

7. EVALUAREA CONSUMULUI DE ALCOOL

Evaluarea unui subiect alcoolic este un proces secvential si incepe, asa cum am vazut in capitolul 6 al acestei carti, cu identificarea sau detectia precoce a consumului. Odata descoperit, fie el o persoana cu risc, fie el o persoana cu probleme bine conturate, clientul trebuie supus unui proces de evaluare continua ca expresie a procesului secvential si multi-dimensional de evaluare recomandat de Institutul de Medicina a SUA¹. Astfel, apare firesc ca evaluatorul sa trebuiasca sa raspunda la intrebarea: ”*cat de mult alcool consuma acest subiect?*” pentru ca exista o raspandire foarte mare a modului in care subiectii consuma alcool si exista riscul de asimila cu statutul de “alcoolic” doar subiectii care consuma cantitati mari conform cutumelor locului. De fapt, acum, in aceasta faza a (1) evaluarii specializate, se raspunde la trei chestiuni: (i) nivelul consumului, (ii) modelul de consum si (iii) istoria consumului de alcool. Ea este urmata in mod firesc de etapa de (2) decelare a simptomelor si semnelor alcoolismului si punerea diagnosticului si in final de faza de (3) evaluare a consecintelor personale a consumului excesiv de alcool, faze ce se vor detalia in capitolele urmatoare.

Desi problema evaluarii consumului de alcool s-a pus de mult timp, doar in ultimele 4 decenii lucrurile au capatat un mod stiintific si standardizat de abordare. Cu mai mult timp inainte, indivizii se clasificau din acest punct de vedere, in abstinenti, consumatori usori, moderati si mari. Prima metode stiintifica de masurare a luat in calcul cantitatea consumata si frecventa (metoda Q/F) si a fost introdusa de Straus si Bacon (1953)², ca mai apoi sa apara si alte metode sau sa se rafineze metoda Q/F.

Dezvoltarea acestor metode a avut de infruntat ideea foarte raspandita ca raportarile subiectilor asupra consumului lor de alcool nu sunt demne de

incredere din cauza tendintei lor de a minimaliza consumul sau de a-l nega. Cu toate acestea, multe studii stiintifice au aratat ca auto-evaluările subiectilor alcoolici pot fi demne de crezare daca datele sunt stranse in conditii adecvate (Babor & Del Broca, 1992)³.

Factorii care cresc acuratetea auto-evaluarilor sunt: i) indivizii sa nu fie sub influenta alcoolului in timpul intervievarii⁴; ii) asigurarea confidentialitatii; iii) efectuarea interviului in sectii clinice sau de cercetare care sa incurajeze raportari oneste; iv) intrebari clare si inteligibile. O cale de a ne asigura de confidenta raspunsurilor subiectului si de faptul ca el nu este sub influenta alcoolului, este de a i se recolta o proba de sange inainte de interviu în vederea analizei biologice⁵. O alta cale este de a folosi in paralel un alt informant, un asa-zis informant colateral, cel mai ferevent, sotia/sotul sau partenera/pertenerul de viata, informatii care conform mai multor cercetari sunt foarte confidente (Maisto si Connors, 1992)⁶.

Exista un numar mare de metode mentionate in literatura de specialitate, dar nu toate satisfac criteriile de confidenta. Aceste metode folosesc se bazeaza pe una din abordarile urmatoare:

- estimarea cantitatii si frecventei consumului mediu sau uzual;
- estimarea bautului zilnic sau rememorarea lui;
- estimarea consumului mediu si maxim pentru diferite perioade de timp din viata subiectului testat.

Se poate vedea ca toate aceste metode se bazeaza pe evaluarea retrospectiva a consumului, mergand de la evaluarea cu o zi inainte pana la evaluarea in ultimul an sau pe toata viata. Unele metode nu specifica perioada de timp ci doar invita sa se estimeze consumul intr-o perioada “tipica” de consum. Sunt metode evaluate numai consumul propriuzis, in timp ce altele estimeaza si alte domenii ale modelului de consum si, astfel, devin masuratori compozite ale consumului de alcool. Room (1990)⁷ a trecut in revista toate metodele folosite pana in prezent si considera ca exista de fapt

doar doua strategii: una in care subiectul raporteaza toate zilele recente in care a baut si alta, in care respondentul prezinta un sumar al modului lui de consum.

Majoritatea sunt teste creion-hartie si se completeaza de catre subiectul insusi. Exista si versiuni pentru computerul personal. Timpul de completare este de regula scurt, de la 5 la 20 minute, in functie de metoda si cadrul de timp la care se refera evaluarea.

