



Nimi (äiti / isä)

KYSELY ALKOHOLIN KÄYTÖSTÄ

Kysymykset perustuvat Maailman terveysjärjestön kehittämään AUDIT-testiin

Yksi alkoholiannos =

pullo (33 cl) keskiolutta tai siideriä,
lasi (12 cl) mietoa viiniä,
pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä tai
ravintola-annos (4 cl) väkeviä

Annosten laskuavain:

iso tuoppi (0,5 l) keskiolutta tai mietoa siideriä = 1,5 annosta
iso tuoppi (0,5 l) A-olutta tai vahvaa siideriä = 2 annosta
pullo (0,75 l) viiniä (12 %) = 6 annosta
pullo (0,5 l) väkeviä = 13 annosta

Ympyröi kustakin kysymyksestä se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa tilannettasi.

Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 0 en koskaan
1 noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
2 2-4 kertaa kuukaudessa
3 2-3 kertaa viikossa
4 4 kertaa viikossa tai useammin

Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

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

Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0 en koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2 kerran kuukaudessa
3 kerran viikossa
4 lähes päivittäin

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

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2 joka kuukausi
3 joka viikko
4 lähes päivittäin

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

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2 kerran kuukaudessa
3 kerran viikossa
4 päivittäin

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

- 0 en koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2 kerran kuukaudessa
3 kerran viikossa
4 lähes päivittäin

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

- 0 en koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2 kerran kuukaudessa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin

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

- 0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
2 kerran kuukaudessa
3 kerran viikossa
4 lähes päivittäin

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

- 0 ei
2 on, muttei viimeisen vuoden aikana
4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

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

- 0 ei
2 on, muttei viimeisen vuoden aikana
4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

Viikossa juon _____ annosta. Testissä sain _____ pistettä.

Tarkistamisen varaa?

Olen menossa: AVihreällä ≙ 0-7 pistettä
AKeltaisella ≙ 8-13 pistettä
APunaisella ≙ yli 14 pistettä

Käännä!

Jos sait edellisen sivun kysymyksistä 8 pistettä tai enemmän tai jos viikkokulutuksesi on yli 16 annosta (nainen) tai yli 24 annosta (mies), on sinun syytä pysähtyä tarkkailemaan alkoholinkäyttöäsi. Neuvottele tarvittaessa hoitajan tai lääkärin kanssa.

KYSELY LÄÄKKEIDEN JA HUUMEIDEN KÄYTÖSTÄ

Vastaamisohje: Ympyröi parhaiten omaa tilannettasi kuvaava vaihtoehto!

- | | | |
|--|----------|-------|
| 1. Poltatko hashista? | a) Kyllä | b) En |
| 2. Oletko aiemmin polttanut hashista? | a) Kyllä | b) En |
| Jos kyllä, milloin aloitit/lopetit? _____ | | |
| 3. Käytätkö rauhoittavia-, mieliala- tai unilääkkeitä? | a) Kyllä | b) En |
| 4. Oletko aiemmin käyttänyt rauhoittavia-, mieliala- tai unilääkkeitä? | a) Kyllä | b) En |
| Jos kyllä, milloin aloitit/lopetit? _____ | | |
| 5. Käytätkö amfetamiinia tai ekstaasia? | a) Kyllä | b) En |
| 6. Oletko aiemmin käyttänyt amfetamiinia tai ekstaasia? | a) Kyllä | b) En |
| Jos kyllä, milloin aloitit/lopetit? _____ | | |
| 7. Käytätkö heroiniä? | a) Kyllä | b) En |
| 8. Oletko aiemmin käyttänyt heroiniä? | a) Kyllä | b) En |
| Jos kyllä, milloin aloitit/lopetit? _____ | | |
| 9. Käytätkö kokaiinia? | a) Kyllä | b) En |
| 10. Oletko aiemmin käyttänyt kokaiinia? | a) Kyllä | b) En |
| Jos kyllä, milloin aloitit/lopetit? _____ | | |
| 11. Käytätkö muita huumeita (morfiinia, LSD:tä tms)? | a) Kyllä | b) En |
| 12. Oletko aiemmin käyttänyt muita huumeita (morfiinia, LSD:tä tms)? | a) Kyllä | b) En |
| Jos kyllä, milloin aloitit/lopetit? _____ | | |
| 13. Tupakoitko? | a) Kyllä | b) En |
| 14. Oletko aiemmin tupakoinut? | a) Kyllä | b) En |
| Jos kyllä, milloin aloitit/lopetit ja montako savuketta poltat/lopetit päivässä? _____ kpl | | |