

# Puhutaanko alkoholin käytöstäsi?



Opas alkoholin  
riskikäytön  
tunnistamiseen ja  
vähentämiseen.

**Sait täyttämästäsi AUDIT-C -testistä yhteensä \_\_\_ pistettä.**

- **Mies** saitko 6 pistettä tai enemmän? Tutustu tähän esitteeseen ja täytä esitteestä löytyvä kattavampi alkoholinkäyttöäsi kuvaava testi.
  - **Nainen** saitko 5 pistettä tai enemmän? Tutustu tähän esitteeseen ja täytä esitteestä löytyvä kattavampi alkoholinkäyttöäsi kuvaava testi.
  - **Jos olet yli 65-vuotias** huomioithan, että riskikäytön rajat ovat matalammat.
- 

**Jokaisen on hyvä aika ajoin arvioida omaa alkoholinkäyttöänsä ja sen mahdollisesti aiheuttamia haittoja. Alkoholinkäyttö saattaa lisääntyä vähin erin ja kehittyä huomaamatta ongelmakäytöksi.**

**Ainakin 600 000 tavallista suomalaista käyttää alkoholia yli riskirajojen, monet tietämättään. Jos huomaat, että alkoholinkäyttösi ylittää riskirajat, voit itse muuttaa käyttömääriäsi ja tapojasi.**

**Jos olet huolestunut alkoholinkäytöstäsi tai sen käyttö aiheuttaa sinulle harmea, ryhdy määrätietoisesti toimiin kulutuksesi vähentämiseksi tai lopettamiseksi. Mitä aikaisemmin asiaan puuttuu, sen parempi.**

**Tämä opas antaa sinulle työkaluja käyttötottumustesi kartoittamiseen ja tukea käytön vähentämiseen tai lopettamiseen. Oppaasta löydät myös yhteystietoja mm. A-klinikalle ja terveysasemille.**

# Alkoholin riskikäytön tasot (Käypähoito 2015)

Alkoholinkäytön  
riskitasot terveille  
normaalipainoisille  
työikäisille aikuisille

**Korkean riskin** taso on miehillä 23–24 annosta ja naisilla 12–16 annosta viikossa. Tämä katsotaan hälytysrajaksi, jolloin viimeistään alkoholinkäyttöön tulisi puuttua.

**Kohtalaisen riskin** taso on miehillä 14 viikossa ja naisilla 7 viikossa.

**Matala riski** terveelle työikäiselle henkilölle on naisilla 0–1 annosta ja miehillä 0–2 annosta päivässä.

+ 65

- **Kaksi (2) annosta kerralla tai seitsemän (7) annosta viikossa**
- Rajat ovat samat miehille ja naisille!

Riskirajat perustuvat tutkimustietoon siitä, millaiset käyttömäärät lisäävät sairastuvuutta ja kuolleisuutta merkittävästi.

Riskirajat eivät kuitenkaan ole turvarajoja, sillä vähäisempikin käyttö lisää riskejä.

# Arvioi alkoholin käyttöäsi

## ARVIOI KÄYTTÄMIÄSI MÄÄRIÄ ANNOKSINA

Yksi alkoholiansos on noin 12 grammaa  
(tai noin 15 ml) sataprosenttista alkoholia.

### 1 annos

- =  1 pullo (33 cl) keskiolutta tai samanvahvuista siideriä tai lonkeroa
- =  yksi lasi (12 cl) mietoa viiniä
- =  8 cl väkevää viiniä (esim. sherryä tai madeiraa)
- =  3 cl 60 % alkoholia
- =  4 cl noin 40 % alkoholia

6

## ESIMERKKEJÄ ANNOSMÄÄRISTÄ

- yksi pullo (33 cl) A-olutta = 1,3 annosta
- yksi III-olut-/siiderituoppi (50 cl) = 1,5 annosta
- yksi IV-oluttuoppi (50 cl) = 2 annosta
- yksi pullo (75cl) mietoa viiniä = 6 annosta
- yksi pullo (50 cl) noin 40 % viinaa = 12 annosta
- yksi pullo (50 cl) 80 % viinaa = 24 annosta
- 12 pulloa (33 cl) keskiolutta, siideriä tai lonkeroa = 12 annosta
- hanapakkaus (2 l) mietoa viiniä = 16 annosta
- viini 12 cl = 1 annos
- viini 16 cl = 1,3 annosta

