

Tee testi: Miten käytät alkoholia?

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

Laske myös ne kerrat, jolloin olet juonut vain vähän.

- En juo ollenkaan (0 pistettä)
- Juon kerran kuukaudessa tai harvemmin (1 pistettä)
- Juon 2-4 kertaa kuukaudessa (2 pistettä)
- Juon 2-3 kertaa viikossa (3 pistettä)
- Juon 4 kertaa viikossa tai useammin (4 pistettä)

2. Kuinka paljon juot kerralla?

- Juon 1-2 annosta (0 pistettä)
- Juon 3-4 annosta (1 pistettä)
- Juon 5-6 annosta (2 pistettä)
- Juon 7-9 annosta (3 pistettä)
- Juon 10 annosta (4 pistettä)

Näin testissä lasketaan

1 annos alkoholia:

1 annos = 1 pieni pullo tai tölkki keskiolutta, siideriä tai lonkeroa.

1 annos = 1 pieni lasi viiniä.

1 annos = 1 pieni snapsilasi väkevää viinaa.

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi (6) annosta tai enemmän?

- En koskaan (0 pistettä)
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa (1 pistettä)
- Kerran kuukaudessa (2 pistettä)
- Kerran viikossa (3 pistettä)
- Joka päivä tai melkein joka päivä (4 pistettä)

Laske yhteen pisteet, jotka sait vastauksistasi.

Sain pisteitä yhteensä: _____

Oma arviosi:

Mitä itse ajattelet testin tuloksesta?

Haluaisitko muuttaa jotain juomatavoissasi?

Mitä pisteesi kertovat?

Naiset

Saitko 5 pistettä tai enemmän?

Juot alkoholia niin paljon, että se voi olla haitallista terveydellesi.

Miehet

Saitko 6 pistettä tai enemmän?

Juot alkoholia niin paljon, että se voi olla haitallista terveydellesi.

Oletko alle 25-vuotias?

Alkoholi vaikuttaa nuoreen voimakkaammin kuin aikuiseen. Nuoren aivot kehittyvät 25 ikävuoteen asti.

Runsas alkoholinkäyttö vaurioittaa nuoren aivoja. Kyky muistaa ja oppia voi heikentyä.

Oletko yli 65-vuotias?

Saitko 4 pistettä tai enemmän?

Juot alkoholia niin paljon, että se voi olla haitallista terveydellesi. Yli 65-vuotiailla pienikin määrä alkoholia on haitallista.