

AUDIT-TE'STT

10 kõõččmõõžž alkohool âânmõõžžâst

10 kõõččmõõžž -te'stt

lij ââ'nteei neäv v di o'dinakai õõnn'ja gu ämmat-tuâjjlaid. Tõn veäkka vuäitt tobdsted alkohool ââ'nmemnaa'lid. Äânmõõžž riisk liâ pâi o'dinaknallšem da lij šiõgg mu'stted, što alkohool âânmõõžžâst vuei'te šõddâd hääit samai vânnsin juukkâm-meä'rin. Tee'st lij raajjâm Maai'lm tiõrvâsvuõtt-organisaatio WHO.

Mâ'mmet lij čuu't jiânnai?

Gu alkohool mâânn jiânnai vuârast le'be âânnmõš lij kuu'kkab ääi'j šurr, mainstet alkohool riskkâânnmõõžžâst. Riskkâânnmõ'šše šiõttuum tää'zz teâdte tøn juukkâm-meä'r, kooi pâi'lmõõneen ärvvtõõlât âârram šõrrnam riskk tiõrvâsvuõdsââ'j da aalmila pue'rrjie'llem vaartõõvmmõ'šše. Riisk liâ pâi o'dinaknallšem da lij šiõgg mu'stted, što nuu'bbid alkohool âânnmõõžžâst vuei'tte šõddâd häâit samai vânnaz juukkâm-meä'rin.

Alkohool âânnmõ'šše õhtteei häittriisk kâggâ'tte juukkâm-meä'ri da juukkâmvuârai lâ'ssneen. Persoonli'žže riskko'dde vaikkte juukkâm-meä'ri paaldâst määng o'dinaknallšem tuejjei.

Gee'n, sooggbie'll, ââ'kk, vaard šõrrâdvuõtt, tiõrvâsvuõtt, jee'resnallšem taalkummuž, vue'rddempâ'jj da jee'res vue'kketuejjei vuei'tte tuejjeed vaiggâdvuõdidi jie'llem jee'res vue'ssvuu'din ju'n samai uu'cces ââ'nnem-meä'rin.

Alkohool âânnmõõžž riskktäâ'zz tiõrvâs no'rmaalteâdtsaž tuâjjâkksaid vuõrâsommuid: (Äâ'nteei häidd –siâzttõs 2015)

Õll riisk tää'ss lij âummain 23–24 juukkâm-meä'r da neeznin 12–16 juukkâm-meä'r neä'ttlest. Tât vuei'tet kiõõčâd jie'ttraajjân, kuä'ss alkohool âânnmõ'šše mââimõõžžâst õõlgõi kâssjõõttâd. Alkohool âânnmõõžž riisk liâ samai šuur.

Eža surr riisk tää'ss lij âummain pâ'jjel 14 juuk-kâm-meä'r neä'ttlest da neeznin pâ'jjel 7 juukkâm-meä'r neä'ttlest. Nääi't alko-hool âânnmõš älgg tuejjeed vaardâst ku'kes pi'stti muttsid. Juukkâmnaa'lid ka'nnat ki'ddjed vuâmmšõõžž.

Tiõrvsa tuâjjâkksaž ooumže ij nu't kiõõčee'l leäkku riskk, jõs alkohool âânnmõš lij neeznin 0-1 juukkâm-meä'r da âummain 0-2 juukkâm-meä'r peei'vest.

Pâ'jjel 65-âkksaid neeznid da âummaid šiõttuum riskkâânnmõõžž tää'zz:

(American Geriatrics Society Clinical Practice Committee 2003)

2 juukkâm-meä'r vuârast le'be 7 juukkâm-meä'r neä'ttlest
Puârrsab ooumui riskkâânnmõõžž tää'zz liâ seâmma nu't âummain gu neeznin. Äâ'jj mie'tt vaard čää'ccvuâssõs õccan da puõi'ddkooõõžž va'stteei vuâssõs lâssan. Siisklõõžžâst šâ'dde hormonaalaž muttâz, kook õõutsââ'jest jee'res âkkõõvmmõ'šše õhtteei aa'ššivui'm lââ'zzte alkohool âânnmõ'šše õhtteei riiskid. Še alkohool õhttsažvaikkõõžž määngai talkksivui'm vuei'tte šõddeed riiskid. Äkkõõvmmõš lââ'zzad persoonlaž riskkooõd siõmmnai siõmmnai, nääi't siâzttõõžžin ehdum ââ'kkraajj (65 e.) lij sievvõõžžlaž.

Alkoholjuukkâm-mie'rr

Õhtt alkoholmie'rr âânn se'st nu't 12 graamm puu'ttes alkohool, soorčkani juukkõõžž šlaajâst. U'cc siiderpottlest le'be sa'httjest lij nääi't seâmma veerd alkohool gu õõutâst juukkâm-meä'rest (4cl) čuõ'vves veei'n.

