|  |
| --- |
| Pokyny pro vyplnění kalendáře konzumace alkoholu |

Abychom mohli posoudit Vaši konzumaci alkoholu, musíme si udělat představu o tom, kolik alkoholu jste vypil(a) za posledních \_\_\_\_ dní. Proto prosím vyplňte přiložený kalendář.

* Vyplnění kalendáře není nijak složité.
* Snažte se být co možná nejpřesnější.
* Chápeme, že si nemůžete vše pamatovat zcela přesně. To NEVADÍ.
* **CO DO KALENDÁŘE VYPLNIT**

• Hlavní je vepsat ke **každému dni** v kalendáři nějaké číslo.

• Pokud jste v daný den nepil(a) žádný alkohol, napište „0“.

• Pokud jste v daný den nějaké alkoholické nápoje vypil(a), uveďte jejich celkový počet.

• Množství nápojů do kalendáře uvádějte v tzv. standardních dávkách alkoholického nápoje. *Například* pokud jste vypil(a) 6 piv, zapište k danému dni číslo 6. Pokud jste v jeden den vypil(a) dva nebo více druhů alkoholických nápojů, např. 2 piva a 3 skleničky vína, zapište k tomuto dni číslo 5.

**Je důležité, aby u každého dne bylo něco vyplněno, i kdyby to měla být „0“.**

* **VÁŠ NEJLEPŠÍ ODHAD**

• Uvědomujeme si, že není snadné si všechno pamatovat stoprocentně přesně.

• Pokud si nejste jistý/á, zda jste vypil(a) 7 nebo 11 alkoholických nápojů nebo jestli jste pil(a) ve čtvrtek nebo v pátek, zkuste to **co nejlépe odhadnout.** Důležité je, že 7 nebo 11 nápojů znamená něco úplně jiného než jeden, dva nebo 25 nápojů. Naším cílem je získat představu o tom, jak často jste pil(a) alkohol, v jakém množství a jaké jsou Vaše zvyklosti spojené s pitím alkoholu.

* **UŽITEČNÉ RADY**

• Pokud máte diář, může Vám pomoci lépe si vybavit, co jste kdy pil(a).

• V kalendáři jsou vyznačené svátky jako např. Vánoce nebo Velikonoce, abyste si dokázal(a) lépe vzpomenout. Také si zkuste vzpomenout, kolik alkoholu jste vypil(a) při soukromých oslavách a akcích, jako jsou narozeniny, dovolené nebo večírky.

• Přemýšlení Vám také usnadní, pokud se Vaše konzumace alkoholu mění s určitou pravidelností. Můžete pít například každý den, jen o víkendech nebo jen v pracovní dny. Vaše konzumace se ale také může zvyšovat v létě, na cestách nebo si třeba dáváte skleničku každou středu po nějaké sportovní aktivitě.

* **JAK VYPLNIT KALENDÁŘ**

• K těmto pokynům je přiložen nevyplněný kalendář. Každý den zapište počet standardních dávek alkoholického nápoje, které jste vypil(a).

• V kalendáři nás zajímá časové období

**od \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

• Při odhadování konzumace alkoholu se snažte o co největší přesnost.

• **PŘED ODEVZDÁNÍM KALENDÁŘE PŘEKONTROLUJTE, ZDA JSTE VYPLNIL(A) VŠECHNY DNY.**

• Než začnete vyplňovat, prohlédněte si **VZOROVÝ KALENDÁŘ A PŘEHLED STANDARDNÍCH DÁVEK ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ** na následující straně.

|  |
| --- |
| Pokyny pro vyplnění kalendáře konzumace alkoholu |

* **VZOROVÝ KALENDÁŘ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000 | NE | PO | ÚT | ST | ČT | PÁ | SO |
|  |  |  |  |  |  | 1  8 | 2  0 |
| Z Á Ř Í | 3  7 | 4  0 | 5  3 | 6  8 | 7  1 | 8  0 | 9  11 |
| 10  2 | 11  2 | 12  0 | 13  3 | 14  5 | 15  14 | 16  4 |
| 17  2 | 18  0 | 19  0 | 20  0 | 21  0 | 22  2 | 23  13 |
| 24  0 | 25  0 | 26  6 | 27  0 | 28 Den české státnosti  0 | 29  0 | 30  2 |

## PŘEVOD NA STANDARDNÍ DÁVKY ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ

### Níže je uvedeno, jakému množství různých nápojů odpovídá jedna standardní dávka alkoholického nápoje.

◆ **0,5 l PIVA (5%)**

◆ **2 dl VÍNA (10–12%)**

◆ **1 dl VÍNA S PŘÍDAVKEM ALKOHOLU, např. vermutu nebo portského (16–18%)**

◆ **5 cl TVRDÉHO ALKOHOLU (43–50%)**

◆ VÍNO: 1 láhev

0,75 l = 3,75 standardních dávek alkoholického nápoje

1,5 l = 7,5 standardních dávek alkoholického nápoje

0,75 l vína s přídavkem alkoholu = 7,5 standardních dávek alkoholického nápoje

◆ TVRDÝ ALKOHOL: 1 láhev

0,5 l = 10 standardních dávek alkoholického nápoje

0,7 l = 14 standardních dávek alkoholického nápoje

1 l = 20 standardních dávek alkoholického nápoje