

## AUDIT –KYSELY ALKOHOLIN KÄYTÖSTÄ

*Ympyröikää se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettanne.*

- Kuinka usein juotte olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?**  
Koettakaa ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautitte vain pieniä määriä, esim. pullon keskiosuutta tai tilkan viiniä.
  - 0 ei koskaan
  - 1 noin kerran kuussa tai harvemmin
  - 2 2-4 kertaa kuussa
  - 3 2-3 kertaa viikossa
  - 4 4 kertaa viikossa tai useammin
- Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olette ottanut niinä päivinä, jolloin käytitte alkoholia?**  
(Taulukko alla kertoo, paljonko on annos)
  - 0 1-2 annosta
  - 1 3-4 annosta
  - 2 5-6 annosta
  - 3 7-9 annosta
  - 4 10 tai enemmän
- Kuinka usein olette juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?**
  - 0 ei koskaan
  - 1 harvemmin kuin kerran kuussa
  - 2 kerran kuussa
  - 3 kerran viikossa
  - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana teille kävi niin, että ette pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloitte ottaa?**
  - 0 ei koskaan
  - 1 harvemmin kuin kerran kuussa
  - 2 kerran kuussa
  - 3 kerran viikossa
  - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana ette ole juomisenne vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtävienne?**
  - 0 ei koskaan
  - 1 harvemmin kuin kerran kuussa
  - 2 kerran kuussa
  - 3 kerran viikossa
  - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsitte aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksenne paremmin liikkeelle?**
  - 0 ei koskaan
  - 1 harvemmin kuin kerran kuussa
  - 2 kerran kuussa
  - 3 kerran viikossa
  - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana tunsitte syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?**
  - 0 ei koskaan
  - 1 harvemmin kuin kerran kuussa
  - 2 kerran kuussa
  - 3 kerran viikossa
  - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana teille kävi niin, että ette juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?**
  - 0 ei koskaan
  - 1 harvemmin kuin kerran kuussa
  - 2 kerran kuussa
  - 3 kerran viikossa
  - 4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Oletteko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään teidän alkoholinkäyttönne seurauksena?**
  - 0 ei
  - 2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
  - 4 kyllä, viimeisen vuoden aikana
- Onko joku läheisenne tai ystävänne, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstänne tai ehdottanut että vähentäisitte juomista?**
  - 0 ei koskaan
  - 2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
  - 4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

### Lomakkeen täytti

- 1 äiti
- 2 isä

**LASKEKAA NYT VALITSEMIENNE VAIHTOEHTOJEN NUMEROT YHTEEN. NÄIN SAATTE HENKILÖKOHTAISEN PISTEMÄÄRÄNNE.**

**Pisteitä yhteensä:** \_\_\_\_\_

### Alkoholin käytön riskit:

0	ei riskiä	11-14	selvästi kasvaneet
1-7	vähäiset	15-19	suuret
8-10	lievästi kasvaneet	20-40	erittäin suuret

### YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

pullo	(33cl)	keskiolutta tai siideriä
lasi	(12cl)	mietoa viiniä
pieni lasi	(8 cl)	väkevää viiniä
ravintola-annos	(4 cl)	väkeviä

### ESIMERKKEJÄ:

0,5 l	tuoppi keskiosuutta tai mietoa siideriä	<b>1,5 annosta</b>
0,5 l	tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä	<b>2 annosta</b>
0,75 l	pullo mietoa viiniä (12%)	<b>6 annosta</b>
0,5 l	pullo väkeviä	<b>13 annosta</b>

- Jos riskinne ovat kasvaneet tai jos juotte joka viikko vähintään kuusi annosta alkoholia kerralla, kannattaa pohtia, olisiko muutos paikallaan.
- Miettikää, miten voisitte muuttaa nykyistä alkoholinkäyttöänne ja mitä hyötyä muutoksesta voisi olla. Haluaisitteko vähentää vai olisiko lopettaminen Teille sopivampi tavoite?
- Vaikka testituloksenne huolestuttaisivat Teitä, kannattaa muistaa, että alkoholin mahdollisesti aiheuttamat vahingot yleensä helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan, jos ajoissa vähennätte juomistanne.
- Jos päätätte vähentää tai lopettaa, voitte yrittää ja onnistua omin voimin. Tarkistakaa muutaman kuukauden kuluttua, kuinka pistemääränne on laskenut.
- Kysykää asiantuntijalta – Teillä on oikeus tietää! Varsinkin, jos pistemääränne on yli kymmenen, kannattaa keskustella lääkärin kanssa esimerkiksi terveyskeskuksessa. Saatte tietää, miten alkoholi vaikuttaa juuri Teihin ja terveyteenne ja saatte apua muutospyrkimyksissänne, joko vähentämisessä tai lopettamisessa.