

RARHA-hanke (*Joint Action on Reducing Alcohol Related Harm*) kokosi vuosina 2014–2016 yhteen kaikkiaan 61 partneriorganisaatiota EU-maista, Islannista, Norjasta ja Sveitsistä. Tavoitteena oli vahvistaa alkoholihaittoja vähentävän politiikan tietopohjaa.

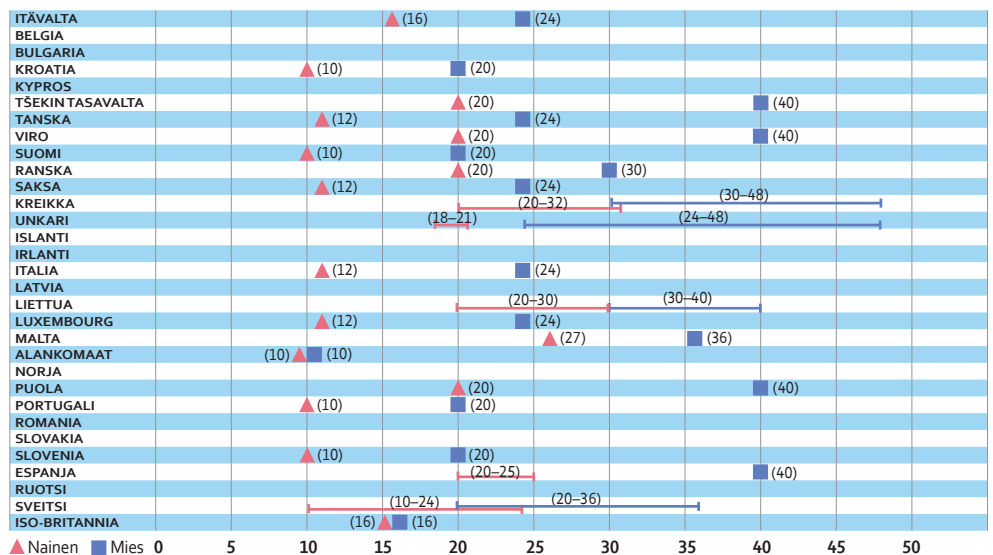
Tämän kannanoton johtajatuksena on, että alkoholin riskeistä tiedottaminen on julkisen vallan tehtävä. Tiedon puutteen ja väärinkäsitysten korjaaminen auttaa kuluttajia välttämään harkitsemattomia valintoja.

www.rarha.eu
www.thl.fi/rarha

Miten määritellä vähäinen riski alkoholinkäytöstä

Useimmissa EU-maissa neuvotaan alkoholin käyttäjiä rajoittamaan alkoholin kulutus tasolle, jossa haittojen riski jää vähäiseksi. Vähäisen riskin kulutustaso on kuitenkin määritelty eri tavoin eri maissa. Alkoholin kulutusmäärää havainnollistetaan käyttäen ”annoksen” käsitettä. Myös ”annoksen” koko eli yhdeksi annokseksi katsotun puhtaan alkoholin määrä vaihtelee maasta toiseen. Kun tietoa hankitaan eri kielillä ja yli rajojen, eroavuudet voivat johtaa tutkimustietoa tai terveysneuvontaa koskeviin väärinkäsityksiin.

Vuonna 2016 kulutustaso, johon liittyvää riskiä pidettiin vähäisenä, vaihteli kymmenestä grammasta puhdasta alkoholia päivää kohden 32 grammaan naisilla ja 48 grammaan miehillä.



Riskikäsitteiden eroavuuksia voi vähentää ottamalla arvioinnin perustaksi alkoholikuoleman riski yli elämänsä.

RARHA-hankkeessa laskettiin eri kulutustasoihin liittyvä elinikäinen alkoholikuoleman riski seitsemää EU-maata koskevien tietojen pohjalta. Jos kulutus pysyisi keskimäärin 10 grammassa puhdasta alkoholia päivää kohden, kaikissa näissä maissa harvempi kuin yksi sadasta kuolis alkoholin takia. Tätä voi pitää ”vähäisen” riskin enimmäistasona. Monissa EU-maissa vähäisen riskin kulutustaso on kuitenkin määritelty niin, että kuolemanriski on suurempi kuin yksi sadasta. Väestön terveyttä edistäisi pyrkiminen esimerkiksi tasolle, jolla enintään yksi tuhannesta menehtyy alkoholin takia. Tämä edellyttäisi vähäisen riskin neuvojen tarkistamista useimmissa maissa.

RARHA-hankkeessa jäsenneetyt hyvän käytännön periaatteet edistävät yhteistä linjaa.

Riskejä koskevan viestinnän vaikuttavuutta lisäisi yhteinen linja keskeisten neuvojen ja viestien muotoilussa. Yhteistä linjaa edistäisi kaikissa väestöryhmissä pätevien ydinviestien kokoaminen yleiseurooppalaiseksi suositukseksi – esimerkiksi sen painottaminen, että riskejä liittyy sekä päivittäiseen alkoholinkäyttöön että satunnaiseen humalajuomiseen. Euroopan tasolla julkaistu suositus tukisi alkoholin riskien vähentämistä kansallisella tasolla ja lisäisi alkoholinkäyttäjille ja koko yhteiskunnalle suunnattujen viestien kantavuutta.

Alkoholin riskejä koskeva viestintä on vain osa haittoja vähentävän alkoholipolitiikan kokonaisuutta. Päätöksentekijöiden kansallisella ja EU-tasolla tulisi harkita seuraavia keinoja viestinnän tueksi.

