

ALKOHOLIN PUHEEKSIOTTO

Päihdelinkki

Pyri ottamaan alkoholi vähintään silloin puheeksi, jos asiakkaalla on:

- masennusta, ahdistusta tai muu psyykkinen häiriö
- unihäiriöitä
- vatsan toiminnan ongelmia
- ylipainoa
- hormonihäiriöitä
- verenpainetta tai muita sydämen rytmihäiriöitä
- aivovammat ja aivoverenvuoto
- haasteita sosiaalisissa suhteissa, tapaturmia- tai väkivaltaa.

Oletko käyttänyt alkoholia viimeisen 12kk:n aikana?

KYLLÄ

Vaihtoehto 1:
Kysy annokset ja käyttötiheys

Vaihtoehto 2:
Teetä AUDIT-kysely

Jos riskirajat ylittyvät:
keskustele vaikutuksista ja riskeistä,
tunnustele muutoshalukkuutta

Jos pisterajat ylittyvät:
keskustele vaikutuksista ja riskeistä,
tunnustele muutoshalukkuutta

Lisää tietoa:
paihdelinkki.fi/ammattilaisille



Vaihtoehto 1

Annosten riskirajat:

Alkoholinkäytön suuntaa antavat riskirajat ovat aina yksilöllisiä, eikä turvallisen käytön rajaa ole mahdollista määrittellä. Riskirajat osoittavat, milloin riskit ja haitat todennäköisesti kasvavat. Suuren riskin taso on hälytysraja, jonka ylityksessä tulee viimeistään tehdä puheeksiotto, koska kyseiset määrät lisäävät merkittävästi terveyshaittoja.

NAISET: Kohtalaisen riskin taso noin 7 annosta viikossa. Ota viimeistään puheeksi, jos esiintyy korkean riskin kulutusta: noin 2 annosta säännöllisesti päivittäin tai yhteensä 12–16 annosta viikossa tai toistuva humalahakuinen juominen (vähintään 5 annosta kerralla).

MIEHET: Kohtalaisen riskin taso noin 14 annosta viikossa. Ota viimeistään puheeksi, jos esiintyy korkean riskin kulutusta: noin 3 annosta säännöllisesti päivittäin tai yhteensä 23–24 annosta viikossa tai toistuva humalahakuinen kertajuominen (vähintään 7 annosta kerralla).

Raskaana olevat: raskauden aikana on sikiön kannalta turvallisinta pidättäytyä kokonaan alkoholin käytöstä. Ota puheeksi aina, jos alkoholinkäyttöä esiintyy lainkaan.

Ikääntyneet: yli 65-vuotiailla alkoholinkäyttö tulee ottaa puheeksi, jos käyttö ylittää 2–3 annosta päivässä tai 7–8 annosta viikossa tai asiakkaalla on sekavuutta, jonka syytä ei tunneta. On myös hyvä kiinnittää huomiota mahdollisen lääkekäytön ja alkoholin yhteisvaikutuksiin (kts. [Yleisempien lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttö](#)). Lisätietoja ikääntyneiden alkoholinkäytöstä löytyy [Selvästi hyvä ikä](#) -oppaasta.

Nuoret: aikuisten riskitasot eivät sovellu alaikäisten alkoholinkäytön arvioimiseen. Jos alaikäisellä on alkoholinkäyttöä, ota asia aina puheeksi. Alaikäisten päihteidenkäytön puheeksioton ja kartoittamisen apuna voi käyttää [ADSUME-mittaria](#), jolla kartoitetaan alkoholin ja muiden päihteiden käytön lisäksi tupakointia ja nuuskankäyttöä sekä käytöstä aiheutuneita haittoja, altistumista käytölle sekä saatavilla olevaa sosiaalista tukea.

Vaihtoehto 2

AUDIT-pisterajat

AUDIT eli alkoholin riski- ja ongelmakäyttöä kartoittava kymmenen kysymystä sisältävä kysely tehdään asiakkaan kanssa yhdessä ja se toimii puheeksioton apuvälineenä. Käytössä on myös lyhyempi kolmen kysymyksen AUDIT-C versio. Tee asiakkaan kanssa alkoholinkäytön puheeksiotto, jos AUDIT-kartoitukset pisteet ovat:

Naiset: 6 pistettä tai enemmän ja AUDIT-C-kyselyssä 5 pistettä tai enemmän.

Miehet: 8 pistettä tai enemmän ja AUDIT-C-kyselyssä 6 pistettä tai enemmän.

Yli 65-vuotiaat: 5 pistettä tai enemmän ja AUDIT-C-kyselyssä 4 pistettä tai enemmän.

Nuoret (jos Audit-testiä käytetään nuoren kanssa): 2 pistettä tai enemmän.

KIRJAAMINEN: Kartoituksen teettäminen ja mahdollinen mini-interventio tulee kirjata potilastietojärjestelmään.

- IHA10 Alkoholin ongelmakäytön strukturoitu kartoitus (AUDIT ja AUDIT-C)
- IHA21 Alkoholin riski- ja haitallisen käytön mini-interventio.
- Mikäli käytössä nuorten päihdemittari ADSUME (validoimaton mittari), niin käytetään koodia OAB40 Päihteisiin, tupakkaan ja muuhun riskikäyttäytymiseen liittyvä neuvonta.

LOMAKKEET:

- [AUDIT-testilomake](#)
- [AUDIT-C-testilomake](#)
- [ADSUME nuorten päihdemittari](#)

