

## Laskekaa vastaustenne mukaan pisteet itsellenne ja tarkistakaa, onko alkoholinkäytössänne korjaamista.

- Ei huolta. **0 p.**
  - Ei huolta, elleite juo päivittäin. **1 p.**
  - Pitäkää huoli, etteivät alkoholiannokset kasva tästä. **2 p.**
  - Nämä ovat haitallisen suuria määriä. Harkitkaa vähentämistä! **3 p.**
- Ei huolta. **0 p.**
  - Ei vielä huolta, ellei kerralla kulu yli 2 annosta tai viikossa yli 7 annosta. **1 p.**
  - Pitäkää huoli, ettei alkoholinkäyttönne lisäännystä. **2 p.**
  - Säännöllinen alkoholinkäyttö ei ole hyväksi. Harkitkaa vähentämistä! **3 p.**
- Juhlissa on usein alkoholia. Tarkkailkaa, kuinka paljon juotte! **0 p.**
  - Tanssipaikeilla tai ravintoloissa on usein tapana käyttää alkoholia, mutta yksikin annos riittää. **1 p.**
  - Aina ystävien seurassa ei tarvitse käyttää alkoholia. **1 p.**
  - Yksin ei ole aina viisasta juoda. Keksisittekö muuta tekemistä? **2 p.**
  - Lasillinen esim. viiniä ei ole haitaksi, mutta ei enempää. **0 p.**
  - Rentoutumiseen voi ottaa alkoholia, mutta tarkkailkaa määriä! **1 p.**
  - Keksisittekö jotain muuta, mikä auttaisi? **2 p.**
  - Alkoholia ei kuulu käyttää lääkkeenä. Pyytäkää apua lääkäriltänne! **2 p.**
  - Riippuvuus on suuri ongelma. Pyytäkää apua! **3 p.**
- Hienoa. Tiedätte, ettei lääkkeillänne ole haittavaikutuksia alkoholin kanssa. **0 p.**
  - Olkaa varovainen. Tiedätte lääkkeillänne olevan haittavaikutuksia alkoholin kanssa. **1 p.**
  - Ette tiedä yhteisvaikutuksista. Pyytäkää tietoa esim. hoitajalta tai lääkäriltä. **3 p.**
- Ei huolta. **0 p.**
  - Ei huolta, mutta harkitkaa, kuinka paljon käytätte alkoholia. **1 p.**
  - Alkoholin vaikutuksesta tasapaino, tarkkaavaisuus ja reaktiokyky heikkenevät. Harkitkaa alkoholinkäyttönne vähentämistä. **3 p.**
- Ei huolta. **0 p.**
  - Ei huolta, mutta harkitkaa, kuinka paljon käytätte alkoholia. **1 p.**
  - Huolestuttavaa, jos alkoholinkäytön takia esim. lääkkeet jäävät ottamatta. Harkitkaa alkoholinkäyttönne vähentämistä. **3 p.**
- Ei huolta. **0 p.**
  - Annosmäärää tulisi laskea iän karttuessa. Harkitkaa vähentämistä. **2 p.**
  - Huomioikaa, että ikääntymisen myötä elimistön toiminta muuttuu ja siten alkoholin vaikutukset voimistuvat. Harkitkaa vähentämistä! **3 p.**
- Ei huolta. **0 p.**
  - Arvioikaa omaa alkoholinkäyttönne. Olisiko syytä vähentää? **2 p.**
  - Keskustelkaa luotettavan henkilön kanssa alkoholinkäyttönne ja pohtikaa yhdessä, miten alkoholinkäyttönne voisi vähentää. **3 p.**

