

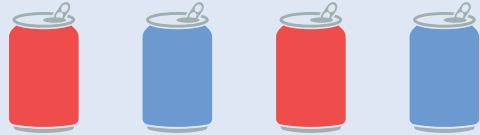
Puhutaanko alkoholin käytöstäsi?

Opas alkoholin
riskikäytön
tunnistamiseen ja
vähentämiseen



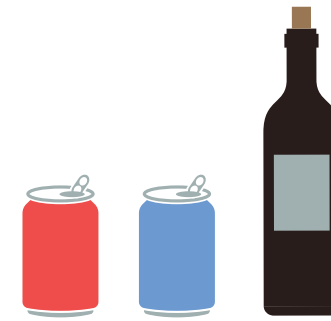
Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

Kuinka paljon alkoholia juot?



Jokaisen kannattaa joskus tarkistaa, kuinka paljon juo alkoholia.

Alkoholi on haitallista terveydelle. Haittojen vakavuus riippuu siitä, kuinka paljon juot alkoholia. Nuorille, vanhoille ja sairaille haittoja voi tulla, vaikka joisikin vain vähän. Siksi on välillä hyvä testata, kuinka paljon alkoholia juot. Jotkut eivät juo alkoholia ollenkaan. Jotkut juovat alkoholia vähän ja harvoin. Jotkut juovat alkoholia usein ja niin paljon, että siitä on haittaa heidän terveydelleen.

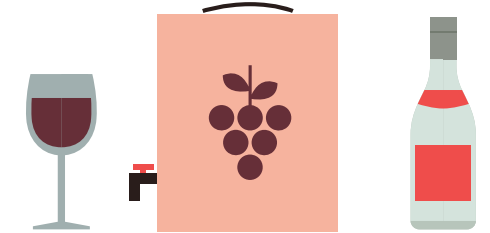


Oluttölkki, lonkerotölkki ja viinipullo.

Esimerkkejä alkoholin määrästä

Pieni tölkki keskiolutta tai lonkeroa
= **1 annos alkoholia**

Viinipullo
= **6 annosta alkoholia**



Viinilasillinen, hanapakkaus viiniä ja viinipullo.

Esimerkkejä alkoholin määrästä

2 litran hanapakkaus viiniä
= **16 annosta alkoholia**

Puolen litran viinipullo
= **12 annosta alkoholia**

Tiedätkö, kuinka paljon alkoholia sinä juot? Tiedätkö, kuinka usein juot alkoholia?

Ole hyvä ja tee testi seuraavalla aukeamalla. Testin avulla saat tietoa siitä, kuinka paljon juot alkoholia. Yhdestä vastauksesta saat 0–4 pistettä. Valitse ne vastaukset, jotka kuvaavat sinua parhaiten. Testin lopussa voit laskea omat pisteesi.

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? _____

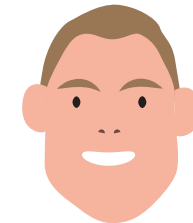
Haluaisitko muuttaa jotain juomatavoissasi? _____

Mitä pisteesi kertovat?



Naiset

Saitko 5 pistettä tai enemmän?
Juot alkoholia niin paljon, että se voi olla haitallista terveydellesi.



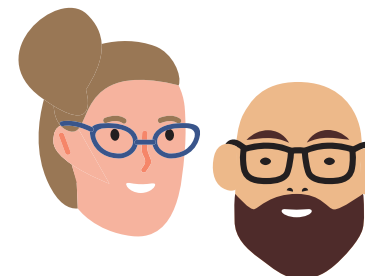
Miehet

Saitko 6 pistettä tai enemmän?
Juot alkoholia niin paljon, että se voi olla haitallista terveydellesi.



Oletko alle 25-vuotias?

Alkoholi vaikuttaa nuoreen voimakkaammin kuin aikuisen. 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.

Testi päättyy tähän.

Miten voit vähentää juomista?

