

# AUDIT-ISKOS

## 10 koččâmuššâd alkoholkevttimist

10 koččâmuššâd -iskos lii anolâš niävvu sehe kulâtteijei já uáiváditteepargo áámmátulmui. Ton iššijn puáhtá tubdâđ alkoholkevttimvuovijd. Kevttim riiskah láá ain ohtâgâsliih já lii pyeri mušteđ, ete alkoholkevttim puáhtá tovâttid hááituid melgâd uccâ adalmâsmeerijn. Iskos lii vuávám Maailm tiervâsvuotâorganisaatio WHO.

Nubástus lii uđđâs keččâlem já porgâm. Audit-iskos puáđu movtijdit já addel išeniävuid persovnlâš nubástusân.

## Mon ennuv lii liijkás ennuv?

Ko alkohol kolá ennuv oovtâ tove tâi kevttim lii kuhháa valjaa, sárnup alkohol riskâkevttimist. Riskâtasijguin valdâluvvojev juhâmušmerek, moh tuođânalásávt torvottut tiervâsvuođâ já almoli pyereestvaijeem. Riiskah láá ain ohtâgâslíih já lii pyeri mušteđ, ete nubbijd alkoholkevttim puáhtá tovâttiđ hááituid uáli uccá adalmâsmerijguin.

Alkoholkevttimân lahtojeeje háitturiiskah stuáruh, ko adalmâsah já juuhâmtoveh lasaneh. Persovnlâš riskâvuálásâšvuotân vaigutteh juuhâmtuuvij lasseen maangah ohtâgâslíih tahheeh. Geenij, suhâpele, ave, roopâ stuárudiv, tiervâsvuotâtile, talkkâsij, äpittesvuođâ tâi eres tiletahhei tiet jo uccá alkoholkevttimerek pyehtih tovâttiđ vädisvuođâid.

### Alkoholkevttim riskâtääsih tiervâs normaaliäddulâš pargoahasâš rävisulmuid: *(Käypä hoito –avžuuttâs 2015)*

**Stuorrâ riiskâ** tääsili almain 24–24 adalmâssâd já nisonij 12–16 adalmâssâd ohhoost. Taan puáhtá keččâđ larmâdâsräijijn, kuás alkoholkevttimân kolgâččij maj emustáa tarvaniđ. Alkohol kevttim riiskah láá eromâš stuárráh.

**Kuáhtulii riiskâ** tääsi lii almain paijeel 14 adalmâssâd já nisonijn paijeel 7 adalmâssâd ohhoost. Talle alkoholkevttim álgá tovâttiđ roopâst kuhháa pištee nubástusâid. Juuhâmtaavijd kannat kiddiđ huámâšume.

alkoholkevttimist ij lah tuođânalásávt riskâ tiervâs pargoahasâš nisonân, jis sun juhá alkohol enâmustáa 1 adalmâs peeivist. Almain räjäi lii enâmustáa 2 adalmâs peeivist.

### Paijeel 65-ihásâš nisonáid já almaid asâttum riskâkevttim tääsih:

*(American Geriatrics Society Clinical Practice Committee 2003)*

**2 adalmâs häävild tâi 7 adalmâssâd ohhoost**  
Aheulmui riskâkevttim tääsih láá siämmááh sehe almain já nisonijn. Ave miel roopâ kolgosnalliivuotâ

uccoo já pyeidikođoos koskâvuođâlâš uásus stuárru. Roopâst tábâhtuveh hormonallíih nubástusah, moh oovtâst eres vuorâsmuumân lahtojeeje ašijguin styeredeh alkoholkevttim riiskâid. Meiddei alkohol ohtâsâšvaiguttâsah maangâin talkkâsijguin pyehtih tovâttiđ riiskâid. Vuorâsmum styereed persovnlíi riskâvuálásâšvuođâ kuuloolod, nuuvt ete avžuuttâsâin adelum aheräjäi (65 i:d) lii čujoslâš.

**Kuáhtulâš kevttimin** luokattâlloo alkoholkevttim, mii ij toovvât tiervâsvuođâlijd, sosiaallíjd tâi ekonomâlijd vädisvuođâid. Táválávt tot meerhâš tom, ete alkohol kiávttoo harvii, tot juhoo häävild uccáa já uáivádume räi juuhâm lii spiekâstâh.

## Alkoholadalmâs

Ohtâ alkoholadalmâs siskeeld suullân 12 grammâd putes alkohol, juhâmuš kvaliteetist sorjohánáa. Adai uccá puttâlist siider tâi vuolâ lii siämmáa ennuv alkohol ko oovtâ adalmâsâst (4 cl) kirkes viijná.