In capitolul de fata va fi prezentata pe larg doar o singura metoda, restul fiind doar discutate pe scurt, urmand ca cititorul interesat sa porneasca pe urmele bibliografiei mentionate la sfarsitul capitolului.

7.1. Istoria bautului din intreaga viata (*Lifetime Drinking History-LDH*)

Este o metoda ce evalueaza cantitatea si frecventa bautului din intreaga viata si a fost dezvoltata de Skinner si Sheu (1982)⁸. LDH identifica faze si schimbari ale consumului de alcool dealungul vietii individului. Datele sunt culese printr-un interviu structurat unde subiectul este intrebat despre baut din primul an al consumului pana in anul prezent. El este intrebat despre cantitatea tipica si cea maxima consumata intr-o ocazie de consum precum si despre frecventa bautului pentru o cantitate tipica si maxima de alcool.

Interviul este creion-hartie si ia 20-30 minute pentru administrare. LDH da o imagine globala a carierei de baut a subiectului, imagine care poate fi corelata cu schimbarile de viata sau alte variabile ale istoriei subiectului. Mai jos se prezinta un exemplu a unei foi de scor a LDH.

7.2. Metodele cantitate/frecventa (*Quantity-Frequency Measures*)

Metodele Q/F au aparut in anii '60 si furnizeaza informatii asupra consumului total si a numarului de drink-uri pe zi. Se bazeaza pe evaluarea

consumului mediu pe zi si a numarului mediu de zile in care se bea.

Intrebarile sunt de tipul “*cat de multe zile beti in medie intr-o saptamana?*” si “*cat de mult beti in medie intr-o zi in care beti?*”. Critica acestor metode consta in faptul ca ele nu aduc informatii asupra variatiei consumului, respectiv in cate zile se bea zdravan, in cate zile se imbata, care este cantitatea consumata in astfel de ocazii sau zilele in care se bea putin, etc. Metoda este indicata cand nu dispunem de timp. Exista mai multe astfel de metode in functie de distributia intrebarilor si detaliile lor (Allen si Columbus, 1995)⁹: *Composit Quantity Frequency Index (Polich & Orvis, 1979)*, *Quantity-Frequency Variability Index (Calahan si colab, 1969)*, *Rand Quantity-Frequency (Polich si colab. 1981)*, etc.

Life Drinking History – LDH

(*exemplu*)

Testul alcoolului in expiratie: *negativ*

Istoria bautului

Data: decembrie 2000

Perioada la ian.1982 la dec.2000

Data	Frecventa Zile/luna	Cantitatea Drink/zi	Felul bauturii (%)	Baut de dimineata
De la: inauarie 1982 La: decembrie 1985	In medie 20 maximum 5	5-6 10-12	Bere Tuica Vin 60% 25% 15%	Da: Nu: T
De la: inauarie 1986 La: decembrie 1988	In medie 24 maximum 6	6-8 10-12	Bere Tuica Vin 50% 35% 15%	Da: T Nu:
De la: inauarie 1989 La: decembrie 2000	In medie 22 maximum 8	6-8 14-18	Bere Tuica Vin 40% 40% 20%	Da: T Nu:

7.3. Metoda Sobell (*Alcohol Timeline Followback - TLFB*)

Metoda a fost dezvoltata de sotii Sobell (1992)¹⁰ ca sa masoare consumul zilnic de alcool si sa prezinte un tablou detaliat a consumului subiectului intr-o perioada data de timp. Metoda TLFB consta in a prezenta unui subiect un calendar si a-l ruga sa furnizeze estimari asupra bautului zilnic intr-o perioada specificata de timp mergand pana la 12 luni in urma. Inainte de a incepe, subiectul trebuie testat prin testarea aerului expirat pentru ca sa fim siguri ca nu a baut alcool. Pentru a imbunatatii memoria si a furniza date cat mai exacte, subiectului i se dau cateva metode de reamintire sau ancore de timp (sarbatori, onomastici, zi festive, etc.).

Metoda este recomandata cand este nevoie de o estimare mai precisa a consumului, in special cand se doreste un tablou complet al consumului (de ex. zilele cu risc crescut, variabilitatea consumului, chefurile, etc.).

Numarul de zile evaluate retrospectiv poate varia de la 30 la 365, in functie de aceasta variaza si durata testului. Testul poate fi administrat de catre un intervievator antrenat sau chiar de catre subiectul care are un intelect bun.

Metoda ofera mai multe dimensiuni ale consumului subiectului: procentul de zile de baut, cantitatea consumata in zilele obisnuite, cantitatea pentru zilele de abuz, cantitatea in zilele cu betie, numarul lor, categoriile de consum si multe altele.

