



programa [beveu menys]

program [beveu menys]



programa [beveu menys]

programa [beveu menys]

Veus el que Beus?



Crèdits: Director

Joan Colom

Autors

Antoni Gual

Montse Contel

Material dissenyat per la Direcció General de Drogodependències i Sida, en el marc del *WHO Collaborative Study on Alcohol and Primary Health Care*. Fase IV. Aquest material s'inspira en el *Drink-less Program*. University of Sidney, 1994.

Edició

Direcció General de
Drogodependències i Sida

1a edició, gener 2001,
Barcelona

Disseny

Joana López Corduente

Assessorament lingüístic

Pepa Rossinyol

Rosa Farré

Impressió i distribució

Gràfiques Cuscò

Dipòsit Legal

B-10.401-2001

© **Direcció General de Drogodependències i Sida**
Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya

La Direcció General de Drogodependències i Sida té la propietat intel·lectual d'aquest document. Cap fragment d'aquesta edició no pot ser reproduït, emmagatzemat o transmès de cap forma ni per cap procediment, sense el permís previ exprés del titular del *copyright*.

programa [beveu menys]

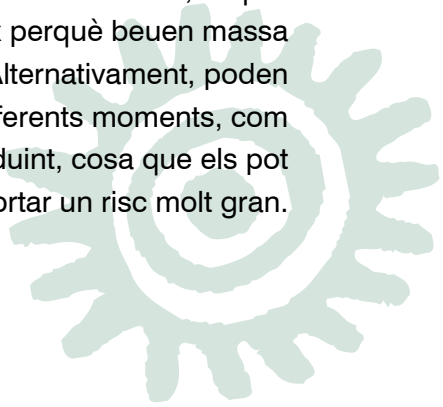
El metge l'ha avisat que el consum d'alcohol és perjudicial per a la seva salut i li ha recomanat de reduir-ne el consum. No tothom reacciona de la mateixa manera davant d'aquesta recomanació. Hi ha qui la veu adequada, i qui la troba exagerada. Hi ha qui redueix el consum sense esforç, hi ha qui ho troba innecessari, i també qui ha de fer un esforç important per aconseguir-ho. En les línies següents intentem oferir-li informació que pugui ser-li d'utilitat.

La primera part d'aquest fullet l'ajudarà a reflexionar sobre **COM POT INFLUIR EL CONSUM D'ALCOHOL EN LA SEVA SALUT.**

La segona part li facilita un **PLA EN SIS FASES** per ajudar-lo a millorar els seus hàbits en la beguda.

Bec massa?

Per a moltes persones fer una copa amb els amics és un dels plaers de la vida. Però, per a d'altres, la beguda els porta a problemes diversos, la qual cosa es produeix perquè beuen massa i/o massa sovint. Alternativament, poden beure massa en diferents moments, com per exemple conduint, cosa que els pot comportar un risc molt gran.



Com puc calcular el que bec?

Tot i que el càlcul exacte de l'alcohol consumit comporta operacions un mica complicades, hi ha un sistema molt senzill per fer-ne un càlcul aproximat: la Unitat de Beguda Estàndard (UBE).

Quan parlem d'una beguda estàndard ens referim a:




- una copa de vi
- una cervesa
- un cigaló (*carajillo*)
- un xarrup (*chupito*)

Ha de comptar **2** begudes estàndard si pren:



- un combinat (*cubata, gintònic, etc.*)
- una copa de conyac, whisky, vodka o qualsevol altre licor.

Una UBE conté 10 grams d'alcohol pur. Per tant, una persona que en el curs d'un dia ha begut 2 canyes de cervesa, un quinto, dos gots de vi dinant, un cigaló (*carajillo*), i una copa de whisky ha pres a l'entorn de 80 grams d'alcohol. Veiem com s'arriba a aquesta conclusió:



Beguda	UBE
2 canyes	2
1 quinto	1
2 gots de vi	2
1 cigaló (<i>carajillo</i>)	1
1 whisky	2
Total UBE	8

Grams d'alcohol: 8 UBE x 10 g = 80g

Què és beure massa?

La major part de gent té tendència a creure que beu “**normal**”. De tota manera, diversos estudis científics han permès a l’Organització Mundial de la Salut definir a partir de quines quantitats es pot considerar que una persona beu massa (consum de risc). Aquests límits són diferents per als homes i les dones (per raons fisiològiques i hormonals), i són els següents:

Homes	Dones
28 “begudes estàndard” a la setmana	17 “begudes estàndard” a la setmana
Fins a 4 “begudes estàndard” al dia	Aproximadament 2 “begudes estàndard” al dia

També es considera consum de risc beure més de 6 UBE en una ocasió de consum (situació en què pren alcohol).

Què pot passar si beu massa?