### Ohtâ adalmâs lii:

0,33 l adai uccá puttâl koskâvuolâ tâi siider (4,5 %)  
12 cl:d läivis vijne (10 15%)  
8 cl:d viehâvis vijne (10 15%)  
4 cl viijná (10 15%)

### Ovdâmeerhah:

0,5 adalmâs = 0,33 l oovtišvuolâ  
1,25 adalmâs = 0,33 l A-vuolâ  
1,5 adalmâs = 0,5 l koskâvuolâ  
1,5 adalmâs = 0,5 l siider  
2 adalmâs = 0,5 l A-vuolâ  
6–7 adalmâssâd = 0,75 l läivis vijne  
11 adalmâssâd = 0,75 l viehâvis vijne  
13-14 adalmâssâd = 0,5 l vijne



Juhhum alkoholadalmâsâi rekinistmist lii ävkki tileárvuštállâm uássin talle, ko haalíjd kepidiđ alkoholkevttim. Čuávum iššeed munediđ alkoholkevttimtiilíjd já pissoođ miärálijn mittomeerijn. Tom puáhtá porgâđ veikâba särgisrekinistmáin tâi luođimáin jiermipuhelimân mávsuttet OttoMitta-heiviittä.

# Toovâ AUDIT-iskos

Piirâst muulsâiävtuin tom, mii kovvee pyeremusávt tuu tile kuullâm ive ääigi. Loopâst sierâ oosijn finnejum čuággáh rekinistojeh ohtân.

## 1. Mon távjá tun kiävtáh alkohol?

- 0 jiem kuáassin
- 1 suullân ohtii máánust tâi härvibeht
- 2 kuohtii–neljii máánust
- 3 kuohtii–kulumii ohhoost
- 4 neljii ohhoost tâi täävjib

## 2. Kalle adalmâs tun juuvah häävild?

- 0 1–2
- 1 3–4
- 2 5–6
- 3 7–9
- 4 10 tâi eenâb

## 3. Mon távjá tun juuvah ucemustáá kuttâ adalmâs tâi eenâb häävild?

- 0 jiem kuáassin
- 1 härvibeht ko ohtii máánust
- 2 mánusávt
- 3 jyehi oho
- 4 masa piäiválávt

## 4. Juáđháh-uv tun távjá juuhâm kuhheeb ko lijjih áigum?

- 0 mun nahciim ain joskâđ
- 1 härvibeht ko mánusávt
- 2 mánusávt
- 3 jyehi oho
- 4 masa piäiválávt

## 5. Mon távjá tun lah kolgâm mutteđ jieijâd vuávámijđ juuhâm tiet?

- 0 ij eesti muu vuávámijđ
- 1 härvibeht ko mánusávt
- 2 mánusávt
- 3 jyehi oho
- 4 piäiválávt

## 6. Mon távjá tun lah tarbâšâm kohmáceerhâid?

- 0 jiem kuáassin
- 1 härvibeht ko mánusávt
- 2 mánusávt
- 3 jyehi oho
- 4 masa piäiválávt

## 7. Mon távjá tun lah tubdâm sujâlâšvuodâ tâi katâmâš juuhâm maŋa?

- 0 jiem kuáassin
- 1 härvibeht ko mánusávt
- 2 mánusávt
- 3 jyehi oho
- 4 masa piäiválávt

## 8. Mon távjá tun lah vâjaldittám oovdeb eehid tábâhtusâid?

- 0 mun muštám ain mii tábâhtui
- 1 härvibeht ko mánusávt
- 2 mánusávt
- 3 jyehi oho
- 4 masa piäiválávt

## 9. Lah-uv tun tovâttâm juuhâm tiet paartijd ive ääigi ollsâd tâi tuu siärváláid?

- 0 jiem
- 2 juo, mutâ jiem majemuu ive ääigi
- 4 juo, majemuu ive ääigi

## 10. Lii-uv kiinii eres ulmuid lamaš huolâst tuu juuhâm tiet?

- 0 ij
- 2 juo, mutâ ij majemuu ive ääigi
- 4 juo, majemuu ive ääigi

Ohtsis \_\_\_\_\_ čuággá/čyegisid

## Puáđus almaah 0–7 čuággá / nisoneh 0–6 čuággá

Tuu alkohol kevttimân lahtojeh riiskah, moh pyehtih torvottutiđ tuu tiervâsvuođâ já pyereestvaijeem. Toimâmvuovij nubástuttem lii älkkeemus, ko hááituh láá uceh. tâi toh iä vala tiettuu.

### Huámmáš:

- alkohol kevttimtuuvijđ já meerijđ
- pyereest leijee aašijđ, jieijâđ naavcâid já kievrâvuodâid
- ohtâgâslijd tahheid

### Pyereh koččâmušah:

- Maid tun jieš uáivildah jieijâđ alkoholkevttimist?
- Lah-uv tun tuđâvâš?

