**Kalenterin täyttöohjeet**

**Tarkoituksena on saada käsitys alkoholinkäytöstänne viimeisen (syöttäkää päivien lukumäärä) päivän aikana. Kalenteri auttaa taaksepäin muistelemisessa. Täyttö aloitetaan eilisestä aina (syöttäkää päivien lukumäärä) päivää taaksepäin.**

* **Kalenterin täyttö on hyvin helppoa!** Se vie vain 5 – 10 minuuttia.
* Yrittäkää vastata mahdollisimman tarkasti. Täysin oikeaa tai väärää vastausta ei ole olemassa. Tarkoituksena on saada PARAS ARVIO juomisestanne viimeisen 28 päivän aikana.

**MITÄ PITÄÄ TÄYTTÄÄ**

• Tarkoituksena on täyttää kalenteri numeroiden avulla. Jokaisen päivän kohdalle laitetaan numero.

• **Mikäli ette juonut, laittakaa päivän kohdalle “0”.**

• Mikäli joitte, laittakaa päivän kohdalle annosten kokonaismäärä.

**JUOMA-ANNOKSET**

**Juoma-annokset tulee merkitä kalenteriin seuraavan esimerkin mukaisesti.**

* Esimerkiksi: mikäli joitte 3 normaalikokoista (25 – 30 cl) olutpulloa, laittakaa numero 3
* Mikäli joitte saman päivän aikana useampaa alkoholilaatua, kuten esimerkiksi 2 normaalikokoista (25 – 30 cl) olutpulloa sekä 3 lasia (12 – 15 cl) viiniä, laittakaa päivän kohdalle numero 5.
* **On tärkeää, että joka päivälle on merkintä, myös ”0-päiville”.**

**PARAS ARVIO**

* On luonnollista, että 100 % täydellisten tietojen muistaminen on vaikeaa.
* Mikäli ette ole varma joitteko 3 vai 6 annosta keskiviikkona tai torstaina, PYYDÄMME MERKITSEMÄÄN PARHAAN ARVIONNE.
* Sillä ei ole merkittävää eroa, onko juonut 3 – 5 annosta verrattuna siihen että on juonut vain yhden tai 12 annosta, tai ei ole juonut lainkaan.

**HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ**

* Voitte käyttää omaa kalenteria apunanne juoma-annosten lukumäärän muistamiseksi.
* Juomamäärien muistamisen helpottamiseksi kalenteriin on merkitty juhlat ja pyhät, kuten joulu.
* Jotta muistaisitte paremmin juoma-annosten lukumäärän, yrittäkää muistella tiettyjä viikonpäiviä, jolloin Teillä on tapana juoda, tai erityistapauksia kuten syntymäpäiviä ja juhlia.
* Voitte tarkastaa myös omasta kalenterista merkintöjä ja päiviä tämän kalenterin täytön aikana, mikäli se auttaa Teitä muistamaan määriä paremmin.

**KALENTERIN TÄYTTÖ**

• **Seuraavalla sivulla on esimerkki täytetystä kalenterista.**

• **Yrittäkää vastata mahdollisimman tarkasti. Täysin oikeaa tai väärää vastausta ei ole olemassa.** Tarkoituksena on saada Teidän PARAS ARVIO juomisestanne viimeisen 28 päivän aikana.

* Onko Teillä mitään kysyttävää?
* Ennen kuin päiväkohtainen täyttö alkaa (syöttäkää alkupäivämäärä) alkaen, mikä oli suurin annosmäärä yhden päivän aikana (syöttäkää suurin annosmäärä)
* Täyttö voi alkaa minkä tahansa päivän kohdalta. Usein on helpointa aloittaa eilisestä.

**Liioittelutekniikka**: jos tutkimushenkilö ilmaisee juomisen ympäripyöreästi kuten “Join paljon” tai “En muista”, yrittäkää tarkentaa kysymällä “Joitteko 1 vai 30 annosta?” (laaja skaala auttaa tarkentamaan määrää).

**Vastaukset skaalalla**: jos tutkimushenkilö ei ole varma juoma-annoksista, hän voi vastata antamalla skaalan kuten 6 – 9 annosta. Myöhemmin vaihteluvälistä määritellään keskiarvo.