Molt probablement, el seu consum d'alcohol és superior al d'aquests límits. Això pot fer que hagi tingut problemes com ara: *cansament, excés de pes, mals de cap o pèrdua de memòria. I, sobretot, probablement no estigui en gaire bona forma física. Es pot sentir enfadat amb vostè mateix o amb altres persones després d'haver begut, o també pot haver tingut discussions innecessàries amb persones que l'envolten. Potser té problemes amb la parella o a la feina a causa del seu consum d'alcohol. També pot tenir alteracions molt serioses com la tensió sanguínia alta, danys al cervell i malalties del fetge.*

A més, pot desenvolupar una dependència de l'alcohol.

La capacitat de concentració i el rendiment laboral disminueixen; tindrà més risc de patir accidents laborals o de trànsit i de prendre decisions equivocades. I segons quina sigui la seva feina, això pot tenir conseqüències molt desagradables.

En alguns casos ha de ser encara més prudent tot i que begui per sota dels límits màxims que indiquem. *Fins i tot dues copes és, de vegades, massa si s'ha de treballar amb una màquina, si s'ha de fer exercici com nedar o córrer o si s'ha de conduir. Recordi sempre que si beu no ha de conduir.*

He de reduir el consum d'alcohol o deixar-lo del tot?

Moltes de les persones que prenen massa alcohol només han de reduir-ne el consum. D'altres l'han de deixar del tot.

ÉS IMPORTANT QUE DEIXI DE BEURE DEL TOT:

- Si normalment té tremolors al matí quan ha begut.
- Si té problemes de salut com malalties del fetge o del cor.
- Si té pèrdues de memòria temporals (no recorda algunes coses).

Un “**sí**” a només una d'aquestes preguntes significa que **ha de deixar de beure ara mateix**.

[veus el
que beus]

Després d'haver llegit fins aquí ja coneix bastant els efectes de l'alcohol i els problemes que li pot donar en la seva salut i vida personal.

A la resta del fullet hem dissenyat un **PLA EN SIS FASES** que si el segueix l'ajudarà a reduir el consum d'alcohol. No sempre serà fàcil. Però pensi que, **milers de persones abans que vostè ho han superat i n'estan molt contentes.**

Vostè també pot assumir aquest compromís, POT FER-HO.

[Vostè,
Pot
Fer-ho]

[el pla en sis fases per canviar
els hàbits amb la beguda]

[Pla en sis
fases]

[Vosté,
Pòt
Fer-ho]

1 Trobi bones raons per canviar

FASE

Decidir quines són **les bones raons per canviar un hàbit l'ajudarà a aconseguir-ho**. El que nosaltres considerem una “bona” raó és alguna cosa que té sentit per a vostè. Pensi ara en algunes bones raons per canviar els seus hàbits. Per començar, hem fet una llista amb alguns exemples.

Hi ha dotzenes de bones raons per canviar els seus hàbits amb la beguda, per exemple:

- tindrà més temps per a coses que sempre ha volgut fer
- s'estalviarà molts diners i se'ls podrà gastar en altres coses que li agradin
- serà més feliç
- tindrà més energia
- s'aprimarà
- dormirà més bé
- serà menys propens a discutir-se amb els que l'envolten
- tindrà menys possibilitats que els seus fills siguin bevedors
- no tindrà problemes de memòria
- serà menys propens a tenir la tensió sanguínia alta
- serà menys propens a tenir problemes de salut com malalties del fetge.

Probablement també pensi en altres raons, quina el motiva més?

**ELEGEIXI LES TRES RAONS MÉS BONES
PER REDUIR EL CONSUM D'ALCOHOL I
ESCRIGUI-LES A SOTA.**

1

2

3



Estableixi uns objectius de consum

Tenir un pla per canviar els hàbits en la beguda implica que s'han **d'establir uns propòsits** a partir dels quals haurà **de treballar**. Pot triar un dia en el qual vagi a començar el pla i establir uns propòsits cada setmana. La propera cosa que cal fer és portar un control de les copes que faci; això l'ajudarà a calcular si està aconseguint els seus propòsits. Incloem una agenda perquè hi escrigui els consums diaris que li facilitarà que ho pugui portar a terme. A la pàgina 18 hi ha un exemple de com utilitzar l'agenda i a les pàgines successives pot escriure els seus consums (begudes que pren cada dia).

