

# AUDIT - Alkoholin käytön riskit

Alleiviivaa 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

# Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?

## AUDIT-pisteet, aikuiset:

### 0–7 pistettä, riskit vähäisiä

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

### 8–10 pistettä, 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](https://paihdelinkki.fi/audit)

# Päihdelinkki