### Oonah nubástusân:

- uáđhi tom mii tuáimá.
- Naanood tuu pyereestvaijeem ovdedeijee aašijđ.

## Puáđus almaah 8–10 čyegisid / nisoneh 7–10 čyegisid

Tuu alkoholkevttimân lahtojee riiskah láá ucánjáhháá stuárrum. Tust kannat tarkkuustállâđ jieijâđ toimâmvuovijđ.

### Huámmáš:

- Kost čuággáh čoggâšuveh?
- Mon ennuv tun juuvah häävild? Mon távjá?
- Láá-uv nubástustáárbuh?
- luhostuumijđ já haldâšem vuovijđ

### Pyereh koččâmušah:

- Mii aavhijđ tunjin lii alkoholkevttimist?
- Moin eres vuovijguin tun puávtáččih uážžuđ siämmáid hiäđuid?
- Maht tun puávtáh nanodiđ tuu pyereestvaijeem ovdedeijee aašijđ jieijâđ elimist?

### Oonah nubástusân:

- Huámmáš jieijâđ kievrâvuodâid já luhostuumijđ. Mušte alkoholkevttim ohtâgâslijd vaiguttâsâid já máhđulijđ riskâsoojijđ.

## Puáđus 11–14 čyegisid

Tuu alkoholkevttimân lahtojeh riiskah, moh pyehtih torvottutiđ tuu tiervâsvuođâ já pyereestvaijeem. Toimâmvuovij nubástuttem lii älkkeemus, ko hááituh láá uceh tâi toh iä vala tiettuu.

### Huámmáš:

- alkoholkevttim já ton vaiguttâsâid pyereestvajemân
- kevttimmeerijđ, juuhâmtuuvijđ já alkoholtes peeivijđ
- luhostuumijđ já haldâšum juuhâm
- nubástustáárbuid
- ubâlii tile
- jieijâđ elimist pyereest leijee aašijđ, naavcâid já kiärgusvuodâid

### Pyereh koččâmušah:

- Maid tun jurdâččah jieijâđ alkoholkevttimist?
- Maid tun jurdâččah jieijâđ nubástushaalust?
- Mii lii uceumus máhđulâš nubástus, mon puávtáh olášuttiđ tállân?
- Maid tun puávtáh porgâđ nubenáál puátteevuođâst?
- Smietâ nubástus hiäđuid já máhđulâšvuodâid.

### Oonah nubástusân:

- Naanood luhostuumijđ já jieijâđ naavcâid.
- Haavâ movtjiditteid.
- Huámmáš luhostuumijđ já jo tábáhtum nubástusâid pyerebân.
- Keččâl ruokkádvat muulsäivtulijđ toimâmvuovijđ

## Puáđus 15–20 čyegisid

Tuu alkoholkevttimân lahtojeh stuorrâ riiskah, moh vaarâ torvottuteh tuu tiervâsvuođâ. Tuodânalásávt juuhâm vaiguttâsah oleh meiddei tuu aldapirrâsân.

### Huámmáš:

- alkoholkevttim já ton vaiguttâsâid pyereestvajemân
- kevttimmeerijđ, juuhâmtuuvijđ já alkoholtes peeivijđ
- luhostuumijđ já haldâšum juuhâm
- nubástustáárbuid
- ubâlii tile
- máhđulijđ nubástusâid pyerebân
- pyereest leijee aašijđ, naavcâid já kiärgusvuodâid

### Pyereh koččamušah:

- Maid tun jurdâččah jieijâd alkoholkevttimist?
- Maid tun jurdâččah nubástustáarbuin?
- Mii lii ucemus máhđuláš nubástus, mon puávtáh olášuttid?
- Maid tun puávtáh porgađ nubenáál puátteevuodâst?
- Smietâ nubástus hiäđuid já máhđulášvuodâid. Tarbâšah-uv tun išenäivuid, ovdâmerkân jieišedemravvuid?

### Oonah nubástusân:

- Naanood luhostume já jieijâd naavcâid. Jis miinii ij luhostuu, poorgâ nubenáál já keččâl uđđâsisit.
- Haavâ movtjiditteid.
- Huámmáš luhostumijdâd já jo tábâhtum nubástusâid pyerebân.
- Mušte persovnlidj riiskâid.

## Puáđus paijeel 20 čyegisid

Tuu alkoholkevttim riiskah láá eromáš stuárráh. Tust kannat kepidid jieijâd alkoholkevttim tâi joskâđ tom ollásávt. Mađe tooleeb tun kepidah, tađe jotelubbooh máhđulijd hááituh älkkeeduveh tâi puáráneh ollásávt. Uusâ ruokkadávt iše.