Õhtt juukkâm-mie'rr lij:

0,33 l le'be u'cc siiderpoottâl le'be kõskksa'hti
12 cl lääi'ves viin
8 cl ka'rkkes viin
4 cl veei'n (40 %)

Ouddmiârk:

0,5 juukkâm-meä'r = 0,33 l õõu'težsa'hti
1,25 juukkâm-meä'r = 0,33 l A-sa'hti
1,5 juukkâm-meä'r = 0,5 l kõskksa'hti
1,5 juukkâm-meä'r = 0,5 l siider
2 juukkâm-meä'r = 0,5 l A-sa'hti
6 - 7 juukkâm-meä'r = 0,75 l lääi'ves viin
11 juukkâm-meä'r = 0,75 l ka'rkkes viin
13 - 14 juukkâm-meä'r = 0,5 l veei'n



Jukkum alkoholmeä'ri la'skkummuš lij äukkai vue'kka'rvvõõžž vue'zzen tâ'l, gu haa'lad kie'ppeed alkohool âânnmõõžž. Seu'rrjummuš vie'kkat ouddtu'mmjed alkohool ââ'nnemvue'jjid da põõššâd meärlaž täävtõõžžin.

Tue'jjed AUDIT-tee'st

Vaajtösmäinnsin pircceertat päai'k, kää'tt kovvad pue'rmödsân vue'jj mōõnnâm ee'jj ääi'j.
Looppâst jee'res paai'kin vuõžžum ceäklidõõzz la'skķeet õ'htte.

1. Täujja-a âânak alkohool?

- 0 jiõm ni kuä'ss
- 1 õõut vuâra määnpää'jest le'be hää'rvben
- 2 kuei'test nellja vuõrru määnpää'jest
- 3 kuei'test kou'mme vuõrru neä'ttlet
- 4 neellj vuâra neä'ttlest le'be tääu'jben

2. Kâ'll juukkâm-meä'r juuggak

- 0 1–2
- 1 3–4
- 2 5–6
- 3 7–9
- 4 10 le'be jeänab

3. Täujja-a juuggak vuârast uu'ccmōdsân kutt

- 0 jiõm ni kuä'ss
- 1 hää'rvben gu õõut vuâra määnpää'jest
- 2 juõ'kk määnpää'j
- 3 juõ'kk neä'ttel
- 4 âlddsins juõ'kk peei'v

4. Juätķak-a juukkâmõžžad täujja kuu'kkab ääi'j gu le'jjik äiggam?

- 0 pââstam aai'bâs looppted
- 1 hää'rvben gu juõ'kk määnpää'j
- 2 juõ'kk määnpää'j
- 3 juõ'kk neä'ttel
- 4 âlddsins juõ'kk peei'v

5. Täujja-a leäk jõuddam mu'tted plaanääd juukkâm diõtt?

- 0 ij hääit plaanään
- 1 hää'rvben gu juõ'kk määnpää'j
- 2 juõ'kk määnpää'j
- 3 juõ'kk neä'ttel
- 4 âlddsins juõ'kk peei'v

6. Täujja-a leäk taarbšam poohme'ljolstõõggid?

- 0 jiõm ni kuä'ss
- 1 hää'rvben gu juõ'kk määnpää'j
- 2 juõ'kk määnpää'j
- 3 juõ'kk neä'ttel
- 4 âlddsins juõ'kk peei'v

7. Leäk-a täujja tobddâm vie'rrvuõd le'be

- 0 pokkjõõttmõõžž juukkâmõõžž mâņņa?
- 0 jiõm ni kuä'ss
- 1 hää'rvben gu juõ'kk määnpää'j
- 2 juõ'kk määnpää'j
- 3 juõ'kk neä'ttel
- 4 âlddsins juõ'kk peei'v

8. Leäk-a täujja väjldâttam õõu'dab jeä'kkkaa šõddmõõžžid?

- 0 mooštam kâ'l aai'bâs šõddmõõžžid
- 1 hää'rvben gu juõ'kk määnpää'j
- 2 juõ'kk määnpää'j
- 3 juõ'kk neä'ttel
- 4 âlddsins juõ'kk peei'v

9. Leäk-a juukkâmõõžžad diõtt tuejjäm paarttum-mšid ee'jj poodd jiõccsad le'be taaurõ'sše?

- 0 jiõm
- 2 kâ'l, leša jiõm mâaimõõzz ee'jj poodd
- 4 kâ'l, mâaimõõzz ee'jj poodd

10. Lij-a kii-ne nu'bb ooumaž leämmaž piäkkõõttâm tuu juukkâmõõžžâst?

- 0 i'lla
- 2 kâ'l, leša ij mâaimõõzz ee'jj poodd
- 4 kâ'l, mâaimõõzz ee'jj poodd

Õhtse'žze _____ ceäklidõõzz

Puadõs aumma 0-7 ceäklõõzz/ neezan 0 - 6 ceäklõõzz

Alkohol juukmõs lij kiõõcee'l häät'te'mes tää'zzest da tõ'st šõddi tiõrväsvuõdla da sosiaal'la riisk liä vännaz.