# Kysely

## IKÄIHMISEN ALKOHOLINKÄYTÖSTÄ



**AIJJOOS**  
-HANKE  
www.aijjoos.fi



## Ympyröikää sopiva vaihtoehto ja laskekaa lopuksi pisteet kääntöpuolelta.

### 1. Kuinka monta annosta yleensä juotte niinä päivinä, kun käytätte alkoholia?

- a) Vähemmän kuin 1 annoksen (esimerkiksi ruokalusikallinen, tilkka viiniä, fingerporilainen)
- b) 1 annoksen
  - pieni pullo (33 cl) olutta, siideriä tai lonkeroa
  - lasillinen (12 cl) puna- tai valkoviiniä
  - lasillinen (8 cl) cherryä, madeiraa, vermuttia tai muuta väkevää viiniä
  - ryyppylasillinen (4 cl) viinaa, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä
- c) 2 annosta
- d) 3 annosta tai enemmän

### 2. Kuinka usein käytätte alkoholia? Huomioikaa myös ne kerrat, kun otatte esimerkiksi vain ruokalusikallisen.

- a) Noin kerran kuussa tai harvemmin
- b) 2-4 kertaa kuussa
- c) 2-3 kertaa viikossa
- d) 4 kertaa viikossa tai useammin

### 3. Millaisissa tilanteissa yleensä käytätte alkoholia? (Voitte valita useamman vaihtoehdon.)

- a) Juhltilaisuuksissa
- b) Tanssipaikoilla tai ravintoloissa
- c) Läheisten seurassa
- d) Ollessani yksin
- e) Ruuan kanssa
- f) Rentoutumiseen
- g) Yksinäisyyteen / tekemisen puutteeseen
- h) Lääkkeeksi, mihin? \_\_\_\_\_
- i) Riippuvuuteen

### 4. Onko käyttämillänne lääkkeillä haitallisia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa?

- a) Ei ole
- b) On
- c) En tiedä

### 5. Oletteko kaatunut tai muuten loukannut itseänne, kun olette käyttäneet alkoholia?

- a) En koskaan
- b) Kyllä, mutta en viimeisen puolen vuoden aikana
- c) Kyllä, viimeisen puolen vuoden aikana

### 6. Oletteko alkoholin käytön takia jättänyt tekemättä tai unohtanut tehdä jotain?

- a) En koskaan
- b) Kyllä, mutta en viimeisen puolen vuoden aikana
- c) Kyllä, viimeisen puolen vuoden aikana

### 7. Onko alkoholinkäyttönne muuttunut eläkkeelle jäämisenne jälkeen?

- a) Juon nykyään vähemmän alkoholia kuin työikäisenä
- b) Juon nykyään saman verran alkoholia kuin työikäisenä
- c) Juon nykyään enemmän alkoholia kuin työikäisenä

### 8. Onko läheisenne tai ystävänne, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstänne?

- a) Ei koskaan
- b) Kyllä, mutta ei viimeisen puolen vuoden aikana
- c) Kyllä, viimeisen puolen vuoden aikana

## Pistemäärät:

**Pisteitä 0–7:** Alkoholinkäyttönne ei ole liiallista. Teidän ei tarvitse olla huolissanne alkoholinkäytöstänne. Jos alkoholinkäyttö ja siitä koituvat vaikutukset kuitenkin mietityttävät teitä, kannattaa asiasta keskustella esimerkiksi hoitajan tai lääkärin kanssa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ottavat selvää asioista ja vastaavat mielellään kysymyksiinne.

**Pisteitä 8–15:** Alkoholinkäyttönne ei ole vielä liiallista. Olkaa kuitenkin varovainen, ettei alkoholinkäyttönne lisäänty tästä. Jos alkoholinkäyttö ja siitä koituvat vaikutukset mietityttävät teitä, kannattaa asiasta keskustella esimerkiksi hoitajan tai lääkärin kanssa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ottavat selvää asioista ja vastaavat mielellään kysymyksiinne.

**Pisteitä yli 15:** Alkoholinkäyttönne on runsasta. Harkitkaa alkoholinkäytön vähentämistä. Liiallinen alkoholinkäyttö ei ole hyväksi terveydellenne. Teidän kannattaa keskustella alkoholinkäytöstänne esimerkiksi hoitajan tai lääkärin kanssa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset auttavat mielellään teitä löytämään keinoja vähentää alkoholinkäyttönne. Pyytäkää rohkeasti apua!

#### Alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiailla

Annos / kerta	Annos / viikko
2	7