

10 kysymystä alkoholinkäytöstä

Alkoholin riskikäytön testi yli 65-vuotiaille



Kuinka paljon on liikaa?

Alkoholin riskikäytöstä puhutaan, jos ihminen juo alkoholia paljon yhdellä kertaa tai käyttö on pitkään runsasta. Riskikäytöllä tarkoitetaan alkoholinkäytön todennäköistä vaikutusta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Riskit ovat aina yksilöllisiä ja on hyvä muistaa, että toisille alkoholinkäytöstä voi aiheutua haittoja varsin vähäisillä annosmäärillä.

Alkoholinkäyttöön liittyvät riskit kohoavat, kun annokset kasvavat ja juomiskerrat lisääntyvät. Henkilökohtaiseen riskialttiuteen vaikuttavat juomismäärien ohella monet yksilölliset tekijät. Perimä, sukupuoli, ikä, kehon koko, terveydentila ja käytetyt lääkkeet saattavat vaikuttaa siihen, että aiempaa pienemmät alkoholimäärät voivat aiheuttaa yllättäen ongelmia.

Yli 65-vuotiaille on riskikäytön rajaksi määritelty 2 annosta kerralla ja 7 annosta viikossa. 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 litraa ykkösolutta

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

1,5 annosta = 0,5 litraa keskiolutta

1,5 annosta = 0,5 litraa siideriä

2 annosta = 0,5 litraa A-olutta

6–7 annosta = 0,75 litraa mietoa viiniä

11 annosta = 0,75 litraa väkevää viiniä

13–14 annosta = 0,5 litraa viinaa

Juotujen alkoholiannosten laskeminen on hyödyllistä silloin, kun haluaa vähentää alkoholinkäyttöä. Käyttömäärän arvioiminen auttaa tiedostamaan käytetyn alkoholin määrää, tekemään alkoholinkäytön vähentämisestä konkreettisempaa ja myös pysymään helpommin itse asetetuissa tavoitteissa. Voit hyödyntää alkoholinkäytön itsearvioinnissa Juomapäiväkirjaa tai maksutonta OttoMitta-työkalua.

Alkoholin riskikäytön testi yli 65-vuotiaille

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

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

En koskaan	0
Kerran kuussa tai harvemmin	1
Kahdesta neljään kertaan kuussa	2
Kahdesta kolmeen kertaan viikossa	3
Neljästi viikossa tai useammin	4

2. Kuinka monta annosta alkoholia tavallisesti juot kerralla?

0–1	0
2	1
3–4	3
5 tai enemmän	4

3. Kuinka usein juot kerralla vähintään kuusi annosta?

En koskaan	0
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	1
Kuukausittain	2
Viikoittain	3
Lähes päivittäin	4

4. Jatkatko juomistasi pidempään kuin olit aikonut?

Pystyn aina lopettamaan	0
Harvemmin kuin kuukausittain	1
Kuukausittain	2
Viikoittain	3
Lähes päivittäin	4

5. Kuinka usein olet joutunut muuttamaan suunnitelmiasi juomisen takia?

Ei estä suunnitelmiani	0
Harvemmin kuin kuukausittain	1
Kuukausittain	2
Viikoittain	3
Lähes päivittäin	4

6. Kuinka usein olet tarvinnut krapularyyppyjä?

En koskaan	0
Harvemmin kuin kuukausittain	1
Kuukausittain	2
Viikoittain	3
Lähes päivittäin	4

7. Kuinka usein olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

En koskaan	0
Harvemmin kuin kuukausittain	1
Kuukausittain	2
Viikoittain	3
Lähes päivittäin	4

8. Kuinka usein alkoholin juomisen jälkeen olet unohtanut edellisen illan tapahtumat?

En koskaan	0
Harvemmin kuin kuukausittain	1
Kuukausittain	2
Viikoittain	3
Lähes päivittäin	4