Recordi, **ELS LÍMITS MÀXIMS RECOMANATS PEL QUE FA AL CONSUM D'ALCOHOL SÓN:**

Homes	Dones
28 "begudes estàndard" a la setmana	17 "begudes estàndard" a la setmana
Fins a 4 "begudes estàndard" al dia	Aproximadament 2 "begudes estàndard" al dia

EXEMPLE D'UN PLA DIARI DE REDUCCIÓ DE CONSUM D'ALCOHOL

Començo el dilluns dia 7/3/2002

Setmana 1 7/3/2002	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns	2	3
dimarts	2	3
dimecres	0	2
dijous	2	3
divendres	0	0
dissabte	2	2
diumenge	2	2

Aquesta persona no ha aconseguit els seus propòsits els primers dies de la setmana. El principal que ha de recordar, **si no aconsegueix els propòsits, és continuar intentant-ho i posar en pràctica estratègies que l'ajudin en el futur.** Li indicarem com fer-ho als apartats següents d'aquest fullet.

ESCRIGUI EL DIA QUE COMENÇA I, AL COMENÇAMENT DE CADA SETMANA, ANOTI ELS PROPÒSITS DIARIS PEL QUE FA AL CONSUM D'ALCOHOL PER A TOTS SET DIES.

Començo el dilluns dia __ / __ / ____

Setmana 1 __ / __ / ____	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns		
dimarts		
dimecres		
dijous		
divendres		
dissabte		
diumenge		

Setmana 2 _ / _ / ____	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns		
dimarts		
dimecres		
dijous		
divendres		
dissabte		
diumenge		

Setmana 3 _ / _ / ____	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns		
dimarts		
dimecres		
dijous		
divendres		
dissabte		
diumenge		

Setmana 4 _ / _ / ____	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns		
dimarts		
dimecres		
dijous		
divendres		
dissabte		
diumenge		

Setmana 5 _ / _ / ____	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns		
dimarts		
dimecres		
dijous		
divendres		
dissabte		
diumenge		

Setmana 6 _ / _ / ____	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns		
dimarts		
dimecres		
dijous		
divendres		
dissabte		
diumenge		

Setmana 7 _ / _ / ____	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns		
dimarts		
dimecres		
dijous		
divendres		
dissabte		
diumenge		

Setmana 8 _ / _ / ____	Begudes que em proposo prendre	Begudes que m'he pres
dilluns		
dimarts		
dimecres		
dijous		
divendres		
dissabte		
diumenge		

Com reconèixer els moments difícils

Al marge que vostè vulgui canviar els hàbits amb la beguda, es trobarà amb moments en els quals se li farà difícil. Nosaltres els anomenem **moments d'alt risc**.

Aturi's un moment i pensi en les darreres vegades que va beure massa. On era i què sentia?

A continuació hi ha una llista de moments d'alt risc, la qual el pot ajudar a reflexionar sobre els seus moments d'alt risc. A la secció següent li indiquem estratègies que el poden ajudar a afrontar-los.

MOMENTS D'ALT RISC:

- Quan surto de la feina
- Quan faig noves coneixences en actes socials
- Quan sóc en una festa o en un club
- Quan he tingut un dia molt dur a la feina o he estat vigilant la canalla
- Quan em vull relaxar
- Quan miro la televisió
- Quan em trobo sol i estic deprimat

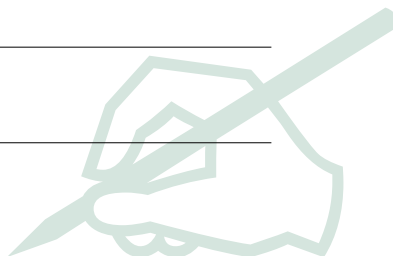
**PENSI EN QUATRE MOMENTS D'ALT RISC EN
ELS QUALS SIGUI MÉS PROPENS A BEURE I
ESCRIGUI'LS A SOTA:**

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____



Com superar els moments difícils

Ara ja té una llista dels moments més difícils per a vostè, per tant, ja sap quan és més propens a la beguda. En aquest moment ha de decidir *com afrontar aquestes situacions difícils*, sense una copa a la mà. L'ajudarà que vostè:

- **ELEGEIXI** una de les 4 situacions que ha anotat
- **REFLEXIONI** sobre les formes d'afrontar la situació i anoti-les en un paper a part, per insignificants que semblin. Pot agafar idees de la llista de la pàgina següent.
- **AGAFI** dues idees que vostè consideri més pràctiques i sensates d'aplicar en aquella situació.

Després pot repetir aquest procés per a les altres 3 situacions d'alt risc.

COM SUPERAR LES SITUACIONS DIFÍCILS...

- Eviti anar al bar o al pub en sortir de la feina. Podria fer una altra activitat social, per exemple, fúting.
- Eviti veure's amb amics que beguin amb excés.
- Eviti situacions en les quals tingui tendència a beure molt.
- Planifiqui activitats o tasques en aquells moments en els quals normalment beuria.
- Si està avorrit o estressat, en lloc de beure, faci exercici físic o vagi a passejar.
- No prengui begudes alcohòliques per satisfer la set.
- Eviti les tapes salades quan prengui alcohol. Li podrien fer més set.
- Mengi abans de beure, això farà que es trobi més ple i, com a conseqüència d'això, beurà menys.
- Prengui una beguda sense alcohol abans de prendre'n una d'alcohòlica.

