**Instructies voor het invullen van de tijdslijn-kalender (activiteitenkalender)**

**De bedoeling is om een idee te krijgen hoeveel alcohol u gebruikt heeft gedurende de laatste (vul in #) dagen. We gebruiken een kalender om het u te helpen herinneren. We beginnen bij gisteren en gaan dan stapsgewijs (vul in #) dagen terug.**

* **Het invullen van de kalender is gemakkelijk!** Het kost maar 10-15 minuten.
* Wees zo precies mogelijk. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat erom dat u **uw beste schatting** van uw drinkpatroon over de laatste 28 dagen geeft.

**WAT MOET WORDEN INGEVULD**

• Het is de bedoeling om op iedere dag van de kalender een getal in te vullen.

• **Wanneer u een dag niets hebt gedronken schrijft u een “0” op.**

• Wanneer u wel hebt gedronken schrijft u het totale aantal van die dag op.

**STANDAARD DRANKVOLUMES**

**We willen dat u uw drinkpatroon op de kalender invult met behulp van deze kaart, waarop het volume van een standaard consumptie staat.**

* Bijvoorbeeld: als u 3 standaard glazen bier hebt gedronken vult u dit getal in.
* Als u verschillende soorten drank hebt gehad op een dag zoals 2 standaard glazen bier en 3 normale glazen wijn dan moet u 5 invullen voor die dag.
* **Het is belangrijk om iedere dag iets in te vullen, zelfs als het “0” is.**

**UW BESTE SCHATTING**

* We snappen dat het niet gemakkelijk is om dingen 100 % exact te herinneren. Dat is geen probleem.
* Als u niet zeker weet of u 3 of 6 drankjes hebt gehad, of dat het woensdag of donderdag was, **geef dan gewoon uw beste schatting.**
* Wat het belangrijkste is, is dat 3 of 5 drankjes iets heel anders is dan 1 of 12 drankjes of helemaal niets.

**HANDIGE TIPS**

* Als u een agenda of thuiskalender heeft kunt u die gebruiken om te herinneren wat u gedronken heeft.
* Feestdagen zoals kerst zijn al op de kalender aangegeven om u te helpen te herinneren wat u gedronken heeft.
* U kunt ook proberen te bedenken hoeveel u dronk op voor u belangrijke dagen zoals verjaardagen, feestjes en bepaalde drinkpatronen aangeven die u heeft op bepaalde dagen of in het weekend.
* U kunt uw persoonlijke thuiskalender of agenda er ook bij houden tijdens het invullen van de kalender.

**HET INVULLEN VAN DE KALENDER**

• **Om te zien hoe het werkt gaan we een voorbeeldkalender invullen die op de volgende bladzijde te zien is.**

• **Probeer zo precies mogelijk aan te geven hoeveel u hebt gedronken- er zijn geen goede of foute antwoorden**- probeer simpelweg te herinneren hoeveel dit was tijdens de laatste 28 dagen.

* Hebt u nog vragen?
* Voordat we beginnen deze 28 dagen in kaart te brengen van (vul in startdatum) tot (vul in stopdatum) moet u nagaan wat de grootste hoeveelheid op één dag in die periode was (en dit getal invullen bij de dag waarop dat was)
* In principe kunt u overal beginnen met invullen, maar meestal is het het gemakkelijkst om te beginnen met hoeveel u gisteren heeft gedronken.

**Overdrijvingstechniek**: Als de patiënt vaag is over de hoeveelheid drank, zoals “veel” of “ik weet het niet” kan het beste worden gevraagd of het 1 of 30 consumpties waren. Door het gebruik van uitersten zal de patiënt beter en sneller aangeven wat het werkelijk was.

**Aangeven van bepaald bereik**: Als een persoon aangeeft dat hij niet zeker weet hoeveel hij gedronken heeft mag hij ook een bereik aangeven, zoals 6 tot 9 consumpties. Dat kan op de kalender worden ingevuld en later worden gemiddeld.