Testul TLFB este indicat mai ales inaintea unui program de tratament, cand terapeutul poate discuta profilul consumului dealungul timpului si poate evidientia triggerii de consum, antecedentele, evenimentele, consecintele consumului ca si perioadele de abstinenta si recaderile. Se poate apoi construi o strategie pentru cresterea motivatiei pentru schimbare.

TESTUL SOBELL – *Alcohol Timeline Followback Method***INSTRUCTIUNI PE CARE INTERVIEWATORUL CARE
ADMINISTREAZA METODA LE OFERA SUBIECTULUI****Versiunea creion-hartie**

- Ceea ce se doreste este sa va amintiti modul Dvs de baut din ultimele ____zile.
- Dorim sa ne facem o idee despre cat de mult alcool ati consumat in fiecare zi in acest rastimp.
- Aceasta nu e greu daca folosim un calendar ca acesta (*se arata subiectului un exemplu de calendar*)
- Acest calendar da un tablou vizual datelor si cantitatilor de bauturi alcoolice ce oamenii l-au consumat.
- Noi am constatat ca acest calendar este foarte util pentru a ajuta oameni sa-si aminteasca de bautul lor.
- Dupa cum se vede, in fiecare zi este inregistrat un numar.
- Numarul reprezinta cantitatea de bauturi alcoolice consumata in acea zi exprimata in unitati internationale numite “drink-uri”.
- In ziua cand nu ati consumat nimic treceti “0”.
- In ziua in care ati baut ceva treceti numarul drinkurilor pe care le-ati consumat Dvs.
- **FOARTE IMPORTANT ESTE SA FITI SIGUR CA CEVA ESTE TRECUT IN FIECARE ZI PE ACEST CALENTAR.**
- Este important sa inregistrati in calendar cantitatile in unitati standard, pentru ca diferite bauturi contin diferite concentratii de alcool.
- Va dau pe acest carton o modalitate de a transforma bauturile in unitati standard (*se inmaneaza subiectului cartonul cu echivalente in “drink”*)

Un drink este egal cu aproximativ 12 g alcool pur sau cu:

- 330 ml bere
- 140 ml vin obisnuit
- 40 ml votka sau whiskey (spirtoase)

- Acum putem sa facem cateva exercitii cand beti un singur fel de bautura si cand beti mai multe feluri intr-o zi (*se trece la efectuarea unor calcule impreuna cu interviewatorul*)

SUGESTII AJUTATOARE

Exista si alte sugestii care pot ajuta subiectul in evaluarea si raportarea bautului sau cu ajutorul calendarului.

- Daca aveti un jurnal zilnic sau o agenda in care v-ati trecut insemnari, intalniri, probleme de rezolvat, le puteti folosi pentru a va aduce mai usor aminte.
- Va mai pot ajuta sarbatorile fixe precum Craciunul, Pastele, Sf. Ion, etc. ziua de nastere a Dvs si a celor dragi, zilele onomastice ale lor, zile speciale ale familiei Dvs sau de la locul de munca, vacantele, evenimente sportive majore, calatorii, etc.
- La fel, poate aveti unul obiceiuri fixe, precum un joc saptamanal de carti cu prietenii sau un mers la pescuit sau vanatoare in unele sezoane, partiede de fotbal sau alte jocuri cu colegii, etc.

FOLOSITI CEA MAI BUNA EVALUARE

- Va rog sa completati calendarul cu date cat se poate mai precise.
- Este de inteles ca nimeni nu poate pretinde ca isi aminteste 100% tot ce s-a petrecut indiferent daca este vorba de baut sau altceva.
- Daca aveti un dubiu, daca stati in cumpana asupra unor date, furnizati cu curaj cea mai probabila varianta.
- Daca nu sunteti sigur cat ati baut, de ex. 15, 16 sau 17 drinkuri, ei bine, atunci alegeti o medie, in cazul nostru, 16 drinkuri, pe care o inregistrati in calendar.
- Este important sa sesizati ca 15 sau 17 drinkuri este foarte diferit de 1 sau 2 drinkuri sau de 30 sau 35 drinkuri. Sesizati diferenta?
- Amintiti-va: sarcina Dvs cea mai mare este sa estimati cat mai bine fiecare zi, utilizand calendarul din fata Dvs.

