|  |
| --- |
| Instruktioner för att fylla i alkoholintagskalendern |

För att kunna utvärdera ditt drickande behöver vi veta hur din alkoholkonsumtion har sett ut under de senaste \_\_\_\_ dagarna. Därför skulle vi vilja att du fyller i den bifogade kalendern.

* Det är inte svårt att fylla i kalendern!
* Försök vara så noggrann du kan.
* Vi förstår att du inte kan komma ihåg precis allt. Det GÖR INGET.
* **VAD DU SKA FYLLA I**

• Tanken är att fylla i en siffra för **varje dag** i kalendern.

• Dagar då du inte drack skriver du ”0”.

• Dagar då du drack skriver du hur många drinkar du tog.

• Vi vill att du registrerar ditt drickande i kalendern utifrån ”standarddrinkar”. Om du *till exempel* drack 6 öl skriver du siffran 6 den dagen. Om du drack två eller fler olika sorters alkoholhaltiga drycker under en dag, exempelvis 2 öl och 3 glas vin skriver du siffran 5 för den dagen.

**Det är viktigt att du skriver någon siffra på alla dagar, även om det är ”0”.**

* **UPPSKATTA SÅ GOTT DU KAN**

• Vi inser att det inte är så lätt att minnas allting med 100 % säkerhet.

• Om du är osäker på om du drack 7 eller 11 drinkar på en torsdag eller fredag, får du **gissa så gott du kan!** Vad som betyder något är att 7 eller 11 skiljer sig en hel del från 1-2 drinkar eller 25 drinkar. Målsättningen är att få en uppfattning om hur ofta du drack, hur mycket du drack och hur dina dryckesmönster ser ut.

* **ANVÄNDBARA TIPS**

• Om du har en planeringskalender kan du använda den för att försöka minnas ditt drickande.

• Helger som t.ex. påsk och jul är markerade i kalendern som ett stöd för att du ska minnas hur du drack. Tänk också på hur mycket du drack på dagar då du var ledig eller olika högtidsdagar, t.ex. födelsedagar, semester eller fester.

• Om ditt drickande följer regelbundna mönster kan du använda dessa för att minnas ditt drickande. T.ex. har du kanske en daglig vana eller ett mönster som följer veckoslut/arbetsdagar eller kanske du dricker mer på sommaren, när du reser, på onsdagar/lill-lördag eller efter träningen.

* **FYLLA I KALENDERN**

• En tom kalender är bifogad. Fyll i det antal standarddrinkar du druckit varje dag.

• Den tidsperiod i kalendern som vi pratar om är

**från \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ till \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

• Försök vara så noggrann du kan när du uppskattar hur mycket du har druckit.

• **KONTROLLERA EN EXTRA GÅNG ATT ALLA DAGAR ÄR IFYLLDA INNAN DU LÄMNAR TILLBAKA KALENDERN.**

• Innan du sätter igång ska du titta på **EXEMPELKALENDERN OCH TABELLEN ÖVER STANDARDDRINKAR** på nästa sida.

|  |
| --- |
| Instruktioner för att fylla i alkoholintagskalendern |

* **EXEMPELKALENDER**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000 | SÖN | MÅN | TIS | ONS | TOR | FRE | LÖR |
|  |  |  |  |  |  | 18 | 20 |
| SEPT | 37 | 40 | 53 | 68 | 71 | 80 | 911 |
| 102 | 112 | 120 | 133 | 145 | 1514 | 164 |
| 172 | 180 | 190 | 200 | 210 | 222 | 2313 |
| 240 | 250 | 266 | 270 | 280 | 290 | 302 |

## U. S. STANDARDDRINKAR – OMVANDLINGSTABELL

### En standarddrink motsvarar

◆ **33 cl STARKÖL (5 %)**

◆ **15 cl VIN (10 % – 12 %)**

◆ **9 cl STARKVIN (16 % – 18 %)**

◆ **4 1/2 cl STARKSPRIT (43 % – 50 %)**

◆ VIN: 1 flaska

 75 cl/750 ml = 5 standarddrinkar

 120 cl/1,5 liter = 8 standarddrinkar

 75 cl starkvin = 8 1/3 standarddrinkar

◆ STARKSPRIT: 1 flaska

 35 cl (kvarting) = 8 standarddrinkar

 80 cl = 17 1/3 standarddrinkar

 118 cl = 26 2/3 standarddrinkar