

# Apukortti alkoholin käytön puheeksiottoon

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

AUDIT-PISTEET	YLEISIÄ VAIKUTUKSIA
Miehet: 0-7 pistettä riskit vähäisiä Naiset: 0-5 pistettä riskit vähäisiä	<ul style="list-style-type: none"><li>• ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille ja sydämen rytmihäiriöille</li><li>• joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet)</li></ul> Miten itse koet oman alkoholinkäyttösi?
Miehet: 8-10 pistettä riskit lievästi kasvaneet Naiset: 6-10 pistettä riskit lievästi kasvaneet 11-14 pistettä riskit selvästi kasvaneet	<ul style="list-style-type: none"><li>• väsymys</li><li>• unettomuus, unihäiriöt</li><li>• korkea verenpaine</li><li>• tapaturmariski, rattijuopumus</li><li>• ongelmat ihmissuhteissa</li><li>• alakulo, masennus, seksuaalitoimintojenhäiriöt</li></ul>
15-19 pistettä riskit suuria 20+ pistettä riskit erittäin suuria (mahdollinen alkoholiriippuvuus)	<ul style="list-style-type: none"><li>• kaikki yllä olevat riskit sekä:</li><li>• maksan, haiman, aivojen vaurioituminen</li><li>• suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä</li><li>• fyysinen alkoholiriippuvuus</li></ul>
Yli 65-vuotiaat: 0-4 pistettä riskit vähäisiä 5 pistettä tai enemmän riskikäyttö	<ul style="list-style-type: none"><li>• vähäistä alkoholin käyttöä on enintään yksi alkoholiannos päivässä</li><li>• alkoholin riskikäytön rajan ylittävä käyttö vaarantaa terveyden</li></ul>

## 2. Riskirajat

KETKÄ?	VÄHÄISEN RISKIN TASO	KOHTALAISEN RISKIN TASO	KORKEAN RISKIN TASO
Terveet, työikäiset naiset	0-1 annosta päivässä	7 annosta tai enemmän viikossa	12-16 annosta tai enemmän viikossa
Terveet, työikäiset miehet	0-2 annosta päivässä	14 annosta tai enemmän viikossa	23-24 annosta tai enemmän viikossa
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		
Huom! Alkoholin käytön riskirajat eivät ole suosituksia tai turvarajoja. Yksilökohtainen vaihtelu haittojen esiintymisessä voi olla suurta.			

### 3. Haitat

#### Riskikulutuksen aiheuttamia terveysriskejä

- unettomuus
- tapaturmat
- masennustilat ja muistihäiriöt
- sydämen rytmihäiriöt ja verenpaineen kohoaminen
- mahaverenvuoto ja mahakatarri
- miehillä impotenssi
- naisilla hedelmättömyys, hormonihäiriöt
- raskaana olevilla sikiön kehityshäiriöt
- tajuttomuus- ja kouristuskohtaukset
- sydänkohtaus
- maksatulehdus ja maksakirroosi
- haimatulehdus
- kohonnut riski sairastua syöpään
- juomisen muuttuminen pakonomaiseksi

#### Riskikulutuksen mahdollisia sosiaalisia haittoja

- parisuhteen muuttuminen huoltosuhteeksi, perheriidat, ero
- vanhemmuuden katoaminen, lasten laiminlyönti
- eristäytyminen
- talous- ja rahavaikeudet, velkaantuminen
- työn menettämisen uhka

#### Mitä vanhemman alkoholin suurkulutus voi aiheuttaa lapselle

- perusturvallisuus järkkyy
- korostunut vastuu perheestä
- huoli vanhemmista ja vanhempien käyttäytymisen seuraaminen
- häpeän tunne, valehtelu vanhempien puolesta
- sulkeutuminen tai ylivilkkaus
- koulunkäyntivaikeudet
- eristäytyminen ja pelkotilat
- alttius kiusata tai joutua kiusatuksi
- koulupinnaus, omat päihdekokeilut

### 4. Mitä hyödyt, kun vähennät tai lopetat kokonaan?

- nuket paremmin ja olet energisempi
- ei krapuloita
- muisti paranee
- kohentunut fyysinen kunto
- mielialan kohentuminen
- vähemmän riitoja läheisten kanssa
- rahaa säästyy
- pienempi riski saada terveyshaittoja

### 5. Vähentää vai lopettaa kokonaan?

Lievemmissä tapauksissa alkoholin käytön vähentämisestä voi olla hyötyä. Jos vähentäminen ei riitä, on syytä harkita alkoholin käytön lopettamista kokonaan. Jos haluat vähentää alkoholin käyttöäsi, mieti itsellesi sopivat tavat:

- Vaihda miedompaan, laimenna juomaa
- Juo vettä alkoholiannosten välillä
- Jätä kierroksia väliin – tilaa harvemmin, juo hitaammin
- Pidä kirjaa juomisestasi: laske annosmäärät
- Aseta selvä yläraja, jota et ylitä, kun otat
- Mieti etukäteen syy aikaiselle lopettamiselle
- Opettele kieltäytymään tarjotusta alkoholista
- Älä juo alkoholia janoon
- Etsi muuta tekemistä niihin hetkiin, joihin aiemmin olet juonut alkoholia

#### 1 ANNOS =

0,33 l pullo tai tölkki keskiolutta tai siideriä, 12 cl lasi mietoa viiniä, 4 cl annos väkeviä

#### 1,5 ANNOSTA =

tuoppi keskiolutta tai siideriä (0,5 l)

#### 6 ANNOSTA =

pullo mietoa viiniä (0,75 l)

#### 13 ANNOSTA =

pullo väkeviä (0,5 l)



#### Vinkkejä tavoitteessa pysymiseen

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

#### Miten motivoin itseäni?

Kirjaa ylös syyt, joiden vuoksi vähennät tai olet päättänyt lopettaa alkoholin käytön. Miten voisit palkita itseäsi onnistumisesta?

#### Tarvitsetko enemmän apua?

Älä epäröi hakea lisäneuvoa esimerkiksi hyvinvointialueesi terveyspalveluista, päihdepalveluista tai työterveyshuolosta. Ota vertaistuki avuksesi (AA, A-kilta, Päihdelinkin vertaiskanavat).

Tukea ja neuvoa saat myös verkosta: [paihdelinkki.fi](https://paihdelinkki.fi)