Saitko testissä 5 pistettä tai enemmän?
Päätä silloin, että vähennät alkoholin juomista.
Vai lopetatko alkoholin juomisen kokonaan?
Suunnittele, miten toteutat päätöksesi.
Keinoja, joiden avulla juomista voi vähentää:



*Osaan käyttää
alkoholia
kohtuullisesti.*

Opi kohtuukäyttö

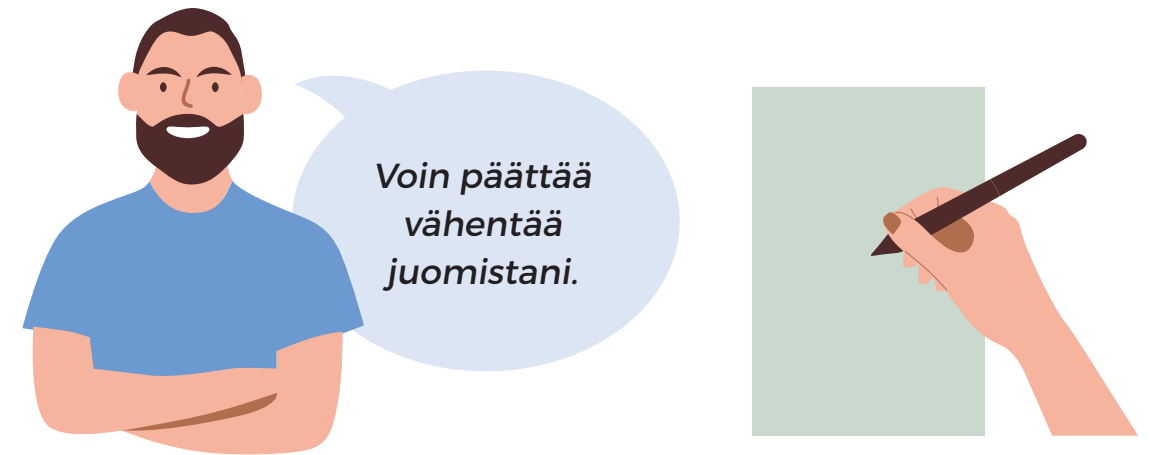
Älä juo ollenkaan alkoholia muutaman viikon ajan. Opettele sen jälkeen alkoholin kohtuukäyttö. Kohtuukäyttö tarkoittaa, että juot harvoin ja vähän. Juhlissa voit juoda hitaasti ja pieniä kulauksia. Silloin juot illan aikana vähemmän.



*Ei kiitos,
en juo
alkoholia.*

Kieltäydy kohteliaasti

Voit sanoa kohteliaasti esimerkiksi "Ei kiitos tällä kertaa!", kun joku tarjoaa alkoholia. Kieltäytymistä ei tarvitse selitellä. Kieltäytyminen on hyvä keino, jos haluat vähentää juomista.



*Voin päättää
vähentää
juomistani.*

Juo kerralla vähemmän

Vähennä juomista vähitellen. Aseta esimerkiksi tavoite, että juot joka kerta vähemmän kuin edellisellä kerralla.

Valitse alkoholiton juoma

Kuvittele, että olet baarissa. Voit valita välillä juoman, jossa ei ole alkoholia. Voit tilata baarimikolta alkoholittoman oluen tai drinkin.

Älä juo ollenkaan

Pysy raittiina. Raittius tarkoittaa, että et juo ollenkaan alkoholia.

Pidä päiväkirjaa juomisesta

Pidä päiväkirjaa alkoholinkäytöstä. Voit seurata päiväkirjasta, että juominen vähenee. Pidä huoli siitä, että juominen ei lisääny. Vähennä juomista, kunnes olet saavuttanut tavoitteesi.

Muista nämä!



Älä juo alkoholia, jos:

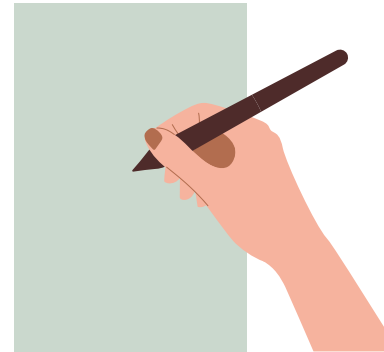
- olet raskaana.
- sinulla on sairaus tai vamma, jota juominen pahentaa.
- sinulla on krapula.
- et pysty hillitsemään juomista.
- olet poissa koulusta tai töistä juomisen takia.
- olet humalassa väkivaltainen tai haastat riitaa.
- joudut humalassa tapaturmiin.
- juomisesi huolestuttaa läheisiäsi.



