Alkoholvaner den sidste måned

Denne kalender hjælper med at undersøge mønstre i dine alkoholvaner.

Sådan gør du:

1. Find din egen kalender frem, hvis du har en. Det vil hjælpe med at huske tilbage.

2. Start med at tænke tilbage på hvad du har lavet og oplevet de sidste fire uger med hjælp fra din kalender. Notér begivenhederne for de sidste fire uger i kalenderen nedenfor (sidste uge er uge 1, ugen før er uge 2 osv.) Gå systematisk baglæns en dag ad gangen.

3. Notér på samme måde, hvor meget alkohol du drak dag for dag. Brug begivenhederne du har noteret som hjælp til at huske. Angiven mængden i antal genstande. Dage hvor du ikke har drukket alkohol noteres med ”0”.

4. Opsummer ugens samlede antal genstande.

Eksempler på begivenheder: helligdage, fester, fødselsdage, ture, arbejde, særlige fjernsynsprogrammer.

Én genstand svarer til:

1 almindelig øl (33 cl.) / 1 stærk cider (33 cl.) / 1 glas vin (12-15 cl.) / 8 cl. hedvin / 4 cl. Spiritus.

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	Samlet antal genstande for ugen
1								
2								
3								
4								

Model efter: Sobell, L. C., & Sobell, M. B. (1992). Timeline follow-back. In *Measuring alcohol consumption* (pp. 41-72). Humana Press, Totowa, NJ.