



Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Päivämäärä: _____

Arvoisa asiakas,
pyydämme täyttämään tämän lomakkeen, jolla kerrotaan alkoholin käyttöä ja psyykkistä vointia. Kysely tehdään kaikille potilaille, tavoitteena väestön terveyden edistäminen. Kyselyn tuloksesta voit keskustella vastaanotolla hoitajan tai lääkärin kanssa. Voit arvioida omaa tilannettasi lomakkeen kääntöpuolella olevien pisteiden avulla. Anna täytetty lomake vastaanoton hoitajalle/lääkärille.

Rastita se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi viimeisen kuluneen vuoden aikana (12kk).

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholi-juomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskivolutta tai tilkan viiniä.

- 0 En koskaan
1 Noin kerran kuussa tai harvemmin
2 2-4 kertaa kuussa
3 2-3 kertaa viikossa
4 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

JUOMA	ANNOS
1 pullo keskivolutta tai siideriä mieto viini (12cl)	1
väkevä alkoholi (4cl)	1
pullo mieto viiniä (75cl)	6
pullo väkevää viiniä (75cl)	10-11
pullo väkevää alkoholia (50cl)	13

- 0 1-2 annosta
1 3-4 annosta
2 5-6 annosta
3 7-9 annosta
4 4-10 tai enemmän

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0 En koskaan
1 Harvemmin kuin kerran kuussa
2 Kerran kuussa
3 Kerran viikossa
4 Päivittäin tai lähes päivittäin

4. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- 0 En koskaan
1 Harvemmin kuin kerran kuussa
2 Kerran kuussa
3 Kerran viikossa
4 Päivittäin tai lähes päivittäin

5. Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisen vuoksi saanut tehtyä jotain, mitä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- 0 En koskaan
1 Harvemmin kuin kerran kuussa
2 Kerran kuussa
3 Kerran viikossa
4 Päivittäin tai lähes päivittäin

6. Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi liikkeelle?

- 0 En koskaan
1 Harvemmin kuin kerran kuussa
2 Kerran kuussa
3 Kerran viikossa
4 Päivittäin tai lähes päivittäin

7. Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 En koskaan
1 Harvemmin kuin kerran kuussa
2 Kerran kuussa
3 Kerran viikossa
4 Päivittäin tai lähes päivittäin

8. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen jälkeen pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- 0 Ei koskaan
1 Harvemmin kuin kerran kuussa
2 Kerran kuussa
3 Kerran viikossa
4 Päivittäin tai lähes päivittäin

9. Oletko itse tai joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- 0 Ei koskaan
2 On, muttei viimeisen vuoden aikana
4 Kyllä, viimeisen vuoden aikana

10. Onko läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit juomistasi?

- 0 Ei koskaan
2 On, muttei viimeisen vuoden aikana
4 Kyllä, viimeisen vuoden aikana



11. Millaiseksi arvioit psyykkisen vointisi?

- Hyvä
 Kohtalainen
 Huono

Yhteispisteet: _____

Pistemäärä kunkin vastausvaihtoehdon edessä.

Yhteispistemäärä 8 tai enemmän viittaa alkoholin riskikäyttöön.

Pisteet	Alkoholin käytön riskitaso	Palaute
0 - 7	riskit vähäisiä	
8 - 10	riskit lievästi kasvaneet	Alkoholin käyttöön liittyy lieviä riskejä. Alkoholikäyttöä kannattaa tarkkailla
11 - 14	riskit selvästi kasvaneet	Alkoholin käyttöön liittyy riskejä, jotka voivat vaarantaa terveyttä. Alkoholinkäytön tarkkailu kannattaa aloittaa. Mitä aiemmin vähennät, sitä nopeammin mahdolliset haitat helpottuvat ja korjaantuvat kokonaan
15 - 19	riskit suuria	Alkoholin käyttöösi liittyy suuria riskejä, jotka ilmeisesti vaarantavat terveyttä. Alkoholinkäytön tarkkailu kannattaa aloittaa. Mitä aiemmin vähennät, sitä nopeammin mahdolliset haitat helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan.
20 - 40	riskit erittäin suuria	Riski saada alkoholinkäyttöön liittyviä haittoja on erittäin suuri. Alkoholinkäytön tarkkailu kannattaa aloittaa. Mitä aiemmin vähennät, sitä nopeammin mahdolliset haitat helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan.

Alkoholin ongelmakäytöllä tarkoitetaan juomistapaa, joka todennäköisesti lisää merkittävästi terveyshaittoja. (Käypä hoito, 2010)

Miehen ongelmakäyttö ≥ 4 annosta säännöllisesti päivittäin tai
≥ 7 annosta / kerta tai
≥ 24 annosta / viikko

Naisen ongelmakäyttö ≥ 2 annosta säännöllisesti päivittäin tai
≥ 5 annosta / kerta tai
≥ 16 annosta / viikko

Ikääntyvien (yli 65-vuotiaiden) **vähäriskinen alkoholin käyttö**

- enintään 1 alkoholiannos päivässä, eikä milloinkaan kahta annosta enempää kerralla

Ikääntyvien (yli 65-vuotiaiden) **alkoholin riskikäyttö**

- keskimääräisesti yli 1 alkoholiannos päivässä tai
- yli 3 annosta runsaan juomisen kerroilla tai
- yli 7 annosta viikossa