7

**Jatkuva riskirajojen ylittävä alkoholinkäyttö vaikuttaa haitallisesti koko ihmiskehoon. Oletko ajattelut, että jokin vaivasi tai ongelmiasi saattaakin johtua alkoholista?**

**Vähäiseltäkin tuntuva alkoholinkäyttö voi olla liikaa joidenkin sairauksien ja lääkityksien kanssa.**

**Vähentämällä alkoholin kulutustasi painonhallinta on helpompaa, mahavaivat vähenevät, verenpaine laskee, rytmihäiriöitä on harvemmin, tapaturmat vähenevät, vastustuskyky lisääntyy, unenlaatu paranee, mieliala kohenee, ristiriidat ihmissuhteissa vähenevät ja jaksat työssä paremmin.**

## Vähentää vai lopettaa?

### VÄHENTÄÄ VAI LOPETTAA?

Jos riskirajat ylittyvät, päättää, haluatko vähentää juomista vai lopettaa kokonaan. Suunnittele, miten ryhdyt päätöstäsi toteuttamaan. Voit esimerkiksi

- olla muutaman viikon täysin juomatta ja ryhtyä sen jälkeen opettelemaan kohtuukäyttöä
- vähentää juomista välittömästi ja huolehtia, ettei se lisäännä
- vähentää juomista asteittain, esimerkiksi alkuun kolmanneksella, ja jatkaa vähentämistä, kunnes olet saavuttanut asettamasi tavoitteen
- lopettaa juomisen kerralla ja pysyä raittiina.

12

### LOPETTAMINEN ON SUOSITELTAVAA, KUN

- olet raskaana
- sinulla on sairaus tai vamma, jota juominen pahentaa
- juomisen lopettaminen aiheuttaa sinulle vieroitusoireita, esimerkiksi voimakasta vapinaa
- aloitettuaasi et kykene enää hillitsemään juomistasi
- alkoholinkäyttösi aiheuttaa työstä poissaoloja
- olet päihtyneenä väkivaltainen tai riidanhaluinen
- joudut päihtyneenä toistuvasti tapaturmiin
- juomisesi aiheuttaa huolta läheisillesi.

13

## **Seuraavalla sivulla on alkoholinkäytön riskejä kartoittava AUDIT – testi**

**Maailman terveysjärjestön kehittämä kymmenen kysymyksen AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) on todettu toimivaksi suurkulutuksen tunnistajaksi. Testi antaa monipuolisen kuvan juomiseen mahdollisesti liittyvistä riskeistä ja haitoista.**

**Kokonaispistemäärä ilmaisee riskin yleisen tason ja vastaukset yksittäisiin kysymyksiin antavat jäsenllymmän kuvan siitä, millaisiin piirteisiin juomisessa kannattaa kiinnittää huomiota.**

**Testin voit käydä tekemässä myös netissä osoitteessa: [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)**

**Sivuilta löydät myös yli 65-vuotiaille suunnatun testin**

1. **Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.**
  - En 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 käytit 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?**
  - En 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 sen aloittamisen jälkeen?**
  - 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 juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?**
  - En 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**
  - En 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?**
  - En koskaan (0)
  - Harvemmin kuin kerran kuussa (1)
  - Kerran kuussa (2)
  - Kerran viikossa (3)
  - Päivittäin tai lähes päivittäin (4)
8. **Kuinka usein viime 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)



Laske viereisen sivun Audit –testistä saamasi pisteet.  
Alapuolelta löydät taulukon, josta näet palautteen testistä.

**Palaute – Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?**

**AUDIT-pisteet**

**Yleisiä vaikutuksia**

**0 – 7 pistettä**

riskit vähäisiä

- Rentouttava
- Sosiaalista vuorovaikutusta helpottava
- Joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet)
- Ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille

**8 – 10 pistettä**

riskit lievästi kasvaneet

**11 – 14 pistettä**

riskit selvästi kasvaneet

- Väsymys
- Unettomuus, unihäiriöt
- Korkea verenpaine
- Ongelmat ihmissuhteissa
- Alakulo, masennus
- Impotenssi
- Tapaturmariski
- Rattijuoppuus

