

AUDIT-TEST

Tio frågor om alkoholkonsumtion

Tio frågor-testet är ett användbart verktyg både för konsumenter och yrkespersoner inom rusmedelsarbete. Testet kan användas för att identifiera alkoholvanor. Riskerna med alkoholkonsumtion är alltid individuella och det är värt att komma ihåg att redan en mycket låg konsumtion kan orsaka skada. Testet har utvecklats av Världshälsoorganisationen, WHO.

Förändring handlar om att prova på och göra nya saker. AUDIT-testresultatet uppmuntrar till och ger verktyg för personlig förändring.

Hur mycket är för mycket?

Riskkonsumtion av alkohol innebär att dricka mycket på en gång eller stora mängder under en lång tid. Alkoholmängder som sannolikt utgör en fara för hälsan och välbefinnandet beskrivs med olika risknivåer. Riskerna är alltid individuella och det är bra att komma ihåg att redan en mycket låg konsumtion kan orsaka skada för vissa människor.

Skaderisken för alkoholkonsumtion ökar i takt med antalet portioner och dryckesgångar. Den individuella riskexponeringen påverkas såväl av dryckesvolymen som av många individuella faktorer. Beroende på ärftlighet, kön, ålder, kroppsstorlek, hälsotillstånd, läkemedel, graviditet eller andra situationsfaktorer kan även små mängder alkohol orsaka problem.

Larmgränsen för alkohol för friska, normalviktiga vuxna i arbetsför ålder:

(God medicinsk praxis-rekommendation 2015)

Nivån för hög risk är 23–24 portioner per vecka för män och 12–16 portioner per vecka för kvinnor. Detta kan betraktas som en larmgräns där man senast bör ingripa i alkoholkonsumtionen. Alkoholkonsumtionen medför mycket höga risker.

Nivån för måttlig risk är 14 portioner per vecka för män och 7 portioner per vecka för kvinnor. I det här fallet orsakar långvarig alkoholkonsumtion förändringar i kroppen. Det är värt att uppmärksamma dryckesvanorna. Alkoholkonsumtionen utgör sannolikt ingen risk för en frisk kvinna i arbetsför ålder som dricker högst en portion alkohol per dag. För män är gränsen högst två portioner per dag.

Larmgränser hos äldre kvinnor och män över 65 år:

(American Geriatrics Society Clinical Practice Committee 2003)

Två portioner på en gång eller sju portioner per vecka

Bland de äldre är nivåerna för riskbruk desamma för män och kvinnor. Med åldern minskar kroppens vätskeinhåll, medan dess proportionella andel fettväv ökar. Kroppens hormonella förändringar ökar alkoholkonsumtionens risker tillsammans med andra åldrandefaktorer. Alkoholens interaktion med många läkemedel kan också orsaka risker. Då alkoholtoleransen minskar linjärt med åldern är rekommendationernas åldersgräns (65 år) ungefärlig.

Alkoholkonsumtion som inte orsakar hälsomässiga, sociala eller ekonomiska svårigheter klassas som måttlig konsumtion. I allmänhet betyder det att man sällan konsumerar alkohol, dricker små mängder per gång och att berusningsdrickande är ovanligt.

Alkoholportioner

En alkoholportion innehåller cirka 12 gram ren alkohol oavsett dryck. Med andra ord innehåller en liten flaska cider eller öl samma mängd alkohol som en portion (4 cl) starksprit.

En portion är:

- 0,33 l, såsom en liten flaska mellanöl eller cider (4,5 %)
- 12 cl svagt vin (10–15 %)
- 8 cl starkt vin (15–22 %)
- 4 cl starksprit (40 %)

Exempel:

- 0,5 portioner = 0,33 l pilsner
- 1,25 portioner = 0,33 l A-öl
- 1,5 portioner = 0,5 l mellanöl
- 1,5 portioner = 0,5 l cider
- 2 portioner = 0,5 l A-öl
- 6–7 portioner = 0,75 l svagt vin
- 11 portioner = 0,75 l starkt vin
- 13–14 portioner = 0,5 l starksprit

Genom att mäta konsumtionen i portioner får du en klarare lägesbild när du strävar efter att minska ditt drickande. Uppföljningen hjälper dig att förutse dryckessituationer och hålla dig till målmängderna. Du kan göra detta till exempel med att anteckna fyra lodräta streck med ett femte snett över eller genom att ladda ner gratisappen OttoMitta till din smartmobil.

