

Номер участницы \_\_\_\_\_  
Интервьюер \_\_\_\_\_  
Данные внес в базу \_\_\_\_\_

Дата проведения интервью \_\_\_\_\_  
Дата внесения данных \_\_\_\_\_

Календарь

## 90-дневный календарь употребления алкоголя

Для того чтобы определить характер Вашего употребления алкоголя в последние 90 дней, мы просим Вас заполнить этот календарь. Заполнить календарь не сложно. Понятно, что не все точно помнится. Просто постарайтесь вспомнить как можно точнее.

### Как заполнять

- Общая идея заключается в том, чтобы проставить количество доз на календаре для каждого дня.
- В те дни, когда Вы ничего не пили, поставьте 0.
- Для дней, когда Вы употребляли какое-то количество алкоголя, запишите общее число доз, которое Вы выпили за этот день.
- Мы просим Вам указывать количество алкоголя в «стандартных дозах».

Универсальная мера алкоголя называемая **одна доза** принята в здравоохранении. **Одна доза** определена примерно как 40 г водки (1 рюмка) или 150 г сухого вина (12°) или 100 г крепленого вина (18°) или 250 г джина с тоником (7°) или 450 г пива (4.5°).

Например, если Вы выпили 5 банок нормального (5°) пива за день, напишите 5 в клеточке этого дня. Если Вы пили разные алкогольные напитки, в этот день, например 1 бокал шампанского и 3 бокала сухого вина, поставьте 4 в клеточке на этот день.

Важно, чтобы Вы указали количество выпитого в клеточке **за каждый день**, даже если это “0”.

### **Заполняйте как можете, даже если можете припомнить только приблизительно**

- Понятно, что непросто все можно вспомнить совершенно точно.
- Например, если Вы не уверены, выпили ли Вы 3 или 6 доз за день или было это в четверг или в пятницу, дайте приблизительный ответ, который Вам кажется наиболее правильным. Для приведенного примера, можно написать 4 или 6 доз, но не 1 или 12. Наша цель – получить представление о частоте и характере употребления алкоголя.

### **Как легче вспомнить**

- Если Вы пользуетесь ежедневником, это может помочь Вам вспомнить, в какие дни Вы употребляли алкоголь.
- Праздники, такие как Новый год или 8 марта отмечены на календаре, чтобы Вам было легче вспомнить. Вспомните Ваши семейные праздники, дни рождения друзей, поездки за город, просто выходные дни или встречи с друзьями или сослуживцами.
- Если у Вас есть определенные привычки, связанные с употреблением алкоголя, например, посещение бани по пятницам или встреча с друзьями по субботам, это может помочь Вам вспомнить.

Теперь перейдите к заполнению, начиная.

ОТ: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ и двигаясь в обратном направлении ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
День Месяц Год День Месяц Год

### **Заполнение календаря**

- Посмотрите на пример календаря на следующей странице.
- Возьмите незаполненный календарь
- Впишите число стандартных доз, которое Вы употребляли в каждый из 90 дней назад.
- Старайтесь вспомнить как можно более точно. Если точно не помните, оцените примерно.
- Проверьте, что Вы заполнили каждую клеточку, не пропустив ни одного дня

Номер участницы \_\_\_\_\_

ОТ: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 День Месяц Год

ДО \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
 День Месяц Год

ИЮНЬ						
П	В	С	Ч	П	С	В
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ИЮЛЬ						
П	В	С	Ч	П	С	В
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АВГУСТ						
П	В	С	Ч	П	С	В
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

СЕНТЯБРЬ						
П	В	С	Ч	П	С	В
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				