**15 – 19 pistettä**

riskit suuria

**20 + pistettä**

riskit erittäin suuria

- Kaikki yllä olevat riskit sekä:
- Maksan, haiman, aivojen vaurioituminen
- Suun, nielun kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä
- Fyysinen alkoholiiriippuvuus

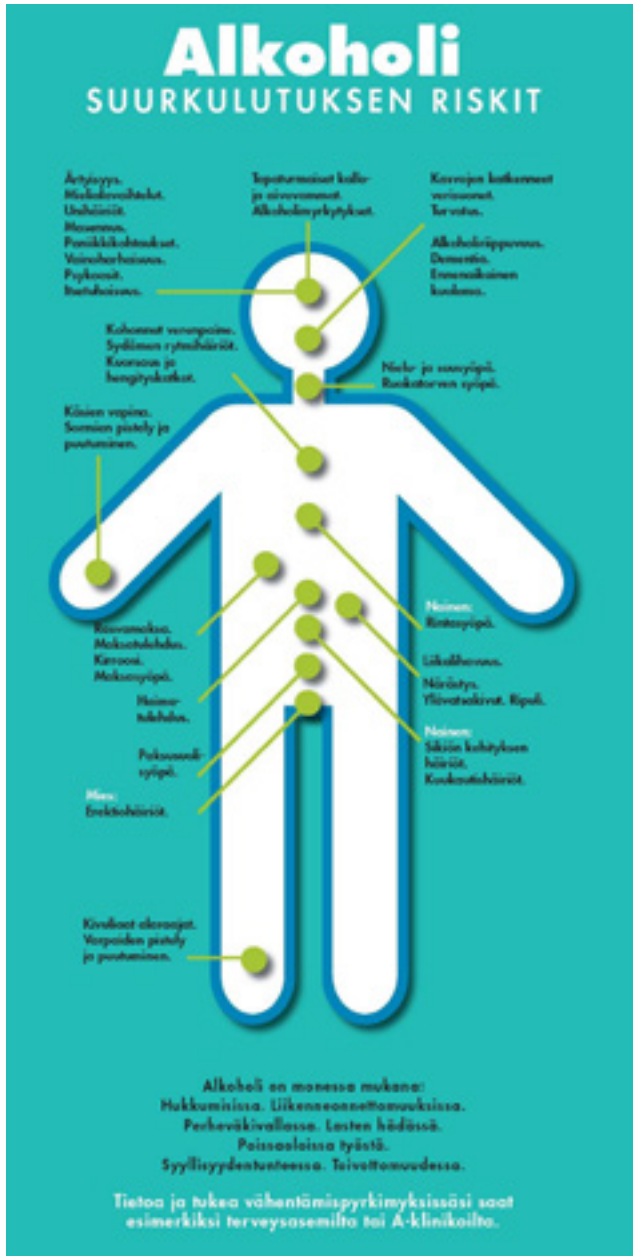
**MIKSI**  
**VÄHENTÄISIN ALKOHOLINKULUTUSTANI?**  
TÄSSÄ ON ETUJA, JOTKA PERUSTUVAT TUTKITTUUN TIETÖÖN.

**LÖYDÄTKÖ SINÄ KOLME SYYTTÄ, JOIDEN VUOKSI VOISIT JUODA VÄHEMMÄN TAI JOPA LOPETTAAT?**

- Elän vuoria pidempään
- Nukun paremmin
- Koen elämän elämisen arvoisena
- Rahaa riittää enemmän muuten
- Ihmissuhteeni paranevat
- Näytän silminnähdän hyvinvoivalta
- On todennäköisempää, että säilytän aivoni terveinä vanhaksi asti
- Jaksan tehdä työtä paremmin
- Vältän alkoholin sisältävät ylimääräiset kalorit
- Masennuksen ja itsetuhoisuuden vaara pienenee
- Voimalleni verenpainettani
- Eriki kuolla ruoansulatuskanavan syöpään pienenee
- En eletettäessä joudu leikkaukseen polttien kanssa
- Eriki kuolla maksatautiin pienenee merkittävästi
- Olen ajokuntoinen rattissa ja ruorissa
- Mielikuntani todennäköisesti paranee
- Tulllessani raskaaksi sikiön vaurioitumisen vaara vähenee
- Huolehdin parhaastani ja kannen olevani sille kiittävä
- Voitan alakuloisuuteni ja saan aikaan enemmän

**Alkoholinkulutuksestasi päätät itse.**  
Jos olet huolestunut alkoholinkulutuksestasi tai sen käyttö aiheuttaa sinulle harmia, ryhdy määrätietoisesti toimiin kulutukseksi vähentämiseksi.

