

AUDIT-ISKKUS

10 gažaldaga alkohola geavaheamis

10 gažaldaga -iskkus lea anolaš reaidu sihke golaheaddjái ja gárrenávnnasbarggu ámmátolbmui. Dan vehkiin sáhtá dovdát alkohola geavahanvugiid. Geavaheami riskkat leat álot individuálat ja lea buorre muitit, ahte alkohola geavaheapmi sáhtá dagahit áruid oalle unnánaš attusmeriin. Iskosa lea ovddidan Máilmmi dearvvasvuodaorganisašuvdna WHO.

Nuppástus lea ođđasa geahččaleapmi ja bargan. Audit-iskosa boadus movttiidahtá ja addá veahkkeneavvuid persovnnalaš nuppástussii.

Man olu lea menddo olu?

Go alkohola gollá olu ovttá háve dahje geavahuvvo guhká valjit, gažaldat lea alkohola riskageavaheamis. Riskadásiiguin govvidit juhkamušmeriid, mat árvideamis dorvvohuhttet dearvasvuoda ja oppalaš buresbirgema. Riskkat leat álot individuálat ja lea buorre muitit, ahte nuppiide alkohola geavaheapmi sáhttá dagahit áruid oalle unnánaš attusmeriin.

Alkohola geavaheapmái laktáseaddji árroriskkat sturrot dađe mielde go addosat ja juhkegearddit lassánit. Persovnnalaš riskkavuollásašvuhtii váikkuhit juhkanmeriid lassin mánggat individuála dahkkit. Genaid, sohkaheali, agi, rupmaša sturrodaga, dearvasvuodadili, dálkasiid, áhpehisvuoda dahje eará dilledahkkiid dihte unnitge alkohola geavaheami mearit sáhttet dagahit váttisvuodaid.

Alkohola geavaheami riskadásit dearvas normáladeaddolaš bargoaškásaš

rávesolbmuid: (Käypä hoito –avžuuttâs 2015)

Stuorra riskka dássi lea albmáin 23–24 addosa ja nissoniin 12–16 addosa vahkus. Dán sáhttá geahččat váruhsrádjain, goas alkohola geavaheapmái galggašii marjimustá váldit beali. Alkohola geavaheami riskkat leat erenoamáš stuorát.

Govttolaš riskka dássi lea albmáin badjel 14 addosa ja nissoniin badjel 7 addosa vahkus. Dalle alkoholageavaheapmi álgá dagahit rupmašis guhká bisti nuppástusaid Juhkandábiide gánneha giddet fuomášumi.

Alkohola geavaheamis ii leat árvideamis riska bargoaškásaš nissonii, juos son juhká alkohola eanemustá 1 addosa beaivvis. Albmáin rádjii lea eanemustá 2 addosa beaivvis.

Badjel 65-jahkásaš nissoniidda ja albmáide ásaheavvon riskageavaheami dásit:

(American Geriatrics Society Clinical Practice Committee 2003)

2 addosa hávil dahje 7 addosa vahkus

Ahkeolbmuid riskageavaheami dásit leat seammá sihke albmáide ja nissoniidda. Agi mielde rupmaša golgossodoallu unno ja buoidegođđosa gaskavuodalaš oasus stuorru. Rupmašis dáhpáhuvet hormonála

nuppástus, mat ovttas eará agáiduvvamiin laktáseaddji áššiiguin stuorudit alkohola geavaheami riskkaid. Maiddái alkohola oktasašváikkuhusat mánggain dálkasiiguin sáhttet dagahit riskkaid. Agáiduvvan stuorida persovnnalaš riskkavuollásašvuoda gulul, nu ahte ávžžuhusain addojuvvon ahkerádjii lea dohko guovlluide čujuheaddji.

Govttolaš geavaheapmin šlájahallo alkohola geavaheapmi, mii ii dagat dearvasvuodalaš, sosiálalaš dahje ekonomalaš váttisvuodaid. Dábálaččat dat mearkkaša dan, ahte alkohola geavahuvvo háve, dat juhkkovuvvo unnán hávil ja gárrema rádjái juhkan lea spiehkastat.