STARTUL RESPONDENTULUI IN A COMPLETA CALENDARUL

- Sa incepem! Cum am spus mai inainte, ce doresc de la Dvs. este sa folositi calendarul pentru a inregistra bautul in ultimele ____ zile.
- Sa incepem cu ziua de ieri (spune data) si sa mergem in urma la ziua de ____ (cu cate zile am stabilit ca este perioada de timp supusa evaluarii, de ex. 30 zile, 90 zile, 365 zile). Astfel aceste date sunt de la ____ pana la ____ (*interviewatorul marcheaza aceste date pe calendar si ii arata respondentului acestea*).
- Ai avut sarbatori speciala sau zile speciale pe care vreti sa le mentionati in calendar astfel incat sa va fie mai usor sa va amintiti consumul de bauturi in ultimile ____ zile? (*respondentul spune aceste date si ele se trec in calendar: ziua onomastica, o masa festiva la serviciu, invitat de prieteni la restaurant, etc.*)
- Cand ati baut ultima data? (*completati ce respondentul spune*).
- Cat de mult ati consumat in acea zi? (*respondentul spune cantitatea si tipul bauturii si se pune numarul de drinkuri in data corespunzatoare din calendar*).
- Care a fost cea mai mare cantitate de bautura pe care ati consumat-o intr-o zi din aceasta perioada? Va amintiti cand s-a intamplat? (*respondentul isi aminteste data si cantitatea si se trece in calendar*).
- Care este cea mai mica cantitate care ati baut-o in aceasta perioada? (*respondentul spune aceasta cantitate*).
- Unii oameni au un model de consum, anumite zile, anumite cantitati, anumite circumstante si prin aceasta ei pot sa-si aduca aminte mai usor consumul propriu. Dvs. aveti vre-un model special de consum? (*respondentul raspunde*).
- In aceasta perioada la care ne referim, ati avut mai multe zile la rand, peste 7 zile, cand nu ati consumat (perioada de abstinenta)? (*respondentul raspunde si se trece perioada*). Care a fost cea mai lunga perioada in care nu ati baut? (*se tece*).
- Ati avut si o perioada, de peste 7 zile, in care ati baut foarte mult? (*se trece perioada pe care o mentioneaza subiectul*). Care a fost cea mai lunga perioada in care ati baut asa de mult? (*se trece perioada*).
- Acum sunteti gata sa completati restul calendarului. Aveti vre-o intrebare?
- Daca nu, haideti sa incepem. (*se incepe de la zilele recente la cele mai indepartate, dar subiectul poate allege si modul invers de completare*).

**TIMELINE FOLLOWBACK
CALENDAR:
ALCOHOL USE**

Intervievator:

Data:

Numele subiectului

Varsta

decembrie 2000

L	Ma	Mi	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Bibliografie:

- ¹ Institute of Meicine: Broadening the Base of Treatment for Alcohol Problems, National Academy Press, Washington, DC, 1990
- ² Sobell LC, Sobel MB: Alcohol consumption measures, In JP Allen & M Columbus (Eds.): Assessing Alcohol Problems, NIAAA, Treatment Handbook Series 4, Bethesda, 1995
- ³ Babor T, Del Broca FK: Just the facts. Enhancing measurement of alcohol consumption using self-report methods, In R Litter & J Allen (Eds.): Measuring Alcohol Consumption, Totowa, NJ: Humana Press, 1992
- ⁴ Sobel LC, Toneatto T, Sobell MB, leo GI, Johnson L: Alcohol abusers' perceptions of the accuracy of their self-reports of drinking: Implications for treatment. *Addict.Behav.*1992,17:507-511
- ⁵ Sobell LC, Toneteatto T, Sobel MB: Behavioral assessment and treatment planning for alcohol, tabacco, and other drug problems – current status with an emphasis on clinical applications, *Behav.Ther.*1994,25:533-580
- ⁶ Maisto SA, Connors GJ: Using subject and collateral reports to measure alcohol consumption, In R Litten & J Allen (Eds.): Measuring Alcohol Consumption, The Humana Press Inc, 1992
- ⁷ Room R; Measuring alcohol consumption in the United States: Methods and rationales, In: LT Kozlowski et al (Eds.): Research Advances in Alcohol and Drug Problems, Vol.10, New York: Plenum, 1990
- ⁸ Skinner HA, Sheu WJ: Reliability of alcohol use indices: The Lifetime Drinking History and the MAST, *J.Stud.Alcohol*, 1982,43:1157-1170
- ⁹ Allen JP & Columbus M (Eds.): Assessing Alcohol Problems, NIAAA, Treatment Handbook Series 4, Bethesda, 1995
- ¹⁰ Sobell LC, Sobell MB: Timeline follow-back. A technique for assessing self-reported alcohol consumption, In R Litter & J Allen (Eds.): Measuring Alcohol Consumption, Totowa, NJ: Humana Press, 1992