

## Instrukcja wypełniania Kalendarza Spożycia Alkoholu

By móc ocenić Pana/Pani problem z alkoholem, musimy mieć pojęcie, ile alkoholu Pan/i spożywał/a w ciągu ostatnich \_\_\_\_ dni. W tym celu chcielibyśmy, żeby Pan/Pani wypełnił/a załączony kalendarz.

- ✓ Wypełnienie kalendarza nie jest trudne!
- ✓ Proszę postarać się o jak największą dokładność.
- ✓ Zdajemy sobie sprawę, że nie wszystko będzie Pan/i dokładnie pamiętać. Nie stanowi to problemu.
- ✓ **CO NALEŻY WYPEŁNIĆ**
  - Chodzi o to, żeby wstawić liczbę przy **każdym dniu** w kalendarzu.
  - Przy dniach, w które Pan/i nie pił/a, należy wpisać „0”.
  - Przy dniach, w które Pan/i pił/a, należy wpisać całkowitą liczbę wypitych drinków.
  - Prosimy o wpisywanie ilości wypitego alkoholu w Standardowych Drinkach. *Na przykład* jeśli wypił/a Pan/i 6 piw, przy tym dniu należy wpisać liczbę 6. Jeśli wypił/a Pan/i dwa lub więcej różnych rodzajów napojów alkoholowych jednego dnia, na przykład 2 piwa i 3 lampki wina, przy tym dniu należy wpisać liczbę 5.  
**Ważne jest, żeby coś napisać przy każdym dniu, nawet jeśli będzie to „0”.**
- ✓ **NAJDOKŁADNIEJSZE OSZACOWANIE**
  - Zdajemy sobie sprawę, że nie jest łatwo wszystko sobie przypomnieć ze 100% dokładnością.
  - Jeśli nie jest Pan/i pewien/pewna, czy wypił/a Pan/i 7 czy 11 drinków, albo czy pił/a Pan/i alkohol w czwartek czy w piątek, **prosimy spróbować to ocenić w miarę jak najdokładniej!** Ważne jest, że jest bardzo duża różnica pomiędzy 7 lub 11 drinkami a 1 lub 2 drinkami, czy też 25 drinkami. Chodzi o to, żebyśmy mogli zorientować się jak często Pan/i pił/a alkohol, ile Pan/i pił/a i jaki był schemat Pan/i picia alkoholu.
- ✓ **PRZYDATNE PORADY**
  - Jeśli ma Pan/i terminarz, może Pan/i z niego skorzystać, żeby przypomnieć sobie, kiedy Pan/i pił/a alkohol.
  - W kalendarzu zaznaczono święta takie jak Wielkanoc i Boże Narodzenie, żeby ułatwić Panu/i przypomnienie sobie, kiedy Pan/i pił/a alkohol. Proszę również zastanowić się, ile Pan/i pił/a podczas urlopu i imprez takich jak urodziny, przyjęcia i wyjazdy wakacyjne.
  - Jeśli posiada Pan/i regularny wzorzec picia, może Pan/i z niego skorzystać, żeby przypomnieć sobie, kiedy Pan/i pił/a. Na przykład może Pan/i mieć wzorzec dzienny lub weekendowo/tygodniowy, pić więcej latem, podczas wyjazdów, lub w środy po uprawianiu sportu.
- ✓ **WYPEŁNIANIE KALENDARZA**
  - W załączeniu znajduje się niewypełniony kalendarz. Proszę wpisać liczbę Drinków Standardowych, które Pan/i wypił/a każdego dnia.
  - Interesujący nas okres w kalendarzu to okres  
od \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_.
  - Podczas oszacowywania ilości wypitego alkoholu, proszę postarać się zachować jak największą dokładność.
  - **PRZED ODDANIEM KALENDARZA PROSZĘ DWUKROTNIE SPRAWDZIĆ, CZY WSZYSTKIE DNI ZOSTAŁY WYPEŁNIONE .**
  - Przed rozpoczęciem proszę spojrzeć na **PRZYKŁADOWY KALENDARZ I TABELĘ DRINKÓW STANDARDOWYCH** na następnej stronie.

<b>Instrukcja wypełniania Kalendarza Spożycia Alkoholu</b>
--

✓ **PRZYKŁADOWY KALENDARZ:**

2000	NIEDZ.	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SOB
						1 8	2 0
W	3 7	4 0	5 3	6 8	7 1	8 0	9 11
R	10 2	11 2	12 0	13 3	14 5	15 14	16 4
Z	17 2	18 0	19 0	20 0	21 0	22 2	23 13
E	24 0	25 0	26 6	27 0	28 0	29 0	30 2

---

**TABELA PRZELICZANIA NA DRINKI STANDARDOWE DLA POLSKI**

**1 drink standardowy równa się**

◆ **0,33 l PIWA (5%)**◆ **150 ml WINA (10% – 12%)**◆ **90 ml WINA WZMACNIANEGO (16% – 18%)**◆ **50 ml MOCNEGO ALKOHOLU (43% – 50%)**◆ **WINO: 1 butelka**

0,75 l	=	5 drinków standardowych
1,5 litra	=	10 drinków standardowych
0,75 l wina wzmocnianego	=	8 1/3 drinka standardowego

◆ **MOCNY ALKOHOL: 1 butelka**

0,5 l	=	10 drinków standardowych
0,7 l	=	14 drinków standardowych
1,5 l	=	30 drinków standardowych