AUDIT-TEST

1. Hur ofta dricker du öl, vin eller andra alkoholhaltiga drycker?

Notera även de tillfällen då du dricker endast små mängder, t.ex ett glas vin eller öl.

- 0 aldrig
- 1 cirka en gång i månaden eller mindre
- 2 2-4 gånger i månaden
- 3 2-3 gånger i veckan
- 4 4 gånger i veckan eller oftare

2. Hur många portioner alkohol har du vanligen druckit de dagar då du använt alkohol?

- 0 1-2 portioner
- 1 3-4 portioner
- 2 5-6 portioner
- 3 7-9 portioner
- 4 10 portioner eller mer

3. Hur ofta har du druckit sex alkoholportioner eller mer per gång?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen
Har du svårt att sluta?

4. Hur ofta under det gångna året har det gått så att du inte kunnat sluta när du väl börjat dricka?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen
Blev något ogjort?

5. Hur ofta under det senaste året har det hänt att du på grund av ditt drickande inte fått något sådant utträttat som vanligen hör till dina uppgifter?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen
Behöver du återställare?

6. Hur ofta under det gångna året har du behövt öl eller annan alkohol för att bättre komma igång på morgonen efter en kväll då du druckit mycket?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen
Moralisk baksmälla?

7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuld känslor eller ångrat dig när du druckit?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen
Blev det luckor i minnet?

8. Hur ofta under det senaste året har du upplevt att du inte på grund av drickandet kommit ihåg vad som hänt kvällen innan?

- 0 aldrig
- 1 mindre än en gång i månaden
- 2 en gång i månaden
- 3 en gång i veckan
- 4 dagligen eller nästan dagligen
Har du skadat dig själv eller andra?

9. Har du skadat dig själv eller har någon annan stött sig eller fått skador till följd av ditt alkoholbruk?

- 0 nej
- 2 ja, men inte under det gångna året
- 4 ja, under det senaste året
Har någon haft något att påstå?

10. Har någon närstående, en vän, en läkare eller någon annan varit bekymrad över ditt alkoholbruk eller föreslagit att du borde börja dricka mindre?

- 0 aldrig
- 2 ja, men inte det senaste året
- 4 ja, under det gångna året

Totalt _____ poäng

Resultat män 0–7 poäng / kvinnor 0–6 poäng

Din alkoholkonsumtion är sannolikt på en ofarlig nivå och dess hälsomässiga och sociala risker är minimala.

Lägg märke till:

- antalet konsumtionsgångar och alkoholmängder
- positiva saker, dina resurser och styrkor
- individuella faktorer

Fråga dig själv:

- Vad anser du själv om din alkoholkonsumtion?
- Är du nöjd?

Förändringstips:

- Fortsätt göra det som fungerar.
- Gör saker som ökar ditt välbefinnande.

Resultat män 8–10 poäng / kvinnor 7–10 poäng

Din alkoholkonsumtion medför måttligt förhöjd risk. Det är bra att hålla ett öga på dina tillvägagångssätt.

Lägg märke till:

- Hur räknas poängen?
- Hur mycket dricker du per gång? Hur ofta?
- Behövs en ändring?
- framgångar och kontrollmedel

Fråga dig själv:

- Vilken nytta har du av din alkoholkonsumtion?
- På vilka andra sätt kan du uppnå samma fördelar?
- Hur kan du göra fler saker som ökar ditt välbefinnande i vardagen?

Förändringstips:

- Lagg märke till dina styrkor och framgångar. Kom ihåg de individuella effekterna av alkoholkonsumtion och möjliga riskorsaker.

Resultat 11–14 poäng

Din alkoholkonsumtion medför risker som kan äventyra hälsan och välbefinnandet. Det är lättast att ändra det egna tillvägagångssättet när skadorna är små eller ännu inte uppstått.

Lägg märke till:

- din alkoholkonsumtion och hur den påverkar välbefinnandet
- konsumtionstal, dryckesgångar och alkoholfria dagar
- framgångar och kontrollerat drickande
- förändringsbehov
- helhetssituation
- positiva saker, styrkor och förmågor i ditt liv

Fråga dig själv:

- Vad anser du om din alkoholkonsumtion?
- Vad anser du om din förändringsvilja?
- Vad är minsta möjliga förändring du kan göra genast?
- Hur kan du handla annorlunda i framtiden?
- Begrunda fördelar och möjligheter med en förändring.