Alkoholaattus

Okta alkoholaattus sisttisdoallá sullii 12 gramma buhtis alkohola, juhkamuša kvalitehtas beroškeahttá. Unna bohttalis sidera dahje vuollaga lea nappo seammá olu alkohola go ovttá addosis (4 cl) girkes viinna.

Okta attus lea:

0,33 l nappo unna bohttalaš gaskavuollaga dahje sidera (4,5 %)

12 cl láivves viinni (10-15%)

8 cl vehkkes viinni (15-22%)

4 cl viinna (40%)

Ovdamearkkat:

0,5 addosa = 0,33 l ovtešvuollaga

1,25 addosa = 0,33 l A-vuollaga

1,5 addosa = 0,5 l gaskavuollaga

1,5 addosa = 0,5 l sidera

2 addosa = 0,5 l A-vuollaga

6–7 addosa = 0,75 l láivves viinni

11 addosa = 0,75 l vehkkes viinni

13–14 addosa = 0,5 l viinna



Juhkkovuvvon alkoholaaddosiid rehkenastimis lea ávki dilleárvvoštallama oassin dalle, go háliida geahpedit alkohola geavaheami. Čuovvun veahkeha ovddaldastit alkohola geavahandiliid ja bissut mearálaš mihttomeriin. Dan sáhttá bargat váikkoba sárggesrehkenastimiin dahje luđemiin fiehttotelefovndii mávssohis OttoMitta-heivehusa.

Daga AUDIT-iskosa

Molssaeavttuin birastuvvo dat, mii govvida buoremusat dili gollan jagi áigge. Loahpas sierra osiin ožžojuvvon čuoggát rehkenastojuvvojit oktii.

1. Man dávjá don geavahat alkohola?

- 0 in goassige
- 1 oktii mánus dahje hárvvibut
- 2 guktii–njelljii mánus
- 3 guktii–golbmii vahkus
- 4 njelljii vahkus dahje dávjjit

2. Galle addosa don jugat hávil?

- 0 1–2
- 1 3–4
- 2 5–6
- 3 7–9
- 4 10 dahje eambo

3. Man dávjá don jugat unnimustá guhitta addosa hávil?

- 0 in goassige
- 1 hárvvibut go oktii mánus
- 2 mánnosaččat
- 3 vahkkosaččat
- 4 masa beaivválaččat

4. Joatkkátgo dávjá juhkama guhkit áigge go ledjet áigon?

- 0 mun nákcen álot heaitit
- 1 hárvvibut go oktii mánus
- 2 mánnosaččat
- 3 vahkkosaččat
- 4 masa beaivválaččat

5. Man dávjá don leat gártan muhttit plánaidat juhka dihte?

- 0 ii hehte mu plánaid
- 1 hárvvibut go oktii mánus
- 2 mánnosaččat
- 3 vahkkosaččat
- 4 beaivválaččat

6. Man dávjá don leat dárbašan gomájugástagaid?

- 0 in goassige
- 1 hárvvibut go oktii mánus
- 2 mánnosaččat
- 3 vahkkosaččat
- 4 masa beaivválaččat

7. Man dávjá don leat dovdan sivalášvuoda dahje gáhtama juhkama maŋnjá?

- 0 in goassige
- 1 hárvvibut go oktii mánus
- 2 mánnosaččat
- 3 vahkkosaččat
- 4 masa beaivválaččat

8. Man dávjá don leat vajálduhtán ovddit eahkeda dáhpusaid?

- 0 mun muittán álot mii dáhpuhuvai
- 1 hárvvibut go oktii mánus
- 2 mánnosaččat
- 3 vahkkosaččat
- 4 masa beaivválaččat

9. Leatgo juhkama dihte dagahan dáhpedorpmiid jagi áiggi alcet dahje skihpáriiddásat?

- 0 in
- 2 juo, muhto in maŋimus jagi áiggi
- 4 juo, maŋimus jagi áiggi

10. Leago giinu eará olbmuid leamaš fuolas du juhkama dihte?

- 0 ii
- 2 juo, muhto ii maŋimus jagi áiggi
- 4 juo, maŋimus jagi áiggi

Oktiibuot _____ čuoggá

Boađus albmát 0–7 čuoggá / nissonat 0–6 čuoggá

Du alkohola golaheapmi lea árvideamis hehttekahtes dásis ja dan dagahan dearvvašvuođalaš ja sosiálalaš riskkat leat unnit.

