen tips**

* Hvis du har en avtalebok eller kalender som du kan bruke så kan dette være til hjelp for å huske drikkingen.
* Helligdager som jul er ført inn i kalenderen for å hjelpe deg til å huske drikkingen.
* Du kan også tenke på hvor mye du drakk på dager som bursdager og fester eller andre spesielle dager eller helger.
* Til sist, hvis du har en personlig kalender kan du gjerne se på den mens vi fyller ut denne kalenderen.

**Fylle inn kalenderen**

* For å se hva vi skal gjøre er det fylt inn en kalender på neste side.
* Når du skal huske din drikking ønsker vi at du er så nøyaktig som mulig – det er ingen riktige eller gale svar – vi ønsker kun at at du forsøker å huske hva du drakk de sistes 28 dagene.
* Har du noen spørsmål?
* Før vi starter å se på de siste 28 dagene som er fra (fylle inn dagene fra – til), hva var det største alkoholinntak du hadde på en dag (fylle inn mengden på den aktuelle dag)
* Vi kan starte hvor som helst på kalenderen, men ofte er det enklest å starte med hva du drakk i går.

**Overdrivelses teknikk:** Hvis pasienten nevner en diffus mengde som “ Jeg drakk mye”, spør om det var 1 eller 30 drinker (hvis du bruker en større skala, vil dette føre til et mindre fokusområde)

**Områdesvar:** Hvis en person sier den er usikker, kan du gi dem en skala, f.eks. 6-9 drinker, å skrive det inn. Et gjennomsnitt vil bli beregnet senere.