|  |
| --- |
| Istruzioni per la compilazione del Calendario sull'uso di bevande alcoliche  |

Per aiutarci a valutare il suo consumo di alcol, abbiamo bisogno di farci un'idea su come è stato il suo uso di bevande alcoliche negli ultimi \_\_\_\_ giorni. Per fare questo, vorremmo che compilasse il calendario allegato.

* Compilare il calendario non è difficile.
* Cerchi di farlo nel modo più preciso possibile.
* Sappiamo che la sua capacità di ricordare non sarà perfetta. Questo NON È UN PROBLEMA.
* **COME COMPILARE IL CALENDARIO**

• L'idea è quella di scrivere un numero in **ciascun giorno** del calendario.

• Nei giorni in cui non ha bevuto, dovrà scrivere uno "0".

• Nei giorni in cui ha bevuto, dovrà inserire il numero totale dei bicchieri che ha bevuto.

• Vorremmo che scrivesse sul calendario quanto ha bevuto utilizzando la definizione standard di bevande alcoliche. *Ad esempio,* se ha bevuto 6 birre, scriva il numero 6 per quel giorno. Se ha bevuto due o più tipi diversi di bevande alcoliche in un giorno come 2 birre e 3 bicchieri di vino, scriverà il numero 5 per quel giorno.

**È importante che ci sia scritto qualcosa per ciascun giorno, anche se è uno "0".**

* **LA VALUTAZIONE PIÙ PRECISA CHE PUÒ**

• Ci rendiamo conto che non è facile ricordare le cose con precisione al 100%.

• Se non è sicuro/a se ha bevuto 7 o 11 bevande alcoliche o se ha bevuto un giovedì o un venerdì, **dia la valutazione più precisa che può!** Quello che importa è capire che 7 o 11 bevande alcoliche sono molto diverse da 1 o 2 bevande alcoliche o 25 bevande alcoliche. Lo scopo è quello di capire con quale frequenza ha bevuto, quanto ha bevuto e il modo in cui beve.

* **SUGGERIMENTI UTILI**

• Se ha un'agenda, può usarla per aiutarsi a ricordare il suo consumo di alcol.

• I giorni festivi come Pasqua e Natale sono segnati sul calendario per aiutarla a ricordare meglio il suo consumo di alcol. Pensi anche a quanto ha bevuto quando non era al lavoro e in occasioni come compleanni, ferie o feste.

• Se ha delle abitudini per quanto riguarda il bere può usarle per aiutarsi a ricordare il suo consumo di alcol.
Ad esempio, potrebbe avere l'abitudine di bere tutti i giorni o solo nel fine settimana oppure nei giorni feriali, oppure potrebbe bere di più durante l'estate o quando viaggia, o potrebbe bere di mercoledì dopo aver praticato attività sportive.

* **COMPILARE IL CALENDARIO**

• È allegato un calendario in bianco. Scriva il numero di bevande che ha bevuto in ciascun giorno in base alla definizione standard di bevande alcoliche.

• Il periodo di tempo di cui stiamo parlando nel calendario è

**da \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

• Cerchi di essere più preciso/a che può nel valutare il suo consumo di alcol.

• **RICONTROLLI CHE TUTTI I GIORNI SIANO COMPILATI PRIMA DI RICONSEGNARE IL CALENDARIO.**

• Prima di cominciare guardi l'**ESEMPIO DI CALENDARIO E LA TABELLA DELLE BEVANDE ALCOLICHE STANDARD** sulla pagina seguente.

|  |
| --- |
| Istruzioni per la compilazione del Calendario sull'uso di bevande alcoliche |

* **ESEMPIO DI CALENDARIO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000 | DOM | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB |
|  |  |  |  |  |  | 18 | 20 |
| SET | 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 |

## TABELLA DI CONVERSIONE IN BEVANDE ALCOLICHE STANDARD

### Una bevanda alcolica standard equivale a

◆ **33 cl di BIRRA (5%) (Standard USA 35,49 cl)**

◆ **12,5 cl di VINO (10% – 12%) (Standard USA 14,79 cl)**

◆ **8 cl di VINO LIQUOROSO (16% – 18%) (Standard USA 8,87 cl)**

◆ **4 cl di SUPERALCOLICI (43% – 50%) (Standard USA 4,44 cl)**

◆ VINO: 1 Bottiglia

 75 cl (Standard USA 73,93 cl) = 6 bevande alcoliche standard

 1,5 litri (Standard USA 1,18 litri) = 12 bevande alcoliche standard

 75 cl liquoroso (Standard USA 73,93 cl) = 9 1/3 bevande alcoliche standard

◆ SUPERALCOLICI: 1 Bottiglia

 33 cl (Standard USA 35,49 cl) = 8 1/4 bevande alcoliche standard

 75 cl (Standard USA 76,89 cl) = 18 3/4 bevande alcoliche standard

 1,5 litri (Standard USA 1,18 litri) = 37 1/2 bevande alcoliche standard