

Ebalwasyon ng Lifestyle sa Pag-inom ng Alak

Pangalan ng Pasyente

Lagyan ng tsek ☒ ang mga sagot na naaayon sa iyong kalagayan. Hindi ito nag-aapply sa mga taong hindi talaga umiinom.

- Gaano kadalas ka uminom ng alak?
 - ☐ mas mababa sa isang linggo (1 puntos) ☐ 2-4 beses sa isang buwan (2 puntos)
 - ☐ 2-3 beses sa isang linggo (3 puntos) ☐ higit sa 4 na beses sa isang linggo (4 puntos)
- Gaano karaming inuming naglalaman ng alcohol ang naiinom mo sa isang karaniwang araw kapag umiinom ka? (Pumili ng isang categoryang tumutugma sa iyong mga gawi sa pag-inom.)
 - Soju
 - ☐ Hindi hihigit sa 0.5 bote (0 puntos) ☐ Hindi hihigit sa 1 bote (1 puntos) ☐ Humigit-kumulang 1.5 bote (2 puntos)
 - ☐ Humigit-kumulang 2 bote (3 puntos) ☐ 2.5 bote o higit pa (4 na puntos)
 - Iba pang uri ng alak

Para sa matapang na alak at wine, bilangin ang mga baso. Ituring ang isang mangkok ng makgeolli (rice wine) bilang isang baso at ang isang lata o bote ng beer bilang isang baso. (Ituring ang 500cc ng draft beer bilang 1.3 baso.)

 - ☐ 1-2 baso (0 puntos) ☐ 3-4 na baso (1 puntos) ☐ 5-6 na baso (2 puntos)
 - ☐ 7-9 na baso (3 puntos) ☐ 10 baso o higit pa (4 na puntos)
- Gaano ka kadalas uminom ng mahigit isang bote ng soju o mahigit limang lata ng beer (2,000cc draft beer)* sa iisang pagkakataon? (* Tumutugma ang dami ng nainom sa 60g ng alcohol / mahigit limang baso para sa matapang na alak, wine, o makgeolli)
 - ☐ Hindi kailanman (0 puntos) ☐ Wala pang isang beses sa isang buwan (1 puntos) ☐ Isang beses sa isang buwan (2 puntos)
 - ☐ Isang beses sa isang linggo (3 puntos) ☐ Halos araw-araw (4 na puntos)
- Sa nakalipas na 1 taon, may pagkakataon bang hindi mo na kayang kontrolin ang sarili mo sa pag-inom ng alak simula ng una kang uminom?
 - ☐ wala pa kahit isang beses (0 pts.) ☐ 1 beses sa 1 buwan o mas mababa pa (1 pts.) ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 buwan (2 pts.)
 - ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 linggo (3pts.) ☐ halos araw-araw (4 pts.)
- Sa nakalipas na 1 taon, naapektuhan ba ang iyong pang-araw-araw na buhay dahil sa pag-inom ng alak?
 - ☐ wala pa kahit isang beses (0 pts.) ☐ 1 beses sa 1 buwan o mas mababa pa (1 pts.) ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 buwan (2 pts.)
 - ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 linggo (3pts.) ☐ halos araw-araw (4 pts.)
- Sa nakalipas na 1 taon, may panahon bang kailangan mong uminom ng chaser (na pangpatanggal ng amats) kinabukasan upang mahimasmagan?
 - ☐ wala pa kahit isang beses (0 pts.) ☐ 1 beses sa 1 buwan o mas mababa pa (1 pts.) ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 buwan (2 pts.)
 - ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 linggo (3pts.) ☐ halos araw-araw (4 pts.)
- Sa nakalipas na 1 taon, may panahon bang pinagsisihan mo ang iyong pag-inom ng alak?
 - ☐ wala pa kahit isang beses (0 pts.) ☐ 1 beses sa 1 buwan o mas mababa pa (1 pts.) ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 buwan (2 pts.)
 - ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 linggo (3pts.) ☐ halos araw-araw (4 pts.)
- Sa nakalipas na 1 taon, may panahon bang hindi mo na maaalala ang iyong pinagagagawa nung ikaw ay nalasing nang nahimasmagan ka na?
 - ☐ wala pa kahit isang beses (0 pts.) ☐ 1 beses sa 1 buwan o mas mababa pa (1 pts.) ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 buwan (2 pts.)
 - ☐ mga 1 beses sa loob ng 1 linggo (3pts.) ☐ halos araw-araw (4 pts.)
- May pagkakataon bang nasaktan mo ang iyong sarili o ang iyong kapamilya o ang ibang tao dahil sa sobrang kalasingan?
 - ☐ wala pa kahit isang beses (0 pts.) ☐ dati may nagawa akong ganoon, pero sa loob ng 1 taon, hindi na nangyayari ulit (2 pts.)
 - ☐ may nangyaring ganoon, sa loob ng nakalipas na 1 taon (4pts.)
- Nag-aalala ba ang iyong pamilya o ang iyong doktor sa pag-inom mo ng alak, o 'di kaya'y nasasabihan ka nila na "itigil o bawasan na ang pag-inom ng alak"?
 - ☐ wala pa kahit isang beses (0 pts.) ☐ dati may nagawa akong ganoon, pero sa loob ng 1 taon, hindi na nangyayari ulit (2 pts.)
 - ☐ may nangyaring ganoon, sa loob ng nakalipas na 1 taon (4pts.)

Kabuuan