Mieti näitä kysymyksiä:

- Kuinka usein juot alkoholia?
- Kuinka paljon juot alkoholia kerralla?
- Kuinka usein olet humalassa?
- Miten juomisesi vaikuttaa sinuun?
- Miten juomisesi vaikuttaa muihin ihmisiin?
- Miten juominen vaikuttaa perheeseesi?
- Miten juominen vaikuttaa työhösi tai opiskeluusi?
- Miten juominen vaikuttaa nukkumiseesi?

Alkoholinkäytön päiväkirja



Pidä alkoholinkäytöstäsi päiväkirjaa

Merkitse päiväkirjaan kuukauden ajan, kuinka paljon juot alkoholia päivässä. Merkitse annosten määrä joka päivä numeroilla päiväkirjaan. Jos et juo ollenkaan, merkitse 0. Jos juot yhden annoksen, merkitse 1 ja niin edelleen.



Suunnittele, miten vähennät

Päätä ensin, että vähennät juomistasi.

Aseta sitten selkeä tavoite itsellesi.

Alkoholinkäytön päiväkirja

Tämän listan avulla voit täsmentää tavoitettasi.

Täydennä tyhjät kohdat:

1. Nämä päivät olen ilman alkoholia ensi viikolla:

2. Jos juot, päätä, kuinka paljon enintään juot.
Juon enintään ____ annosta päivässä.

3. Kuinka paljon enintään juot viikon aikana?
Juon enintään ____ annosta viikossa.

4. Aseta juomisellesi raja, jota et ylitä koskaan.
En koskaan juo enempää kuin ____ annosta.

5. Missä tilanteissa haluat olla ilman alkoholia?

6. Missä tilanteissa voit juoda alkoholia?

Voit soittaa



Sosiaali- ja terveyskeskukseesi

Asikkala: puhelin 03 880 2802

Heinola: puhelin 03 849 4388

Hollola: puhelin 03 880 2401

Padasjoki: puhelin 03 880 2930

Hartola, Iitti, Kärkölä, Lahti ja Nastola:
puhelin 03 410 894 20

Orimattila: puhelin 03 819 4260

Sysmä: puhelin 044 494 2585

Päihdepäivystykseen

Puhelin 044 482 8214

Sosiaalihuollon ohjaus ja neuvonta -palveluun

Puhelin 03 819 48 50

Päijät-Sote: www.paijat-sote.fi

Ehyt ry:n Päihdeneuvonta

Puhelin 0800 900 45

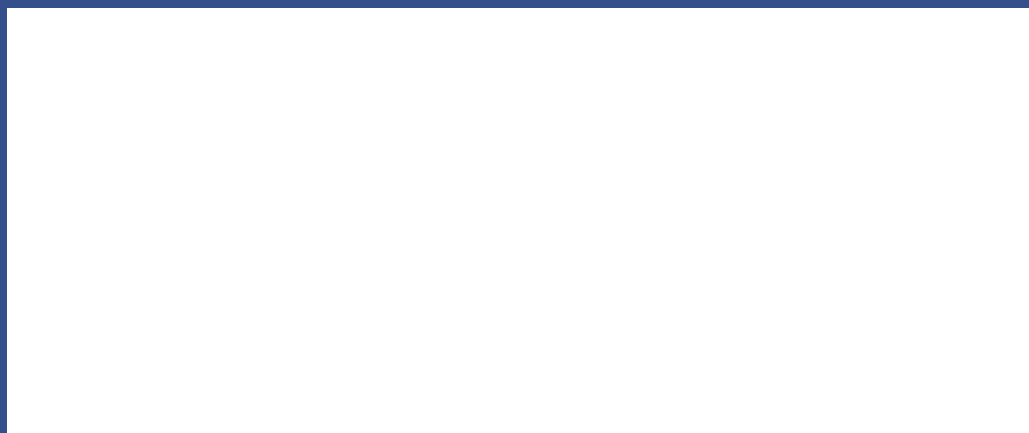
Voit soittaa mihin aikaan tahansa.

Voit soittaa nimettömänä.

Soittaminen ei maksa mitään.

Verkko-Kerttu eli selkokielineen nettineuvonta

www.verneri.net/selko/verkko-kerttu/kysy-kertulta



**Päijät-Hämeen
hyvinvointialue**

Lähde:

Ehkäisevä Päihdetyö EHYT ry

Tilauskoodi: K717746