

AUDIT - Alkoholin käytön riskit

Alleviivaa se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi (suluissa pistemäärä)

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

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin olet käyttänyt alkoholia?

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloitit juomisen?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole juomisen vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- ei (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit juomista?

- ei koskaan (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

Päivämäärä:

Pisteet:

1 annos



0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä



12 cl lasi mietoa viiniä



4 cl annos väkeviä

1,5 annosta



0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta

PÄIHDELINKKI.FI

Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet, aikuiset:

0–6 pistettä (naiset), 0-7 pistettä (miehet), riskit vähäisiä

- rentouttava
- sosiaalista vuorovaikutusta helpottava
- ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille
- joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet)

7-10 pistettä (naiset), 8–10 pistettä (miehet), riskit lievästi kasvaneet

11-14 pistettä, riskit selvästi kasvaneet

- väsymys
- unettomuus, unihäiriöt
- korkea verenpaine
- ongelmat ihmissuhteissa
- tapaturmariski
- rattijuoppous
- alakulo, masennus, impotenssi

15–19 pistettä, riskit suuria

20 + pistettä, riskit erittäin suuria (mahdollinen alkoholiriippuvuus)

- kaikki yllä olevat riskit sekä
- maksan, haiman ja aivojen vaurioituminen
- suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä
- fyysinen alkoholiriippuvuus

AUDIT-pisteet, yli 65-vuotiaat:

0-6 pistettä, riskit vähäisiä

Vähäriskistä alkoholinkäyttöä on enintään yksi alkoholiannos päivässä.

7 pistettä tai enemmän, riskikäyttö

Alkoholin riskikäytön rajan ylittävä käyttö vaarantaa terveyden

Riskikäyttöä on:

- yli 1 annos päivässä
- jos alkoholinkäyttösi on aiheuttanut haittoja tai heikentänyt terveyttäsi
- jos käytät lääkkeitä, joilla voi olla yhteisvaikutusta alkoholin kanssa
- jos sinulla on sairaus tai lääkitys, on hyvä pienentää annosmääriä tai lopettaa alkoholinkäyttö kokonaan
- mikäli terveydentilasta tai alkoholinkäytöstä herää huoli, on hyvä hakeutua tarkempaan arviointiin esimerkiksi lääkärin vastaanotolle

Tietoa ja tukea saat myös Päihdelinkki-verkkopalvelusta.

Voit seurata edistymistäsi tekemällä testin uudelleen sähköisesti Päihdelinkissä: paihdelinkki.fi/audit