Fuomáš:

- alkohola geavahangerddiid ja meriid
- áššiid mat leat bures, iežat návccaid ja gievravuođaid
- individuála dahkkiid

Buorit gažaldagat:

- Maid don ieš jurddašat iežat alkohola geavaheamis?
- Leatgo don duđavaš?

Guigosat nuppástussii:

- Joatkke dan mii doaibmá.
- Nanusmahte iežas buresbirgema ovddideaddji áššiid.

Boađus albmát 8–10 čuoggá / nissonat 7–10 čuoggá

Du alkohola geavaheapmái laktáseaddji riskkat leat veháš sturron. Dus gánneha dárkot iežat doaibmanvugiid.

Fuomáš:

- Gos čuoggát čoggojit?
- Man olu don jugat hávil? Man dávjá?
- Leatgo nuppástusdárbbut?
- lihkestuvvamiid ja hálddašeami vugiid

Buorit gažaldagat:

- Mii ávkkiid dutnje lea alkohola geavaheamis?
- Maid eará vugiiguin don sáhtášit oažžut seammá ávkki?
- Mo sáhtát nanusmahttit iežat buresbirgema ovddideaddji áššiid iežat eallimis?

Guigosat nuppástussii:

- Fuomáš iežat gievravuođaid ja lihkestuvvamiid. Muite alkohola geavaheami individuála váikkuhusaid ja vejolaš riskasajiid.

Boađus 11–14 čuoggá

Du alkohola geavaheapmái laktásit riskkat, mat sáhttet dorvvohuhttit du dearvvasvuođa ja buresbirgema. Doaibmanvugiid nuppástuhttin lea álkimus, go hehttehusat leat unnit dahje dat eai vel dihtto.

Fuomáš:

- alkohola geavaheami ja dan váikkuhusaid buresbirgemii
- geavahanmeriid, juhkangerddiid ja alkoholahis beivviid
- lihkestuvvamiid ja hálddašuvvon juhkama
- nuppástusdárbbuid
- oppalaš dili
- áššiid mat leat bures du eallimis, gievravuođaid ja gearggusvuođaid

Buorit gažaldagat:

- Maid don jurddašat iežat alkohola geavaheamis?
- Maid don jurddašat iežat nuppástusháluin?
- Mii lea unnimus vejolaš nuppástus, man don sáhtát bargat dalán?
- Maid don sáhtát bargat nuppe láhkái boahtteáiggis?
- Smiehta nuppástusa ovdduid ja vejolašvuođaid.

Guigosat nuppástussii:

- Nanusmahte lihkestuvvamiid ja iežat návccaid.
- Skáhppo movttiidahttiid.
- Fuomáš lihkestuvvamiid ja jo dáhpáhuvvan nuppástusaid buorit guvlui.
- Geahččal roahkkadit molssaevttolaš doaibmanvugiid

Boađus 15–20 čuoggá

Du alkohola geavaheapmái laktásit stuorra riskkat, mat viehka čielgasit dorvvohuhttet du dearvvasvuođa. Árvideamis juhkama váikkuhusat ollet maddái du lagaš birrasii.

Fuomáš:

- alkohola geavaheami ja dan váikkuhusaid buresbirgemii
- geavahanmeriid, juhkangerddiid ja alkoholahis beivviid
- lihkestuvvamiid ja hálddašuvvon juhkama
- nuppástusdárbbuid
- oppalaš dili

- vejolaš nuppástusaid buoret guvlui
- áššiid mat leat bures, gievravuođaid ja gearggusvuođaid

Buorit gažaldagat:

- Maid don jurddašat iežat alkohola geavaheamis?
- Maid don jurddašat nuppástusdárbbuin?
- Mii lea unnimus vejolaš nuppástus, man don sáhtát bargat?
- Maid don sáhtát bargat nuppe láhkái boahhteáiggis?
- Smiehta nuppástusa ovdduid ja vejolašvuođaid.
- Dárbbášatgo veahkkeneavvuid, ovdamearkka dihte iešveahkehanrávvagiid?