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

En	0
Kyllä, mutten viimeisen vuoden aikana	2
Kyllä, viimeisen vuoden aikana	4

10. Onko joku toinen henkilö ollut huolissaan juomisestasi?

En	0
Kyllä, mutten viimeisen vuoden aikana	2
Kyllä, viimeisen vuoden aikana	4

Yhteensä _____ pistettä

Tulos 0-4 pistettä: Riskit vähäisiä

Alkoholin kulutuksesi on todennäköisesti haitattomalla tasolla ja siitä koituvat terveydelliset ja sosiaaliset riskit ovat vähäisiä. Alkoholin kokonaiskulutus on kohtuullista, eikä alkoholinkäyttö hallitse elämääsi.

Huomioi:

- Alkoholin käyttökerrat ja määrät
- Hyvin olevat asiat, voimavarasi ja vahvuutesi
- Yksilölliset tekijät
- Sairaudet ja lääkitykset

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä itse ajattelet alkoholinkäytöstäsi?
- Oletko tyytyväinen?

Vinkkejä muutokseen:

- Jatka sitä mikä toimii
- Vahvista hyvinvointiasi edistäviä asioita

Oma arvio:

- Mitä itse ajattelet testituloksesta?
- Oletko tyytyväinen?

Tulos 5-10 pistettä: Riskit lievästi kohonneet

Alkoholinkäyttöösi liittyvät riskit ovat lievästi kasvanneet. Sinun kannattaa tarkkailla toimintatapojasi. Alkoholinkäytön vähentäminen on helpompaa, mitä aiemmin siihen ryhtyy. Tukea vähentämiseen on saatavilla.

Huomioi:

- Mistä pisteet muodostuvat?
- Miten paljon juot kerralla? Kuinka usein?
- Onnistumiset ja hallinnan keinot

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä hyötyä sinulle on alkoholinkäytöstä?
- Millä muilla keinoilla voisit saada samoja hyötyjä?
- Miten olet ehkä aiemmin elämässäsi onnistunut juomaan vähemmän alkoholia? Mikä silloin toimi hyvinvoinnin tuojana?

Vinkkejä muutokseen:

- Huomaa omat vahvuutesi ja onnistumisesi. Muista alkoholinkäytön yksilölliset vaikutukset ja mahdolliset riskitekijät. Pohdi myös sairauden tai lääkityksen mahdollista vaikutusta.

Tulos 11-14 pistettä

Alkoholinkäytön tasosi uhkaa hyvinvointia ja se on terveyden kannalta liiallista. Toimintatapojen muuttaminen on helppoa, kun haitat ovat pieniä tai niitä ei vielä esiinny. Ikääntyessä elimistö sietää alkoholia huonommin ja haitat ilmenevät nopeammin.

Mikäli vähentäminen ei onnistu, on hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen. Apua saat terveydenhuollosta.

Huomioi:

- Alkoholinkäyttö ja sen vaikutukset hyvinvointiin
- Käyttömäärät, juomiskerrat ja alkoholittomat päivät
- Onnistumiset ja hallittu juominen
- Muutostarpeet
- Kokonaistilanne
- Elämässäsi hyvin olevat asiat, vahvuudet ja valmiudet
- Sairaudet ja lääkitykset

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä ajattelet omasta alkoholinkäytöstäsi?
- Mitä ajattelet muutoshalukkuudestasi?
- Mikä on pienin mahdollinen muutos, jonka voit toteuttaa heti?
- Miten voisit vähentää käyttömäärää tai käyttöannosta vähän kerrallaan?
- Mieti muutoksen hyötyjä ja mahdollisuuksia

Vinkkejä muutokseen:

- Vahvista onnistumisia ja voimavarojasi
- Kerro vähentämisaikomuksesta ystäville. Voit yllätyttyä, miten saatkin heiltä tukea.
- Huomaa omat onnistumisesi. Älä lannistu pienistä repsahduksista.
- Kokeile rohkeasti vaihtoehtoisia toimintatapoja

Oma arvio

- Mitä itse ajattelet testituloksesta?
Oletko tyytyväinen?