- Tehokkaasti valvottu vähintään 18 vuoden ikäraja kaikkien alkoholijuomien myyntiin ja anniskeluun.
- Erityisesti perusterveydenhuollon tukeminen alkoholin riskikäyttäjien tunnistamiseen ja mini-intervention tarjoamiseen.
- Alkoholijuomapullon tai tölkin sisältämän puhtaan alkoholin määrän liittäminen lakisääteisiin pakkausmerkintöihin.
- Lakisääteisen alkoholin terveys- ja turvallisuusriskejä koskevan varoitusmerkinnän sisällyttäminen alkoholijuomapakkauksiin.



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Euroopan unionin yhteisrahoittama

Alkoholinkäyttö on syytekijänä kymmenissä sairauksissa. Useimmissa sairauksissa, samoin kuin alkoholi-ehtoisissa tapaturmissa on kyseessä annos-vastesuhde: mitä enemmän alkoholia käytetään, sitä suurempi riski. Esimerkiksi rintasyövän riski alkaa kasvaa jo kulutustasolla, joka vastaa yhtä alkoholiannosta päivää kohden. Tämän vuoksi turvallista alkoholinkäytön tasoa ei ole mahdollista määritellä. Varmin tapa välttää riskit on välttää alkoholinkäyttöä.

www.rarha.eu
www.thl.fi/rarha

Tämä julkaisu on tuotettu RARHA-hankkeessa (Joint Action on Reducing Alcohol Related Harm), joka on saanut osarahoitusta Euroopan unionin terveysohjelmasta (2008–2013).

Julkaisussa ilmaistut mielipiteet ovat tuottajien omia ja ne ovat yksinomaan heidän vastuullaan; sisältö ei millään tavoin edusta Euroopan komission tai Kuluttaja-, terveys- ja elintarvikeasioiden toimeenpanoviraston tai minkään muun Euroopan unionin elimen kantoa. Euroopan komissio ja/tai toimeenpanovirasto ei ole vastuussa tähän julkaisuun sisältyvän tiedon käytöstä.



Euroopan unionin
yhteisrahoittama

Hyvän käytännön periaatteet väestöviestintään alkoholin riskikäytön vähentämiseksi

Periaatteet

- Alkoholinkäytön riskitasot on tarkoitettu **tiedoksi**, ei yleispäteväksi ohjeeksi.
- Perusviesti koskee **riskejä**, ei turvallista alkoholinkäyttöä.
- Väestöviestinnässä tulisi antaa tutkimukseen perustuvaa tietoa **alkoholin riskeistä eri kulutustasoilla** sekä **korjata väärinkäsityksiä** myönteisten tai kielteisten terveysvaikutusten todennäköisyydestä ja auttaa **alkoholinkäyttäjää minimoimaan kielteisten seurausten riskejä**.

Keskeiset neuvot

- **Sekä päivittäiseen alkoholinkäyttöön että satunnaiseen humalajuomiseen** liittyy haittojen riski.
- Alkoholinkäyttäjää tulisi neuvoa rajoittamaan sekä **keskimääräistä alkoholin kulutusta pitkällä aikavälillä** että **keralla juotua määrää** humalahaaittojen vähentämiseksi. Kertakäyttöä koskeva ohje ei saa antaa sellaista harhakuvaa, että juominen olisi turvallista ylärajaan saakka.
- Mahdollisuutta suositella samaa vähäisen riskin alkoholin käyttömäärää **naisille ja miehille** tulisi harkita. Sukupuolittuneita eroja alkoholin riskeissä on mahdollista valottaa sanallisissa neuvoissa.
- Terveille aikuisille tarkoitettujen neuvon lisäksi tulisi neuvontaa räätälöidä eri **ikäryhmille**, erityisesti ikäihmisille.
- Erityiset **riskitilanteet ja riskiryhmät** tulisi ottaa huomioon neuvonnassa.
- Vaikka alkoholin kulutustasoja koskevat neuvot pohjautuvat tietoon terveysriskeistä, tulisi kiinnittää huomiota siihen, että alkoholinkäytön ja humalajuomisen rajoittaminen vähentää myös **sosiaalisten haittojen riskiä** sekä käyttäjälle itselleen että muille ihmisille.

Keskeiset viestit

- Paras vaihtoehto riskien välttämiseksi on **olla juomatta** raskauden aikana, lapsuus- ja nuoruusvuosina sekä autoilun, työn tai minkä tahansa keskittymistä edellyttävän tehtävän yhteydessä.
- **Riskitilanteita** on myös sellaisen lääkkeen käyttö, jolla saattaa olla yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa.
- **Riskiryhmiin** kuuluvat myös ihmiset, joilla on jokin riippuvuus tai mielenterveyden häiriö tai joiden suvussa on ollut alkoholiriippuvuutta.
- **Ikäihmisille** suunnatussa neuvonnassa tulisi painottaa yhteisvaikutuksia lääkkeiden ja muiden sairauksien kanssa sekä tapaturmariskiä.
- **Erityisesti syövän**, korkean verenpaineen, riippuvuuden, masennuksen, aivoille aiheutuvien vaurioiden, ylipainon ja perheille koituvien haittojen riskit tulisi tuoda esiin tiedon puutteen korjaamiseksi ja alkoholinkäyttäjien motivoimiseksi riskien vähentämiseen.
- Alkoholinkäytön riskitasot pohjautuvat väestöä koskeviin keskiarvoihin. Omaa alkoholinkäyttöä koskevassa harkinnassa on tarpeen ottaa huomioon myös **oma tilanne ja omat erityispiirteet**.