

ชื่อ-สกุล/HN.....

วัน/เดือน/ปี.....

ปฏิทินบันทึกการดื่มสุรา
(TIMELINE FOLLOWBACK CALENDAR: 2014)

1 ดื่มมาตรฐานหมายถึง			
เบียร์ 5 ดีกรี 1 กระป๋อง (330 มล.) หรือเบียร์ 1/2 ขวด	เหล้าขาว 40 ดีกรี (32 มล.) (1 เบ็ก/ตอง/ก๊ง = 50 มล.= 1.5 ดื่ม)	เหล้าสี 30-40 ดีกรี = 2 ฟาใหญ่ = 30 มล.	ไวน์ 12 ดีกรี (100 มล.) หรือ 1 แก้ว (100 มล.)

เติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

วันที่เริ่มบันทึก (วันที่ 1): วันที่สิ้นสุดการบันทึก (เมื่อวานนี้).....

พ.ศ. 2557	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
มกราคม				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	

พัฒนาโดย Linda C. Sobell & Mark B. Sobell (2013)

สุนทรี ศรีโกไสย (2557) ได้รับอนุญาตจากเจ้าของต้นฉบับให้แปลเป็นภาษาไทย

พ.ศ. 2557	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
กุมภาพันธ์							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	
มีนาคม							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					
เมษายน			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			

พ.ศ. 2557	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
พฤษภาคม					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
มิถุนายน	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					
กรกฎาคม			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		

พ.ศ. 2557	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
สิงหาคม						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						
กันยายน		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				
ตุลาคม				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	

พ.ศ. 2557	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
พฤศจิกายน							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						
ธันวาคม		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			

คำแนะนำการใช้ปฏิทินบันทึกการดื่มสุรา

ปฏิทินนี้ใช้บันทึกข้อมูลการดื่มสุราของท่านในช่วง.....วันที่ผ่านมา กรุณาเขียนข้อมูลการดื่มสุราของท่านตามความเป็นจริงเท่าที่ท่านจะทำได้ ดังนี้

1. สิ่งที่ท่านต้องบันทึก

บันทึกชนิดของสุรา (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์) และปริมาณที่ดื่มในแต่ละวัน

วันที่ท่านไม่ดื่มสุรา ให้เขียน 0 ลงในช่องวันนั้น

วันที่ท่านดื่มสุรา ให้เขียนชนิดของเครื่องดื่ม และปริมาณการดื่ม (กระป๋อง/เบ๊ก/ตอง/กึ่ง/แก้ว/ขวด) ทั้งหมดลงในช่องวันนั้น โดยใช้ “ปริมาณการดื่มมาตรฐาน” เป็นแนวทางการสรุปปริมาณการดื่มของแต่ละวัน เช่น เบียร์ 6 กระป๋อง

เบียร์ 2 กระป๋อง และเหล้าขาว 2 ตอง

ควรบันทึกวันต่อวัน แม้ว่าในวันนั้นท่านไม่ได้ดื่มสุราก็ตาม

2. บันทึกตามความเป็นจริงให้ได้มากที่สุด

ท่านอาจจะไม่สามารถจำพฤติกรรมการดื่มสุราของท่านในช่วงที่ผ่านมาได้ทั้งหมด แต่ขอให้ประมาณการให้ได้ว่าท่านดื่มบ่อยแค่ไหน ดื่มมากน้อยแค่ไหน และแบบแผนการดื่มของท่านเป็นอย่างไร ในช่วง.....วันที่ผ่านมา

3. คำแนะนำที่เป็นประโยชน์

3.1 ถ้ามีสมุดบันทึกการนัดหมาย ควรนำมาใช้บันทึกเตือนความจำเกี่ยวกับการดื่มสุราของท่าน

3.2 ควรทำเครื่องหมายลงในปฏิทินที่เป็นวันหยุดตามเทศกาล วันหยุดส่วนตัว หรือวันที่มีเหตุการณ์พิเศษ เช่น วันคล้ายวันเกิด หรืองานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ เพื่อช่วยเตือนความจำเกี่ยวกับการดื่มสุราของท่านในวันดังกล่าว

3.3 ถ้าท่านมีรูปแบบการดื่มปกติของตนเอง ท่านสามารถนำมาบันทึกลงในปฏิทินนี้ได้ เช่น ท่านมักจะดื่มทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือ ดื่มเฉพาะวันจันทร์ถึงศุกร์ หรือดื่มมากในช่วงฤดูร้อน หรือดื่มมากในช่วงที่มีการเดินทาง หรือดื่มทุกวันพุธหลังจากเล่นกีฬา เป็นต้น

4. บันทึกข้อมูลในปฏิทินให้สมบูรณ์

4.1 บันทึกจำนวนการดื่มมาตรฐานในแต่ละวัน

4.2 ช่วงเวลาที่ต้องบันทึกในปฏิทินนี้คือเริ่มจากวันที่.....ถึงวันที่.....

4.3 การประมาณการดื่มสุราของท่าน ขอให้ยึดตามความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

4.4 โปรดตรวจสอบความสมบูรณ์ของการบันทึกในแต่ละวันให้ครบถ้วนก่อนส่ง