Vää'ld lokku:

alkohool ää'nnevuar da meä'r
puärast äärrai ää'sš, resuurs da raaväsvuõd
o'dinaknallsem tuejjei

Šiõgg kōõõmõõžž:

mâid jiõõč jõõrdak alkohol äänmõõžžâst?
leäk-a täädvaz?

Viijk muttsa:

jue'tk tõn mii täimmai. Ravvâd pue'rrjie'llmad oudeei
aa'sšid

Puadõs aumma 8-10 ceäklõõzz/ neezan 7-10 ceäklõõzz

Alkohol äänmõ'sše õhtneei riisk liä lääi'veld šõddâm.
Tu'st ka'nnat ta'rkstõõllâd täimmjemnaa'lâäd.

Vää'ld lokku:

mâkam aa'sšin ceäklõõzz šâ'dde?
jiännai-a juuggak vuärstad? mõõn täujja?
liä-a muuttâstaarb?
o'nnstumuž da vaaldsem kuânst

Šiõgg kōõõmõõžž:

mâkam auu'kid vuäžžak alkohol äänmõõžžâst?
mâin jee'res kuânstin vuäitčik vuäžžad seämma auu'kid?
mä'htt vuäitak ra'vvjed pue'rrjie'llem oudeei aa'sšid
jiijjad jie'llmest?

Viijk muttsa:

vuämmâž jiijjad raaväsvuõdid da o'nnstummšid da muu'st
alkohool äänmõõžž o'dinaknallsem vaiktõõžžid da
vuei'tlvaid riskpaai'kid

Puadõs 11-14 ceäklõõzz

Alkohol äänmõ'sše õhtne riisk, kook vuei'tte vaa'reed
tiõrväsvuõdad da pue'rrjie'llmad. Täimmjemnaa'li muttmõš
lij hiälpab, gu häät liä siõm le'be tõk jiä vøl kuõsttu.

Vää'ld lokku:

- alkohol äänmõš da tõn vaiktõõzz pue'rrjie'llma
- ää'nnevuar-meä'r, juukkâmvuär da nollpeeiv
- o'nnstumuž da vaaldšum juukmõš
- muuttâstaarb
- obvue'kk
- jie'llmest puärast äärrai ää'sš, raaväsvuõd da
vaalmäsvuõd

Šiõgg kōõõmõõžž:

- mâid jõõrdak jiijjad alkohol äänmõõžžâst?
- mâid jõõrdak muuttâšhaa'leemvuõdâst?
- mii lij uu'ccmõs vuei'tlvaž muuttâs, koon vuäitak
teäudjâ'tted tä'lles?
- mâid vuäitak tuejjeed juatkast nuu'bnalla?
- smiõtt muttâz auu'kid da vuei'tlvažvuõdid

Viijk muttsa:

- ra'vved o'nnstummšid da resuursid
- oo33 sme'llkõttjid
- vuämmâž o'nnstummšad da ju'n vuõžžum muttâz
pue'rab ärra
- kiččâl tuõstlõnji vaajtõsmäinnsaž täimmjemnaa'lid

Puadõs 15-20 ceäklõõzz

Alkohol äänmõ'sše õhtne riisk, kook vuei'tte vaa'reed
tiõrväsvuõdad. Tuõ'deld kiõõcee'l juukmõõžž vaiktõõzz
vuälla še ä'lddpirrõ'sse.

Vää'ld lokku:

- alkohol äänmõš da tõn vaiktõõzz pue'rrjie'llma
- ää'nnevuar-meä'r, juukkâmvuär da nollpeeiv
- o'nnstumuž da vaaldšum juukmõš
- muuttâstaarb
- obvue'kk
- vuei'tlva muttâz pue'rab ärra
- puärast äärrai ää'sš, raaväsvuõd da vaalmäsvuõd

Šiõgg kõõčcmõõžž:

