

## PHIẾU ĐÁNH GIÁ THÓI QUEN UỐNG RƯỢU

Họ và tên người khám

Hãy tìm và đánh dấu ✓ vào câu đúng với bản thân. Người hoàn toàn không uống rượu không cần trả lời các câu hỏi này.

1. Số lần uống rượu của bạn ở mức độ nào?

☐ 1 tháng dưới 1 lần (1 điểm) ☐ Một tháng 2~4 lần (2 điểm)

☐ Tuần 2~3 lần (3 điểm) ☐ Tuần trên 4 lần (4 điểm)

2. Trong một ngày điển hình mà bạn uống rượu, bạn uống bao nhiêu đồ uống có chứa cồn?

(Chọn một ô phù hợp với thói quen uống rượu của bạn.)

1) Rượu Soju

☐ Không quá 0,5 chai (0 điểm) ☐ Không quá 1 chai (1 điểm) ☐ Khoảng 1,5 chai (2 điểm)

☐ Khoảng 2 chai (3 điểm) ☐ 2,5 chai hoặc hơn (4 điểm)

2) Các loại rượu khác

Với rượu mạnh và rượu vang, đếm số lượng ly uống. Đếm theo bát rượu gạo (makgeolli) theo ly và một lon hoặc một chai bia là một ly. (Tinh 500 cc bia tươi là 1,3 ly).

☐ 1~2 ly (0 điểm) ☐ 3~4 ly (1 điểm) ☐ 5~6 ly (2 điểm) ☐ 7~9 ly (3 điểm) ☐ 10 ly hoặc hơn (4 điểm)

3. Mức độ thường xuyên mà bạn uống hơn 1 chai soju hoặc hơn 5 lon bia (2.000cc bia tươi) bao lâu một lần?

(\* Số lượng uống tương ứng với 60g rượu/hoặc hơn 5 ly rượu mạnh, rượu vang, hoặc rượu gạo)

☐ Không (0 điểm) ☐ Ít hơn một lần/tháng (1 điểm) ☐ Một lần/tháng (2 điểm)

☐ Một lần/tuần (3 điểm) ☐ Hầu như ngày nào cũng uống (4 điểm)

4. Trong suốt 1 năm trước đây, mỗi khi bắt đầu uống rượu, có khi nào bạn đã không kiểm chế được bản thân không?

☐ Hoàn toàn không (0 điểm) ☐ 1 tháng dưới 1 lần (1 điểm) ☐ Một tháng cỡ 2 lần (2 điểm)

☐ Tuần cỡ 1 lần (3 điểm) ☐ Hầu như hằng ngày (4 điểm)

5. Trong suốt 1 năm trước đây, có khi nào vì uống rượu mà bạn đã gặp nhiều bất tiện trong sinh hoạt hằng ngày không?

☐ Hoàn toàn không (0 điểm) ☐ 1 tháng dưới 1 lần (1 điểm) ☐ Một tháng cỡ 2 lần (2 điểm)

☐ Tuần cỡ 1 lần (3 điểm) ☐ Hầu như hằng ngày (4 điểm)

6. Trong suốt 1 năm trước đây, sau khi uống say, có khi nào bạn uống chất giải rượu vào buổi sáng để làm cho tinh thần tỉnh táo không?

☐ Hoàn toàn không (0 điểm) ☐ 1 tháng dưới 1 lần (1 điểm) ☐ Một tháng cỡ 2 lần (2 điểm)

☐ Tuần cỡ 1 lần (3 điểm) ☐ Hầu như hằng ngày (4 điểm)

7. Trong suốt 1 năm trước đây, có khi nào bạn cảm thấy hối hận vì đã uống rượu không?

☐ Hoàn toàn không (0 điểm) ☐ 1 tháng dưới 1 lần (1 điểm) ☐ Một tháng cỡ 2 lần (2 điểm)

☐ Tuần cỡ 1 lần (3 điểm) ☐ Hầu như hằng ngày (4 điểm)

8. Trong suốt 1 năm trước đây, có khi nào bạn không thể nhớ mọi việc đã diễn ra lúc say sau khi tỉnh rượu không?

☐ Hoàn toàn không (0 điểm) ☐ 1 tháng dưới 1 lần (1 điểm) ☐ Một tháng cỡ 2 lần (2 điểm)

☐ Tuần cỡ 1 lần (3 điểm) ☐ Hầu như hằng ngày (4 điểm)

9. Có bao giờ vì uống rượu mà bạn đã bị thương hoặc làm người trong gia đình mình hay người khác bị thương không?

☐ Hoàn toàn không (0 điểm) ☐ Trước đây có thể nhưng trong một năm qua thì không (2 điểm)

☐ Đã xảy ra trong suốt 1 năm qua (4 điểm)

10. Có khi nào người thân hay bác sĩ của bạn lo lắng về việc uống rượu của bạn hoặc bạn đã từng nghe lời khuyên là "hãy bỏ rượu hoặc là hạn chế rượu bia" chưa?

☐ Hoàn toàn không (0 điểm) ☐ Trước đây có thể nhưng trong một năm qua thì không (2 điểm)

☐ Đã xảy ra trong suốt 1 năm qua (4 điểm)

Tổng cộng