

AUDIT-TESTI

10 kysymystä alkoholinkäytöstä

10 kysymystä -testi on käyttökelpoinen väline sekä kuluttajalle että päihdetyön ammattilaiselle. Sen avulla voi tunnistaa alkoholinkäyttötavat. Käytön riskit ovat aina yksilöllisiä ja on hyvä muistaa, että alkoholinkäytöstä voi aiheutua haittoja varsin vähäisillä annosmäärillä. Testin on kehittänyt Maailman terveysjärjestö WHO.

Muutos on uuden kokeilemista ja tekemistä. Audit-testintulos kannustaa ja antaa apuvälineitä omakohtaiseen muutokseen.

Kuinka paljon on liian paljon?

Kun alkoholia kuluu paljon yhdellä kertaa tai käyttö on pitkään runsasta, puhutaan alkoholin riskikäytöstä. Riskitasoilla kuvataan juomamääriä, jotka todennäköisesti vaarantavat terveyden ja yleisen hyvinvoinnin. Riskit ovat aina yksilöllisiä ja on hyvä muistaa, että toisille alkoholinkäytöstä voi aiheutua haittoja varsin vähäisillä annosmäärillä.

Alkoholinkäyttöön liittyvät haittariskit kohoavat, kun annokset ja juomiskerrat lisääntyvät. Henkilökohtaiseen riskialttiuteen vaikuttavat juomismäärien ohella monet yksilölliset tekijät. Perimän, sukupuolen, iän, kehon koon, terveydentilan, lääkkeiden, raskauden tai muiden tilannetekijöiden takia pienetkin alkoholin-käyttömäärät voivat aiheuttaa ongelmia.

Alkoholinkäytön riskitasot terveille normaalipainoisille työikäisille: *(Käypä hoito –suositus 2015)*

Suuren riskin taso on miehillä 23–24 annosta ja naisilla 12–16 annosta viikossa. Tämä voidaan katsoa hälytysrajaksi, jolloin alkoholinkäyttöön viimeistään pitäisi puuttua. Alkoholinkäytön riskit ovat erittäin suuria.

Kohtalaisen riskin taso on miehillä yli 14 annosta viikossa ja naisilla yli 7 annosta viikossa. Tällöin alkoholinkäyttö alkaa aiheuttaa kehossa pitkäkestoisia muutoksia. Juomistapoihin kannattaa kiinnittää huomiota.

Alkoholinkäytöstä ei ole todennäköisesti riskiä terveelle työikäiselle naiselle, jos hän juo alkoholia korkeintaan 1 annoksen päivässä. Miehillä raja on korkeintaan 2 annosta päivässä.

Yli 65-vuotiaille naisille ja miehille asetetut riskikäytön tasot: *(American Geriatrics Society Clinical Practice Committee 2003)*

2 annosta kerralla tai 7 annosta viikossa

Ikäihmisten riskikäytön tasot ovat samat sekä miehillä että naisilla. Iän myötä kehon nestepitoisuus vähenee ja rasvakudoksen suhteellinen osuus lisääntyy. Elimistössä tapahtuu hormonaalisia muutoksia, jotka yhdessä muiden ikääntymiseen liittyvien seikkojen kanssa lisäävät alkoholinkäytön riskejä. Myös alkoholin yhteisvaikutukset monien lääkkeiden kanssa voivat aiheuttaa riskejä. Ikääntyminen lisää henkilökohtaista riskialttiutta vähitellen, joten suosituksissa esitetty ikäraja (65 v.) on viitteellinen.

Kohtuukäytöksi luokitellaan alkoholinkäyttö, joka ei aiheuta terveydellisiä, sosiaalisia tai taloudellisia vaikeuksia. Yleensä se tarkoittaa sitä, että alkoholia käytetään harvoin, sitä juodaan kerralla vähän ja humalajuominen on poikkeuksellista.

Alkoholiannos

Yksi alkoholiannos sisältää noin 12 grammaa puhdasta alkoholia, riippumatta juoman laadusta. Pienessä pullollisessa siideriä tai olutta on siis saman verran alkoholia kuin yhdessä annoksessa (4cl) kirkasta viinaa.