- mâid jõõrdak jiijjad alkohool âânmmõõžžâst?
- mâid jõõrdak muuttâstarbin?
- mii lij uu'ccmõs vuei'tlvaž muuttâs, koon vuaitak teâuddjâ'tted?
- mâid vuaitak tuejjeed juâtkest nuu'bnalla?
- smiõtt muttâz auu'kid da vuei'tlvažvuõðid
- taarbšak-a veä'kkneävvoid ouddmiârkkân jiijjad veä'kkvuäppsid

Viigk muttsa:

- ra'vved o'nnstu'mmmšad da resuursid. Jõs mii-ne ij o'nnest tue'jjed nuu'bnalla da kâait o'ddest.
- oo33 sme'llkõttjid
- vuâmmâž o'nnstummsad da ju'n vuõžžum muttâz pue'rab ârra
- muu'št persoonlaž riiskääd

Šiõgg kõõčcmõõžž:

- mâid jõõrdak jiijjad alkohool âânmmõõžžâst?
- kuä'ss alkohool âânmmõõžžad leäi vânnsab?
- mii tâ'l leäi jee'resnalla?
- mu'vddem vaikktoõzz alkohoolâst liâ leämmaž oou-mažkõskkvuõðid, tuõjju, frijjäigga da tâllõ'sse?
- mähtt vuaitak kie'ppeed alkohool âânmmõõžžad da lâä'zzted pue'rrije'llmad?
- mâid jõõrdak alkohool âânmmõõžž auu'kin da hääi-tain?
- måkam uu'ccab hääitlaž kuânstin vuaitak vuäžžad seämma auu'kid?
- mâid jõõrdak muuttâstarbin?

Viigkid muttsa:

- vuâmmâž o'nnstummsid da resuursid
- oo33 sme'llkõttjid
- ärvvtõõl muttâz vuei'tlvažvuõðid da auu'kid
- vuâmmaž še uu'ccid muttsid pue'rab ârra
- kicčäl tuõsttlõnji mõõn-ne odđ. Piij täävtõõzz, smiõtt-kuânstid da čõõðât plaanääd.

Puadõs pä'jjel 20 ceäklidõõzz

Alkohool âânmmõõžžad riisk liâ samai suur. Tu'st ka'nnat uu'ceed alkohool âânmmõõžžad le'be looppted voo'ps meädda. Mõõn ääi'jab uu'ccääk juukkmõõžžad, tõn sõõrgab vuei'tlva hääit hiälpte le'be ko'rjjä'vve samai puk. Oo33 tuõsttlõnji vie'kk.

Vää'ld lokku:

- alkohool âânmmõš da tõn vaikktoõzz tiõrvâsvuõ'tte, õõldâsommuid da â'ldpirrõ'sse
- ââ'nnem-meä'r da juukkâmvuâr, nollpeei'v
- ääi'jbuž muuttâsvuâr/rä'tkõeemkuânst
- vuei'tlva muttâz pue'rab ârra
- mokstummuž da o'nnstummuž le'be nõkam vue'jj, koin alkohool âânmmõõžžad lij jiijjad vaaldsmest
- obbvue'kk, puârast âârrai ää'sš
- resuurs
- âälgbeällsaž veä'kktarbb

Jiijjad a'rvvõs:

- Mâid jiočč jõõrdak te'stptuâdõõžžâst?
- Leäk-a täädvaž?

ALKOHOOL ÂÂNNMÕŠ LIJ TÄIDDŠLAAJ

Vie'kk va'lljummšid

Šuurmõs pie'kk vuõrâsoummuin pâstt jiõčč vaaldšed peä'nci –âânnmõõžžâs. Ehyt.fi –seeidai Tuärjjõõzz da vuä'pstõõzz –pääi'kest kaaunak teäd alkohoolâst, lokkčoudidj jiõččtâimml'i'žže muttsa di harjtõõllâmtuâjaid. Tee'st vie'kkte vue'jj ärvvtõõllmõõžžâst.

Seiddõõzz pääi'k vuäitak še ti'll'jed âânnmõ'sše tuärjjõsmateriaal. Šõddmõškalentee'rest vuäinak, ko'st vuäitak vuõinnlõõttâd mijvui'm da sagstõõllâd vue'jjstad persoonlânji.

Ehyt.fi –seiddõs âânn se'st še ämmat-tuâjjlaid viiŋkid muttâz da ä'sšnee'kk ohjjeem tuärjjõssân. Cõggee peä'nectuâjj EHYT rõ lij peä'nectuâj meerlaž-da ä'sštobddiorganisaatio, kää'tt tâimmai vee'zz Lää'ddjânnmest da puki puä'res oummui paaldâst. Tâimmjummuš lij åaskvânji da peällõkpolitiiklâsânji čõnnõott'tem.

www.ehyt.fi/taitolaji



Päihdeneuvonta 24/7

0800 900 45

EHYT ry, Elimäenkatu 27, 00510 Helsinki