

Veus el que beus?



Coneix el teu consum

# Mètode

- L'eina es publicà el març de 2005 a través del web del programa Beveu Menys del Departament de Salut.
- Proporciona avaluació del consum d'alcohol i orientació individualitzada per a la presa de decisions.
- L'avaluació del consum d'alcohol es fa registrant el consum diari durant una setmana típica.
- Es detalla el tipus de beguda (vi, cervesa i beguda destil·lada) per facilitar la conversió de les respostes en unitats de beguda estàndard (UBE).

Veus el que beus?



Coneix el teu consum

# Mètode

- L'edat i el sexe també es registren.
- La retroacció proporcionada consisteix en un conjunt de recomanacions detallades per edat, sexe i consum d'alcohol.
- Definició de consum de risc
  - > 17 UBE en dones
  - > 28 UBE en homes
  - Qualsevol consum en nens menors de 16 anys
- No se'n proporciona un seguiment però s'ofereix més informació amb enllaços als fullets del programa Beveu Menys.
- Les entrades s'acumulen en una base de dades.

## Veus el que beus?




Coneix el teu consum

# Mètode

Drogodependències

## Veus el que beus?

Amb l'alcohol cal anar amb compte perquè ens pot semblar que bevem "una quantitat normal" i no adonar-nos que, en realitat, estem bevint massa i que això ens pot ocasionar problemes tant a nosaltres com a les persones que ens envolten .




Alguna vegada t'has parat a pensar quina quantitat d'alcohol beus?

Si vols conèixer quins són els teus hàbits de consum, introdueix a la graella el nombre de consumicions de cada tipus de beguda que habitualment prens cada dia de la setmana. En acabar de complimentar la graella, rebràs un missatge amb informació i consells al voltant del teu patró de consum. Aquesta informació només és orientativa i anònima. Si necessites saber-ne més et recomanem que parlis amb el teu metge o metgessa de capçalera. Trucant al telèfon 93 4120412 de la línia verda d'informació també et podran informar.

Introdueix les teves dades:

home  dona Edat:  Pel funcionament de la calculadora cal especificar aquest camp

Consumicions	dilluns	di marts	di mecras	dijous	divendres	dissabtes	diumenges	total
cervesa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
vi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
conyac	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
aperitius	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
cigaló	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
combinats	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
								<input type="button" value="Calcular"/>
Consumicions	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



[Per a més informació] [Vols fer-hi algun comentari?] [Valora la pàgina]

Veus el que beus?



Coneix el teu consum

# Mètode

- S'han recollit 5.851 registres des del 3 de març de 2005 fins al 19 de juny de 2007.
- S'han utilitzat filtres per descartar falsos registres:
  - Informació no creïble o incompleta
  - Edat  $> 13$  i edat  $< 65$
- S'han considerat 5.136 (87,8%) registres en l'anàlisi final.