Yksi annos on:

0,33 l eli pieni pullo keskiolutta tai siideriä (4,5 %)

12 cl mietoa viiniä (10-15%)

8 cl väkevää viiniä (15-22%)

4 cl viinaa (40 %)

Esimerkkejä:

0,5 annosta = 0,33 l ykkösolutta

1,25 annosta = 0,33 l A-olutta

1,5 annosta = 0,5 l keskiolutta

1,5 annosta = 0,5 l siideriä

2 annosta = 0,5 l A-olutta

6–7 annosta = 0,75 l mietoa viiniä

11 annosta = 0,75 l väkevää viiniä

13–14 annosta = 0,5 l viinaa

Juotujen alkoholiannosten laskeminen on hyödyllistä tilanearvion osana silloin, kun haluaa vähentää alkoholinkäyttöä. Seuranta auttaa ennakoimaan alkoholinkäyttötilanteita ja pysymään määrällisissä tavoitteissa. Sen voit tehdä vaikkapa tukkimiehen kirjanpidolla tai lataamalla älypuhelimien maksuttoman OttoMitta-sovelluksen.

Tee AUDIT-testi

Vaihtoehtoista ympyröidään kohta, joka kuvaa parhaiten tilannetta kuluneen vuoden aikana. Lopuksi eri kohdista saadut pisteet lasketaan yhteen.

Kuinka usein käytät alkoholia?

- 0 en koskaan
- 1 kerran kuussa tai harvemmin
- 2 kahdesta neljään kertaan kuussa
- 3 kahdesta kolmeen kertaan viikossa
- 4 neljästi viikossa tai useammin

Kuinka monta annosta juot kerralla?

- 0 1–2
- 1 3–4
- 2 5–6
- 3 7–9
- 4 10 tai enemmän

Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

Jatkatko juomistasi usein pidempään kuin olit aikonut?

- 0 pystyn aina lopettamaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

Kuinka usein olet joutunut muuttamaan suunnitelmiasi juomisen takia?

- 0 ei estä suunnitelmiani
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 päivittäin

Kuinka usein olet tarvinnut krapularyyppyjä?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

Kuinka usein olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

1. Kuinka usein olet unohtanut edellisen illan tapahtumat?

- 0 muistan aina mitä tapahtui
- 1 harvemmin kuin kuukausittain
- 2 kuukausittain
- 3 viikoittain
- 4 lähes päivittäin

2. Oletko juomisen takia aiheuttanut tapaturmia vuoden aikana itsellesi tai seuralaisillesi?

- 0 en
- 2 kyllä, mutten viimeisen vuoden aikana
- 4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

3. Onko joku toinen henkilö ollut huolissaan juomisestasi?

- 0 ei
- 2 kyllä, muttei viimeisen vuoden aikana
- 4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

Yhteensä _____ pistettä

Tulos miehet 0–7 pistettä / naiset 0–6 pistettä

Alkoholin kulutuksesi on todennäköisesti haitattomalla tasolla ja siitä koituvat terveydelliset ja sosiaaliset riskit ovat vähäisiä.

Huomioi:

- alkoholin käyttökerrat ja määrät
- hyvin olevat asiat, voimavarasi ja vahvuutesi
- yksilölliset tekijät

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä itse ajattelet alkoholinkäytöstäsi?
- Oletko tyytyväinen?

Vinkkejä muutokseen:

- Jatka sitä mikä toimii.
- Vahvista hyvinvointiasi edistäviä asioita.

Tulos miehet 8–10 pistettä / naiset 7–10 pistettä

Alkoholinkäyttöösi liittyvät riskit ovat lievästi kasvaneet. Sinun kannattaa tarkkailla toimintatapojasi.

Huomioi:

- Mistä pisteet muodostuvat?
- Miten paljon juot kerralla? Kuinka usein?
- Onko muutostarpeita?
- onnistumiset ja hallinnan keinot

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä hyötyä sinulle on alkoholinkäytöstä?
- Millä muilla keinoilla voisit saada samoja hyötyjä?
- Miten voit vahvistaa hyvinvointiasi edistäviä asioita omassa

elämässäsi?

Vinkkejä muutokseen:

- Huomaa omat vahvuutesi ja onnistumisesi. Muista alkoholinkäytön yksilölliset vaikutukset ja mahdolliset riskikohdat.

Tulos 11–14 pistettä

Alkoholinkäyttöösi liittyy riskejä, jotka voivat vaarantaa terveytesi ja hyvinvointiasi. Toimintatapojen muuttaminen on helpointa, kun haitat ovat pieniä tai niitä ei vielä esiinny.

Huomioi:

- alkoholinkäyttö ja sen vaikutukset hyvinvointiin
- käyttömäärät, juomiskerrat ja alkoholittomat päivät
- onnistumiset ja hallittu juominen
- muutostarpeet
- kokonaistilanne
- elämässäsi hyvin olevat asiat, vahvuudet ja valmiudet

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä ajattelet omasta alkoholinkäytöstäsi?
- Mitä ajattelet muutoshalukkuudestasi?
- Mikä on pienin mahdollinen muutos, jonka voit toteuttaa heti?
- Mitä voit tehdä jatkossa toisin?
- Mieti muutoksen hyötyjä ja mahdollisuuksia.