Förändringstips:

- Stärk dina framgångar och krafter.
- Skaffa några stödpersoner.
- Lagg märke till redan inträffade framgångar och förändringar till det bättre.
- Prova modigt alternativa tillvägagångssätt.

Resultat 15–20 poäng

Din alkoholkonsumtion medför stora risker som klart äventyrar hälsan. Ditt drickande påverkar sannolikt även din närmaste krets.

Lägg märke till:

- din alkoholkonsumtion och hur den påverkar välbefinnandet
- konsumtionstal, dryckesgångar och alkoholfria dagar
- framgångar och kontrollerat drickande
- förändringsbehov
- helhetssituationen
- möjliga förändringar till det bättre
- positiva saker, styrkor och förmågor

Fråga dig själv:

- Vad anser du om din alkoholkonsumtion?
- Vad tycker du att du kan ändra på?
- Vad är minsta möjliga förändring du kan göra?
- Hur kan du handla annorlunda i framtiden?
- Begrunda fördelar och möjligheter med en förändring.
- Behöver du hjälpmedel, såsom självhjälpsguider?

Förändringstips:

- Stärk din framgång och dina resurser. Om något misslyckas, försök på nytt med något annat.
- Skaffa några stödpersoner.
- Lägg märke till redan inträffade framgångar och förändringar till det bättre.
- Kom ihåg de individuella riskerna.

Resultat över 20 poäng

Din alkoholkonsumtion medför mycket stora risker. Du bör minska din alkoholkonsumtion eller helt sluta dricka alkohol. Ju tidigare du minskar, desto tidigare kommer eventuella skador att minimeras eller återställas helt. Var inte rädd för att söka hjälp.

Lägg märke till:

- alkoholkonsumtion och dess effekter på hälsan, de närmaste och närmiljön
- konsumtionstal, dryckesgångar, alkoholfria dagar
- tidigare förändringsförsök och lösningar
- möjliga förändringar till det bättre
- undantag och framgångar, med andra ord situationer där du kan kontrollera din alkoholkonsumtion
- helhetsituationen, positiva saker
- resurser
- behov av hjälp utifrån

Fråga dig själv:

- Vad anser du om din alkoholkonsumtion?
- När konsumerade du mindre alkohol?
- Vad var annorlunda då?
- Hur har alkoholen påverkat dina människorelationer, jobbet, fritiden och ekonomin?
- Hur kan du minska din alkoholkonsumtion och öka ditt välbefinnande?
- Vad anser du om fördelarna och nackdelarna med att konsumera alkohol?
- Med vilka mindre skadliga metoder kan du få samma fördelar?
- Vad tycker du att du kan ändra på?

Förändringstips:

- Lägg märke till dina framgångar och resurser.
- Skaffa några stödpersoner.
- Bedöm förändringens möjligheter och fördelar.
- Lägg även märke till små förändringar till det bättre.
- Prova modigt nya saker. Sätt ett mål, välj metoder och verkställ din plan.

Självbedömning:

- Vad tycker du själv om testresultatet?
- Är du nöjd?

Alkoholkonsumtion är en teknikgren

De flesta vuxna kan kontrollera sitt rusmedelsbruk. På webbplatsen ehyt.fi hittar du information om alkohol, nycklar till förändring på egen hand och träningsuppgifter. Testerna hjälper dig bedöma läget.

Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete (EHYT rf) är verksam i hela landet och arbetar med att främja hälsosamma levnadsvanor hos hela befolkningen. Utöver alkohol-, tobaks- och drogförebyggande verksamhet arbetar EHYT med att förebygga spelrelaterade skadeverkningar.

ehyt.fi/taitolaji

Via webbplatsen kan du även beställa stödmaterial. I evenemangskalendern ser du var du kan träffa oss och personligen diskutera din situation. På webbplatsen ehyt.fi finns även tips som hjälper yrkespersoner att vägleda kunder och stödja förändring.

**Päihdeneuvonta 24/7
(rusmedelsrådgivning på finska)
0800 900 45**

EHYT rf, Elimäгатan 27, 00510 Helsingfors