Mikäli haluat keskustella alkoholinkäytöstäsi, ota asia rohkeasti puheeksi hoitajan tai lääkärin kanssa jo tällä käynnillä. Me haluamme olla apunasi. Seuraavalta sivulta löydät myös oman alueesi päihdehoitajan / päihdeterapeutin sekä A-klinikan yhteystiedot.



## Yhteystiedot:

**Omallalla terveysasemallasi on päihdesairaanhoidattajia / päihdeterapeutteja, joille voit varata ajan ja keskustella esim. hoitovaihtoehtoista. Alapuolella olevasta taulukosta löydät oman alueesi päihdetyöntekijän. Apua voit myös hakea oman työterveyshoitajasi kautta.**

		Päihdehoitaja / Päihdeterapeutti	Puhelin numero
<b>Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä</b>			
<b>Lahden alue</b>	Pääterveysasema Itäinen lähiklinikka Keskustan lähiklinikka Eteläinen lähiklinikka	Ari Kärkkäinen Hoitajat Marika Kojo Ann-Helen Hakulinen ja Sari Laakso	03 4108 9425 03 4108 9420 03 4108 9420 03 4108 9420
<b>Läntinen alue</b>	Hollola Kärkölä	Erja Kokkonieniemi Marja-Leena Juselius Annikki Tirkkonen	044 778 0366 klo 11-12 044 780 2241 klo 11-12 044 780 1347 klo 11-12
<b>Pohjoinen alue</b>	Asikkala Padasjoki Hartola	Erja Kokkonieniemi Erja Kokkonieniemi Timo Ervast	044 778 0366 klo 11-12 044 778 0366 klo 11-12 044 729 7771
<b>Itäinen alue</b>	liitti Nastola	Taina Jaakkola Timo Ervast	040 846 9228 klo 11-12 044 729 7771
<b>Eteläinen alue</b>	Orimattila, Myrskylä, Pukkila	Salla Lampinen	044 729 7741 klo 11-12
<b>Työterveyshuolto Wellamo Oy</b>		Päivi Eskola Työterveyshoitaja / päihdeyhteyshenkilö	03 8811006 044 755 6858
<b>Heinola</b>		Anna Hiltunen	044 769 4137 klo 9.15-10
<b>Sysmä</b>		Minna Huikko	044 494 2581
<b>A-klinikka</b>	Hämeenkatu 21 A. Päivystysvastaanotto ma-ti 8.15-14.45 ja ke-pe 8.15-11.00. (käynnit ovat maksuttomia)  www-a-klinikka.fi/lahti		040 136 8064 045 139 3967

## Alueen muita toimijoita:

Alue	Kunta	Numero	Soittoaika
<b>AA-auttava puhelin</b>	Lahti	040 960 9626	joka päivä klo 9.30-12 ja 18.30-21
<b>AA-auttava puhelin</b>	Heinola	044 015 2569	joka päivä klo 9-21
<b>AA-auttava puhelin</b>	Sysmä / Hartola	040 484 4540	kaikkina aikoina
<b>AA-auttava puhelin</b>	Valtakunnallinen	09 750 200	joka päivä klo 9-21
<b>Kriisipuhelin</b>	Valtakunnallinen	010 195202	ma-pe klo 9-6, la 15-6, su 15-22

**Päijät-Hämeen AA-ryhmistä löydät tietoa osoitteesta ([www.aalahti.fi](http://www.aalahti.fi))**

**Toiminnallista tukea sekä keskusteluapua on tarjolla alueen seuraavilla toimijoilla: Miete ry ([www.mietery.fi](http://www.mietery.fi)), Klubitalo ([www.phklubitalo.fi](http://www.phklubitalo.fi)) sekä Tukipiste ([www.phsospsyk.net/tukipiste](http://www.phsospsyk.net/tukipiste))**



[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi) [www.akuutti24.fi](http://www.akuutti24.fi)  
[www.hyvis.fi/paijathame](http://www.hyvis.fi/paijathame)



Koonnut: Ari Kärkkäinen & Risto-Matti Kuosa  
Kansi: Elina Hyppänen