Vinkkejä muutokseen:

- Vahvista onnistumisia ja voimavarojasi.
- Hanki kannustajia.
- Huomaa onnistumiset ja jo tapahtuneet muutokset parepaan.
- Kokeile rohkeasti vaihtoehtoisia toimintatapoja

Tulos 15–20 pistettä

Alkoholinkäyttöösi liittyy suuria riskejä, jotka ilmeisesti vaarantavat terveyttäsi. Todennäköisesti juomisen vaikutukset ulottuvat myös lähiympäristöösi.

Huomioi:

- alkoholinkäyttö ja sen vaikutukset hyvinvointiin
- käyttömäärät, juomiskerrat ja alkoholittomat päivät
- onnistumiset ja hallittu juominen
- muutostarpeet
- kokonaistilanne
- mahdolliset muutokset parempaan
- hyvin olevat asiat, vahvuudet ja valmiudet

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä ajattelet omasta alkoholinkäytöstäsi?
- Mitä ajattelet muutostarpeista?
- Mikä on pienin mahdollinen muutos, jonka voit toteuttaa?
- Mitä voit tehdä jatkossa toisin?

- Mieti muutoksen hyötyjä ja mahdollisuuksia.
- Tarvitsetko apuvälineitä esimerkiksi oma-apuoppaita?

Vinkkejä muutokseen:

- Vahvista onnistumista ja voimavarojasi. Jos jokin ei onnistu, tee toisin ja kokeile uudelleen.
- Hanki kannustajia.
- Huomaa onnistumisesi ja jo tapahtuneet muutokset parempaan.
- Muista henkilökohtaiset riskit.

Tulos yli 20 pistettä

Alkoholinkäyttösi riskit ovat erittäin suuret. Sinun kannattaa vähentää alkoholinkäyttöäsi tai lopettaa se kokonaan. Mitä aiemmin vähennät, sitä nopeammin mahdolliset haitat helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan. Hae rohkeasti apua.

Huomioi:

- alkoholinkäyttö ja sen vaikutukset terveyteen, lähimmäisiin ja lähiympäristöön
- käyttömäärät ja juomiskerrat, alkoholittomat päivät
- aiemmat muutosyritykset ja ratkaisukeinot
- mahdolliset muutokset parempaan
- poikkeukset ja onnistumiset eli tilanteet, joissa alkoholinkäyttö on hallinnassasi
- kokonaistilanne, hyvin olevat asiat
- voimavarat
- ulkopuolinen avuntarve

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä ajattelet omasta alkoholinkäytöstäsi?
- Milloin alkoholinkäyttösi oli vähäisempää?
- Mikä silloin oli eri tavalla?
- Millaisia vaikutuksia alkoholilla on ollut ihmissuhteisiin, työhön, vapaa-aikaan ja talouteen?
- Miten voit vähentää alkoholinkäyttöäsi ja lisätä hyvinvointiasi?
- Mitä ajattelet alkoholinkäytön hyödyistä ja haitoista?
- Millä vähemmän haitallisilla keinoilla voit saada samoja hyötyjä?
- Mitä ajattelet muutostarpeistasi?

Vinkkejä muutokseen:

- Huomaa onnistumisesi ja voimavarasi.
- Hanki kannustajia.
- Arvioi muutoksen mahdollisuuksia ja hyötyjä.
- Huomaa pienetkin muutokset parempaan.
- Kokeile rohkeasti jotain uutta. Aseta tavoite, mieti keinot ja toteuta suunnitelmasi.

Oma arvio:

- Mitä itse ajattelet testituloksesta?
- Oletko tyytyväinen?



Alkoholinkäyttö on taitolaji

Suurin osa aikuisista pystyy itse hallitsemaan päihteidenkäyttönsä. Ehyt.fi-sivuilta löydät tietoa alkoholista, avaimia omatoimiseen muutokseen sekä harjoitustehtäviä. Testit auttavat tilanteen arvioinnissa.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on kansalais- ja asiantuntijajärjestö, joka toimii koko Suomessa ja kaikkien ikäryhmien parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Alkoholiiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella EHYT ry ehkäisee pelaamisesta syntyviä haittoja.

ehyt.fi/taitolaji

Sivuston kautta voit myös tilata käyttöösi tukimateriaalia. Tapahtumakalenterista näet, missä voit tavata meidät ja keskustella tilanteestasi henkilökohtaisesti. Ehyt.fi-sivustolla on myös vinkkejä ammattilaisille, joiden avulla voi ohjata asiakasta ja tukea muutosta.



Päihdeneuvonta 24/7
0800 900 45