### Huámmáš:

- alkoholkevttim já ton vaiguttásâid tiervâsvuotân, aldemuid já aldapirrâsân
- kevttimmeerijd, juuhâmtuuvijd já alkoholtes peevijid
- ovdebijd nubástuskeččâlmijd já čuávdimvuovijd
- máhđulijd nubástusâid pyerebân
- spiekâstuvâid já luhostuumijd adai tiilijd, main alkoholkevttim lii tuu haaldâšmist
- ubâlii tile, pyereest leijee aášijd
- naavcâid
- ulguupiälásii iše táarbu

### Pyereh koččamušah:

- Maid tun jurdâččah jieijâd alkoholkevttimist?
- Kuás tuu alkoholkevttim lâi ucceeb?
- Mii lâi talle nubenáál?
- Magareh vaiguttâsah alkoholist láá lamaš tuu olmooškoskâvuodâid, paargon, astoáágán já ruttâtuálun?
- Maht tun puávtáh kepidid jieijâd alkoholkevttim já pyeredid jieijâd pyereestvajeem?

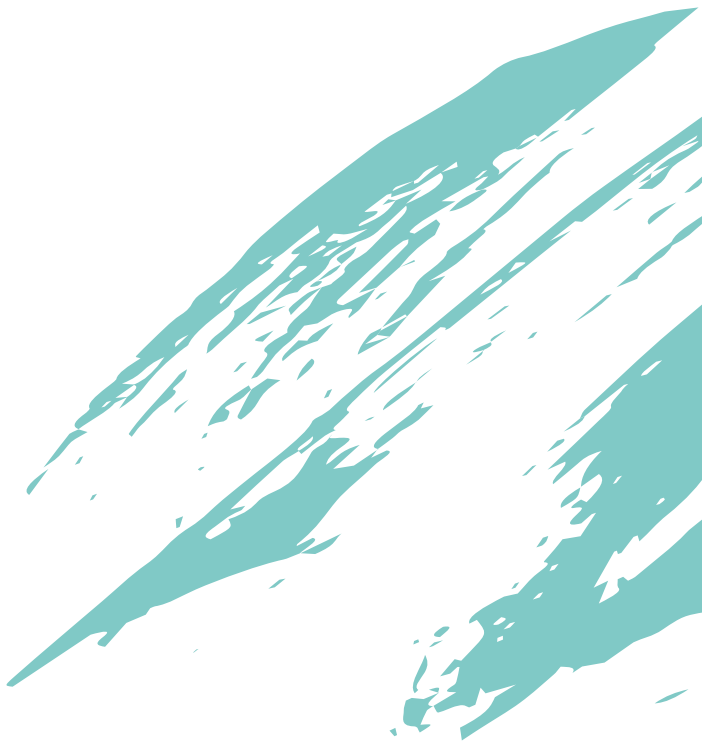
- Maid tun jurdâččah alkoholkevttim aavhijd já hááituin?
- Moin eres ucceeb háitulijn vuovijguin tun puávtáččih uážžuđ siámmâid hiäđuid?
- Maid tun jurdâččah jieijâd nubástustáarbuin?

### Oonah nubástusân:

- Huámmáš jieijâd luhostuumijd já kievrâvuodâid.
- Haavâ movtjiditteid.
- Árvuštâl nubástus hiäđuid já máhđulášvuodâid.
- Huámmáš jo uccâ luhostuumijd pyerebân.
- Keččâl ruokkadávt maidnii uđđâsijd. Aasât mittomere, smietâ vuovijd já olášut jieijâd vuávám.

## Jieijâd árvuštállâm

- Maid tun jieš jurdâččah iskospuátusist?
- Lah-uv tun tuđâváš?





## Alkoholkevttim lii táidušlaajâ

Stuárráamus uási rávisulmuin áppádeh jiejah haldâšid uáivádâsâi kevttimis. Ehyt.fi-siijđoin tun kaavnah tiäđuid alkohol pirrâ, čovduid jiešráđálâš nubástusân sehe hárjuttâsâid. Iskoseh išedeh tile árvuštálmist.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT rs lii siivil- já äššitobdeeservi, mii tuáimá oles Suomâst já puoh ahejuávhuiguin tiervâslij eellimvuovij ovdedem oovdân. Alkoholân, tubákkân já narkotiikân lahtojejee estâdeijee pargo ooleest EHYT rs estâd spellâmist šaddee hááituid

### ***ehyt.fi/taitolaji***

Puávtáh meiddei tiláđ kiávttusâd toorjámateriaal siijđoi peht. Tábáhtuskalenderist uáináh, kost puávtáh teivâdid miiguin já savâstálláđ jieijâd tile pirrâ persovnlávt. Ehyt.fi-siijđoin láá meiddei oonah áámmátulmuid, moiguin puáhtá laiđid äššigâs já tuárjuđ nubástus.



Päihdeneuvonta 24/7

**0800 900 45**

EHYT ry, Elimäenkatu 27, 00510 Helsinki