Guigosat nuppástussii:

- Nanusmahte lihkestuvvama ja iežat návccaid. Juos juoga ii lihkestuva, bargga nuppe láhkái ja geahččal ođđasit.
- Skáhppo movttiidahttiid.
- Fuomáš lihkestuvvamiid ja jo dáhpáhuvvann nuppástusaid buorit guvlui.
- Muite persovnnalaš riskkaid.

Boađus badjel 20 čuoggá

Du alkohola geavaheami riskkat leat erenoamáš stuorát. Dus gánneha geahpidit alkohola geavaheami dahje heaitit dan oalát. Mađe árabut don geahpidat, dađe johtilabbot vejolaš hehttehusat vuogihuvvojit dahje buorránit oalát. Oza roahkkadit veahki.

Fuomáš:

- alkohola geavaheami ja dan váikkuhusaid dearvvasvuhtii, lagamuččaide ja lagaš birraii
- geavahanmeriid ja juhkangerddiid, alkoholahis beivviid
- ovddit nuppástusiskkademiid ja čoavdinvugiid
- vejolaš nuppástusaid buoret guvlui
- spiehkastagaid ja lihkestuvvamiid nappo diliid, main alkohola geavaheami lea du hálddašeamis
- oppalaš dili, áššiid mat leat bures
- návccaid
- olggobeale veahkkedárbbu

Buorit gažaldagat:

- Maid don jurddašat iežat alkohola geavaheamis?
- Goas don geavahit unnit alkohola?

- Mii dalle lei eará láhkái?
- Makkár váikkuhusat alkoholas leat leamaš olmmošgaskavuođaide, bargui, astoáigái ja ruhtadillái?
- Mo don sáhtát geahpidit alkohola geavaheami ja lasihit iežat buresbirgema?
- Maid don jurddašat alkohola geavaheami ovdduin ja hehttehusain?
- Makkár unnit vahátlaš vugiiguin don sáhtášit oazžut seammá ovdduid?
- Maid don jurddašat iežat nuppástusdárbbuin?

Guigosat nuppástussii:

- Fuomáš iežat lihkestuvvamiid ja gievravuođaid.
- Skáhppo movttiidahttiid.
- Smiehta nuppástusa vejolašvuođaid ja ovdduid.
- Fuomáš unnage nuppástusaid buoret guvlui.
- Geahččal roahkkadit juoidá ođđasiid. Ásat mihttomeari, smiehta vugiid ja ollašuite iežat plána.

Iežat árvvoštallan:

- Maid don ieš jurddašat iskkusbohtosis?
- Leatgo don duđavaš?





Alkohola geavaheapmi lea dáidošládja

Stuorámus oassi rávesolbmuin nákkejit ieža hálddašit iežaset gárrenávdnasiid geavaheami. Ehyt.fi-siidduin gávnnat dieđuid alkohola birra, čoavdagiid iešráđálaš nuppástussii sihke hárjehusaid. Iskosat veahkehit dili árvoštallamis.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT rs lea siviila- ja áššedovdisearvi, mii doaibmá olles Suomas ja buot ahkejoavkkuiguin dearvvaslaš eallinvugiid ovddideapmái. Alkoholii, duhpáhii ja narkotihkkii laktáseaddji barggu lassin EHYT rs eastada speallama dagahan áruid.

ehyt.fi/taitolaji

Siidduid bokte sáhtát maiddái dingot iežat atnui doarjjamateriála. Dáhpáhuskaleandaris oainnát, gos sáhtát deaivvadit minguin ja ságastallat iežat dili birra persovnnalaččat. Ehyt.fi-siidduin leat maid dai guigosat ámmátolbmuide, maiguin sáhtta láidestit áššehasa ja doarjut nuppástusa.



Päihdeneuvonta 24/7

0800 900 45

EHYT ry, Elimäenkatu 27, 00510 Helsinki