Tulos 15-20 pistettä

Alkoholinkäyttöösi liittyy suuria riskejä, jotka vaarantavat terveystäsi. Todennäköisesti juomisen vaikutukset ulottuvat myös lähiympäristöösi. Alkoholin riskikäyttö saattaa johtaa sairauksiin tai siihen voi liittyä alkoholiriippuvuutta.

Mikäli vähentäminen ei onnistu, on hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen. Apua saat terveydenhuollosta.

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
- Sairaudet ja lääkitykset

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
- Kerro vähentämisaikomuksesta ystäville. Voit yllättyä, miten paljon saatkin heiltä tukea.
- Huomaa omat onnistumisesi. Älä lannistu pienistä repsahduksista.
- Muista henkilökohtaiset riskit

Oma arvio

- Mitä itse ajattelet testituloksesta?
- Oletko tyytyväinen?

Tulos yli 20 pistettä

Alkoholinkäyttösi riskit ovat erittäin suuret. Sinun kannattaa vähentää alkoholinkäyttöäsi tai lopettaa se kokonaan. Ikääntymisen tuomat muutokset elimistössä ja runsas alkoholinkäyttö muodostavat erittäin suuren riskin tapaturmille, sairauksille sekä alkoholi-riippuvuudelle. Mitä aiemmin vähennät, sitä nopeammin mahdolliset haitat helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan.

Mikäli vähentäminen ei onnistu, on hyvä kääntyä ammattilaisen puoleen. Apua saat terveydenhuollosta.

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
- Sairaudet ja lääkitykset

Hyviä kysymyksiä:

- Mitä ajattelet omasta alkoholinkäytöstäsi?
- Milloin alkoholinkäyttösi oli vähäisempää ja 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
- Kerro vähentämisaikomuksesta ystäville. Voit yllättyä, miten saatkin heiltä tukea.
- Arvioi muutoksen mahdollisuuksia ja hyötyjä
- Huomaa omat onnistumisesi. Älä lannistu pienistä repsahduksista.

- Kokeile rohkeasti jotain uutta. Aseta tavoite, mieti keinot ja toteuta suunnitelmasi

Oma arvio

- Mitä itse ajattelet testituloksesta? Oletko tyytyväinen?

Alkoholinkäytön vähentämiseen on työkaluja

Alkoholinkäyttö on jokaisen aikuisen oma asia. Mikäli haluat pohtia alkoholinkäyttöösi liittyviä riskejä tai lisätä tietoisuuttasi käyttämäsi alkoholin määrästä eri tilanteissa, ota rohkeasti asia puheeksi esimerkiksi hyvän ystävän kanssa keskustelussa tai käytä apunasi OttoMitta-työkalua.

Mikäli omat keinot tuntuvat toimimattomilta, on apua ja tukea alkoholinkäytön vähentämiseen tarjolla. Ota tällöin yhteyttä lähimpään terveys-asemaasi.



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

10 kysymystä alkoholinkäytöstä

Alkoholin riskikäytön testi yli 65-vuotiaille perustuu AUDIT-testiin. Se on käyttökelpoinen väline sekä itsearviointiin että ammattilaisen ohjauksen tueksi. Testin avulla voidaan tunnistaa alkoholinkäyttötapoja ja siihen liittyviä riskejä. Alkoholin juomisen riskit ovat aina yksilöllisiä ja on hyvä muistaa, että alkoholinkäytöstä voi aiheutua haittoja varsin vähäisillä annosmäärillä.

Muutos on uuden kokeilemista ja tekemistä. Testin ja apukysymysten tarkoitus on havainnollistaa alkoholinkäyttötasoa ja tuoda erilaisia näkökulmia alkoholinkäyttötilanteiden tunnistamiseen sekä tavoitteiden muodostamiseen.



Päihdeneuvonta 24/7

0800 900 45

