



Conștientizarea parentalității înainte de concepție pentru a îmbunătăți sănătatea urmașilor - E-learning pentru a aborda stilul de viață, pentru a transforma obiceiurile



ALCOOL

AUDIT - C/AUDIT - instrument de depistare a consumului de alcool

Tip băutură	Standard	Tip băutură	Standard
750 ml bottle of 14% wine	8.3	500 ml of 4.5% beer	1.8
175 ml glass of 14% wine	2	330 ml of 5% beer or other	1.3
700 ml bottle of 40% spirits	22	30 ml of 42% spirits	1

AUDIT –C/AUDIT alcohol screening tool

AUDIT C	Sistem de notare					Punctaj
	0	1	2	3	4	
1. De câte ori bei o băutură cu conținut de alcool	Nicio dată	Lunar / mai rar	2-4 ori pe lună	2-3 ori / săptămână	4+ ori / săptămână	
2. Câte băuturi standard (10 g) cu alcool bei într-o zi obișnuită (când bei de obicei)	1-2	3-4	5-6	7-9	10+	
3. De câte ori ai băut 6 mai mult băuturi standard (60 g alcool) odată în ultimul an?	Nicio dată	Mai rar decât lunar	Lunar	Săptămânal	Zilnic /aproape zilnic	
Punctaj total AUDIT-C						
Punctaj =0-4	Consumul actual de alcool reprezintă un risc scăzut. Afirmăți ("E foarte bine!"). Continuați consultația normală.					
Punctaj =5-12	Puneți cele 7 întrebări din AUDIT rămase. Dacă nu există dependență anterioară sau semne de dependență și scorul este 5-7, treceti direct la Feedback.					



Cele 7 întrebări din AUDIT rămase	Sistem de notare					Punctaj
	0	1	2	3	4	
4. Cât de des în ultimul an ați constatat că nu v-ați putut opri din băut după ce ați început să beți?	Nicio dată	Mai rar decât lunar	Lunar	Săptămănal	Zilnic / aproape zilnic	
5. Cât de des în ultimul an nu ați reușit să faceți ceea ce se aștepta în mod normal de la dvs. din cauza consumului de alcool?	Nicio dată	Mai rar decât lunar	Lunar	Săptămănal	Zilnic / aproape zilnic	
6. Cât de des, în ultimul an, ați avut nevoie de o băutură alcoolică dimineața pentru a vă pune pe picioare după o sesiune de consum excesiv de alcool?	Nicio dată	Mai rar decât lunar	Lunar	Săptămănal	Zilnic / aproape zilnic	
7. Cât de des în ultimul an ați avut un sentiment de vinovăție sau de remușcare după ce ați băut?	Nicio dată	Mai rar decât lunar	Lunar	Săptămănal	Zilnic / aproape zilnic	

AUDIT complet (continuare)	Sistem de notare					Punctaj
	0	1	2	3	4	
8. Cât de des, în ultimul an, nu v-ați putut aminti ce s-a întâmplat cu o seară înainte pentru că ați băut?	Nicio dată	Mai rar decât lunar	Lunar	Săptămănal	Zilnic / aproape zilnic	
9. Ați fost dumneavoastră sau altcineva rănit ca urmare a consumului de alcool?	Nu		Da, dar nu în ultimul an		Da, în ultimul an	
10. O rudă sau un prieten, un medic sau un alt lucrător din domeniul sănătății a fost îngrijorat de consumul dumneavoastră de alcool sau v-a sugerat să reduceți consumul?	Nu		Da, dar nu în ultimul an		Da, în ultimul an	
Punctaj total AUDIT-C de pe verso:		Total punctaj 7 întrebări din AUDIT:				
Punctaj total 10 întrebări din AUDIT:						



Conștientizarea parentalității
înainte de concepție pentru a
îmbunătăți sănătatea urmașilor -
E-learning pentru a aborda stilul
de viață, pentru a transforma
obiceiurile



ALCOHOL

INSTRUMENT MANAGEMENTUL SCHIMBĂRII ALCOOL

TEORIA & PRACTICA SCHIMBĂRII în intervențiile scurte în consumul de alcool (Alcohol Brief Intervention ABI)

<p>Dorință</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum ați dori ca lucrurile să se schimbe? • Ce sperați să puteți schimba? • Spuneți-mi ce nu vă place la cum stau lucrurile acum. • Ce ați dori să fie diferit? 	<p>Motive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce vă îngrijorează? • De ce ați vrea să reduceți consumul? • Care ar putea fi beneficiile de a bea mai puțin? • Care sunt motivele pentru a vă schimba, așa cum le vedeți dumneavoastră?
<p>Privind înainte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum ați vrea să fie viața dumneavoastră peste un an? • Ce sperați pentru următorii cinci ani? • În ce fel doriți să vă simțiți mai bine? 	<p>Privind înapoi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vă puteți aminti o perioadă înainte de a bea așa cum ați descris? Ce era diferit? • Cum vă descurcați în prezent?
<p>Interogarea extremelor: nicio schimbare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ce vă îngrijorează cel mai mult în legătură cu consumul de alcool pe termen lung? 	<p>Interogarea extremelor: schimbare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dacă ați reduce astăzi, cum sperați să vă simțiți diferit?
<p>Ori de câte ori auziți un discurs de schimbare, puteți pune întrebări deschise care să încurajeze elaborarea.</p> <ul style="list-style-type: none"> • În ce fel? • Spuneți-mi mai multe? • Ce altceva? 	
<p>Evitați întrebările care vor duce la discuții de durată.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De ce beți în modul în care ați descris? • Ce vă împiedică să renunțați la băutura? • Ce vă îngrijorează să beți mai puțin? 	