

## 1. Palaute: Onko SINULLA riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
<b>0 - 7 pistettä</b> riskit vähäisiä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rentouttava</li> <li>• sosiaalista vuorovaikutusta helpottava</li> <li>• yksi annos päivässä vähentää sydäntauteja</li> <li>• joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet)</li> <li>• ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille ja sydämen rytmihäiriöille</li> </ul>
<b>8 - 10 pistettä</b> riskit lievästi kasvaneet <b>11 - 14 pistettä</b> riskit selvästi kasvaneet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• väsymys</li> <li>• unettomuus, unihäiriöt</li> <li>• korkea verenpaine</li> <li>• ongelmat ihmissuhteissa</li> <li>• alakulo, masennus</li> <li>• impotenssi</li> <li>• tapaturmariski</li> <li>• rattijuoppous</li> </ul>
<b>15 - 19 pistettä</b> riskit suuria <b>20 + pistettä</b> riskit erittäin suuria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaikki ylläolevat riskit sekä:</li> <li>• maksan, haiman, aivojen vaurioituminen</li> <li>• suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä</li> <li>• fyysinen alkoholiriippuvuus</li> </ul>

## 2. Oletko ajatellut muutosta?

### Millaisia terveyshaittoja riskikuluttaja voi saada?

- unettomuutta
- hermostuneisuutta
- tapaturmia
- masennustiloja
- sydämen rytmihäiriöitä
- verenpaineen kohoamista
- mahakatarria
- miehillä impotenssia
- sikiön kehityshäiriöitä
- juomisen muuttumista pakonomaiseksi
- mahaverenvuotoja
- muistihäiriöitä
- tajuttomuus- ja kouristuskohtauksia
- aivojen surkastumista
- tylsistymistä
- kävelykyvyn heikkenemistä
- sydänkohtauksia
- naisilla hedelmättömyyttä, hormonihäiriöitä
- maksatulehduksia
- maksakirroosia
- haimatulehduksia
- alkoholipsykooseja

*Riskikuluttajia arvellaan olevan Suomessa yli 600 000. Alkoholilla on uhka kansanterveydelle.*



### Sosiaaliset ongelmat

ongelmat perheessä, työtehtävien laiminlyömiset

## 3. Mitä hyödyt kun vähennät?

- nuket paremmin
- olet energisempi
- laihdut
- ei krapuloita
- muisti paranee
- kohentunut fyysinen kunto
- hyväntuulisuus
- vähemmän perheriitoja
- enemmän rahaa

### Pienempi riski

- kohonneeseen verenpaineeseen
- maksavaurioon
- aivovaurioon
- syöpään
- rattijuopumukseen
- loukkaantumiseen (itsesi ja muiden)

## 4. Tavoitteet ja riskirajat

Ketkä?	Vähäisen riskin taso	Kohtalaisen riskin taso	Korkean riskin taso
Terveet, työikäiset naiset	0-1 annosta päivässä	Jatkuvasti yli 7 annosta viikossa	Viikossa 12-16 annosta tai enemmän
Terveet, työikäiset miehet	0-2 annosta päivässä	Jatkuvasti yli 14 annosta viikossa	Viikossa 23-24 annosta tai enemmän
Raskaana olevat	Ei ollenkaan		
Henkilöt, joilla on todettu alkoholin terveyshaittoja tai riippuvuus	Ei ollenkaan		
Yli 65-vuotiaat	Enintään 0-2 annosta päivässä, 7 annosta viikossa		

## 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

## 5. Strategiat

### Kuinka vähennän?

- Vaihda miedompaan, laimenna juomaa
- Vaihda iso tuoppi pieneksi
- Tee juomisen välillä muuta: heitä tikkaa, tanssi, puuhastele jotain
- Juo vissyä tai limua alkoholiannosten välillä
- Jätä kierroksia väliin - tilaa ja juo hitaammin kuin muut pöytäseurueessa
- Ota pienempiä kulauksia
- Ruokaile ennen juomista tai juodessasi
- Mittaa aina annoksesi, että tiedät kuinka paljon menee
- Aseta selvä yläraja, jota et ylitä, kun otat
- Mieti etukäteen syy aikaiselle lopettamiselle
- Opettele kieltäytymään tarjotusta alkoholista
- Älä juo tyhjään vatsaan, älä juo alkoholia janoon
- Aloita myöhemmin kuin tavallisesti
- Pidä vähintään pari kuivaa päivää viikossa

### Vaihtoehtoja

- Keksi mieluista puuhaa niihin hetkiin, jolloin tavallisesti alat nauttia alkoholia
- Jos olet stressaantunut, keksi muuta rentouttavaa tekemistä
- Etsi aktiivisesti uusia harrastuksia tai lämmitä uudelleen vanha harrastus

## Vinkkejä tavoitteessa pysymiseen

### Tunnista haastavat tilanteet

Koska kiusaus on suurimmillaan? Vältä näitä tilanteita tai kehitä niihin etukäteen selviytymistapa. Harjoittele mielessäsi tilanteita etukäteen.

### Miten pärjään?

Pidä silloin tällöin kirjaa juomisesi. Monenako päivänä viikossa joit? Paljonko meni kerralla? Mikä oli annosten yhteenlaskettu määrä viikon ajalta?

[www.juomapäiväkirja.fi](http://www.juomapäiväkirja.fi)

### Miten motivoin itseäni?

Palauta mieleesi syyt, joiden vuoksi vähennät.

### Tarvitsenko enemmän apua?

Älä epäröi tulla takaisin ja hakea lisäneuvoa. Halutessasi autamme myös eteenpäin erityispalveluihin. Apua saat myös internetistä, esimerkiksi Päihdelinkistä.

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)