

Alkoholin riski- ja ongelmakäyttöä kartoittava kysely (Alcohol Use Disorders Identification Test)

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin juot vain pieniä määriä, esimerkiksi pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- En koskaan
- Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2–4 kertaa kuukaudessa
- 2–3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka monta alkoholiannosta tavallisesti otat niinä päivinä, jolloin juot alkoholia?

Yksi annos (= 12 g) on pieni pullo tai tölkki (33 cl) keskiolutta tai siideriä TAI lasi (12 cl) mietoa viiniä TAI pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä TAI ravintola-annos (4 cl) väkeviä.

- 1–2 annosta
- 3–4 annosta
- 5–6 annosta
- 7–9 annosta
- 10 annosta tai enemmän

3. Kuinka usein juot yhdellä juomakerralla kuusi tai useampia alkoholiannoksia?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

4. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle on käynyt niin, että et ole pystynyt lopettamaan alkoholin juomista, kun kerran olit sen aloittanut?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

5. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulta on juomisesi vuoksi jäänyt hoitamatta jokin asia, joka sinun tavallisesti olisi kuulunut hoitaa?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

6. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet tarvinnut runsaan juomisen jälkeisenä aamuna annoksen alkoholia saadaksesi itsesi liikkeelle?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

7. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

8. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle on käynyt niin, että et ole seuraavana päivänä pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia, koska olit juonut alkoholia?

- Ei koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

9. Oletko itse tai onko joku muu vahingoittunut alkoholinkäyttösi vuoksi?

- Ei
- Kyllä, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana
- Kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu terveydenhuollon työntekijä ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit juomista?

- Ei
- Kyllä, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana
- Kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana

Pisteet yhteensä: _____

Pisteiden tulkinta		
Aikuiset		
0–5 pistettä (naiset)	→	Alkoholinkäyttö on hallinnassa, riskit vähäisiä
0–7 pistettä (miehet)	→	Alkoholinkäyttö on hallinnassa, riskit vähäisiä
6–15 pistettä (naiset)	→	Alkoholinkäyttö on niin runsasta, että se aiheuttaa eri asteisia haittoja
8–15 pistettä (miehet)	→	Alkoholinkäyttö on niin runsasta, että se aiheuttaa eri asteisia haittoja
16 pistettä tai enemmän	→	Alkoholinkäyttö on haitallista tai päihderiippuvuus on todennäköinen
Yli 65-vuotiaat		
0–4 pistettä	→	Alkoholinkäyttö on hallinnassa, riskit vähäisiä
5 pistettä tai enemmän	→	Alkoholinkäyttö tulisi ottaa puheeksi. Mitä enemmän pisteitä, sitä todennäköisemmin erilaisia haittoja tai riippuvuus.
Nuoret alle 18-vuotiaat		
2 pistettä	→	Kaksi pistettä on raja, jonka jälkeen tulisi ottaa puheeksi.

Viitteet:

Alkoholiongelmat. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

[The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care](#)