- Si el pressionen perquè begui, pot dir que “el meu metge m’ha dit que ho deixés poc a poc”.
- Tingui present que les ganes de beure li aniran passant si s’ocupa d’alguna altra cosa.
- Tingui present també que ara que pren menys alcohol es troba molt més bé.
- Faci traguets quan begui.
- Passi’s a la cervesa sense alcohol o de baix contingut alcohòlic.
- Rebaixi la beguda, per exemple, afegeixi sífó al vi o tònica a la ginebra.
- Aprengui a no acceptar les begudes alcohòliques.
- Aprengui a demanar begudes no alcohòliques.

EN LA PÀGINA SEGÜENT,

ELEGEIXI DUES ESTRATÈGIES I ESCRIGUI-LES SOTA CADASCUNA DE LES SEVES SITUACIONS D’ALT RISC

LES MEVES QUATRE SITUACIONS D'ALT RISC I MANERES D'AFRONTAR-LES



Situació d'alt risc (1)

Maneres d'afrentar-la

1

2

Situació d'alt risc (2)

Maneres d'afrentar-la

1

2

Situació d'alt risc (3)

Maneres d'afrentar-la

1

2

Situació d'alt risc (4)

Maneres d'afrentar-la

1

2

Ara ja té planificades les maneres d'afrontar les situacions difícils sense beure. Si les estudia atentament abans que es presentin **trobarà més fàcil afrontar-les**.

Per tant, una estona cada dia, per exemple, abans de llevar-se, *pensi en cadascuna de les situacions d'alt risc i per a cadascuna d'aquestes situacions imagini's que posa en pràctica una o més d'aquestes estratègies*.

PENSI EN CADA SITUACIÓ D'ALT RISC I EN COM AFRONTAR-LA

A la pràctica es pot trobar que algunes de les estratègies no funcionen. Si li passa això, sempre pot anar enrere en la llista original o pensar idees noves i provar-les. Per altra banda, també **pot demanar més informació o consells al seu metge**.

Busqui algú que li doni suport

Aquest pla tracta de com canviar els seus hàbits. Algunes persones troben que **és més fàcil canviar un hàbit si tenen algú que les ajudi**. Aquesta persona podria ser el seu marit o la seva muller, o algú a la feina que també ho ha de fer.

Aquesta persona de suport *hauria de ser algú amb qui vostè pogués parlar amb facilitat, ser-hi honest, i li pogués demanar consell quan el necessités*. El seu metge o la infermera del Centre d'Atenció Primària poden oferir-li aquest suport si els ho demana.

Si està molt preocupat pels efectes que pot tenir l'alcohol en la seva salut, *el seu metge li pot aconsellar sobre formes d'estils de vida que el poden ajudar*. Hi ha metges i psicòlegs especialitzats en problemes relacionats amb l'alcohol i també **un número de telèfon, a la darrera pàgina d'aquest fullet**, per posar-s'hi en contacte.

DEMANI A ALGÚ QUE L'AJUDI

No perdi de vista els seus propòsits

Prendre alcohol és un aspecte divertit de la vida de moltes persones, un hàbit que no voldrien perdre i que, per tant, els és *difícil canviar*. No obstant això, la informació que ha escrit en aquest fullet l'ajudarà.

- **No s'abandoni.** Encara que de vegades no s'en surti, torni-ho a intentar. Si s'esforça en canviar els seus hàbits, ho acabarà aconseguint.
- Si troba que ha begut una o dues copes de més, pensi per què ho ha fet i planifiqui estratègies per tal que no torni a passar. **No es desanimi** ni pensi que ha fracassat, encara és on era quan va començar a llegir aquest fullet. Pel fet d'haver tingut un mal dia, *no es doni per vençut*.
- Si reduir el consum d'alcohol li resulta més complicat del que pensava, parli amb el seu metge. Ell l'ajudarà a trobar solucions.
- Si vol més ajut, hi ha a la seva disposició serveis especialitzats. El telèfon que hi ha indicat a la coberta el posarà en contacte amb aquests serveis.

[No s'abandoni]

[Serveis d'Assessorament i Informació]



Direcció General de Drogodependències i Sida

93 227 29 00



Unitat d'Alcoholologia de la Generalitat

Hospital Clínic de Barcelona

93 227 55 48



Línia Verda d'informació i
orientació sobre l'alcoholisme i
les altres drogodependències

93 412 04 12

www.
gencat.es/sanitat

