

# Puhutaanko alkoholin käytöstä?

---

Opas alkoholin riskikäytön  
tunnistamiseen ja  
omahoitoon



# Sisällysluettelo

Alkoholin riskikäyttö .....	3
Audit-C-Riskitesti .....	4
Audit-C pisteytys .....	5
Jos riskipisteet ylittyvät .....	6
Alkoholin vaikutukset .....	7
Mihin käytän alkoholia? .....	8
Alkoholi monessa mukana .....	9
Suurkulutuksen riskit .....	10
Alkoholi ja lääkkeet .....	11
Ajoterveys .....	12
Miksi vähentäisin? .....	13
Omahoito: Vähentäjän viikko-ohjelma .....	14
Omahoito: Alkoholin käytön lopettaminen .....	15

**POSOTE20**

TULEVAISUUDEN SOTE-KESKUS  
SOTE-RAKENNEUUDISTUS

*Pohjois-Suomessa*

## Alkoholin riskikäytöstä

Suomalaisista yli puoli miljoonaa juo alkoholia yli riskirajojen. Riskikäytöllä tarkoitetaan alkoholin ongelmakäyttöä, joka todennäköisesti aiheuttaa käyttäjälleen terveydellistä haittaa. Yksilön kohdalla riskirajaa on vaikea määrittää eikä alkoholin käyttöä voida koskaan nähdä täysin turvallisena.

Yleisesti riskirajaksi on kuitenkin määritelty naisilla 7 annosta tai enemmän, miehillä 14 annosta tai enemmän ja ikäihmisillä 7 alkoholiannosta tai enemmän viikossa. Jokaisen yksilön kohdalla on kuitenkin mahdotonta sanoa, milloin alkoholin käyttö aiheuttaa haittoja tai lisää riskiä sairastua.

Alkoholin ongelmalliseksi miellettyä käyttöä voi olla monenlaista. Säännöllinen alkoholin käyttö, ollessaan kohtuullistakin, voi lisätä monenlaisia elämänlaatua heikentäviä asioita, joita ei välttämättä tule ajatelleeksi. Säännöllinen alkoholin kohtuukäyttö voi heikentää elämänlaatua monella tapaa. Jos läheisesi ilmaisevat huolta juomisestasi, myös sinun on hyvä kiinnittää asiaan huomiota.

Jos oma alkoholinkäyttösi ylittää riskirajat tai se aiheuttaa sinulle erilaisia harmoja, kannattaa pohtia, voisiko alkoholinkäyttöä vähentää tai jopa lopettaa sen kokonaan. Kannattaa olla itselleen rehellinen ja miettiä, miten alkoholi vaikuttaa omaan elämään.

Omaan juomiseen liittyvistä huolista voi olla hyvä keskustella läheisten kanssa. Läheisiltä saatu tuki voi helpottaa päätöstä muuttaa alkoholinkäyttöä vähemmän haitalliseen suuntaan. Muutos lähtee itsestä, mutta muutokseen voi hakea tukea myös sosiaali- ja terveystalviteista, seurakunnasta tai järjestöiltä.

# Audit-C riskitesti

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti vai ehkä liikaa? Audit-C riskitestin avulla voit arvioida omaa alkoholin käyttöäsi. Ole hyvä ja valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa tilannettasi. Testin kysymykset koskevat viimeksi kulunutta vuotta.

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

- Ei koskaan (0)
- Noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

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

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

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

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

**TULOS:**

**1 ANNOS**

**0,33 l pullo tai tölkki  
III-olutta tai siideriä**

**12 cl lasi  
mietoa viiniä**

**4 cl annos  
väkeviä**

**1,5 ANNOSTA**

**0,5 l tuoppi tai  
0,5 l pullo III-olutta**

# Audit-C riskipisteiden tulkinta

## Alle 65-vuotias

**>> Nainen, saitko 5 pistettä tai enemmän?  
Alkoholinkäyttösi voi olla haitallista terveydellesi.**

**>> Mies, saitko 6 pistettä tai enemmän?  
Alkoholinkäyttösi voi olla haitallista terveydellesi.**



## Yli 65-vuotias

**>> Nainen tai mies (yli 65-vuotias), saitko 4 pistettä tai enemmän?  
Alkoholinkäyttösi voi olla haitallista terveydellesi.**

**>> Jos olet yli 65-vuotias, alkoholinkäyttösi voi olla haitallista terveydelle jo, mikäli nautit kaksi annosta kerralla tai seitsemän annosta viikossa.**

# Jos riskirajat ylittyvät

---

Voit vähentää juomista kohtuuskäytön tasolle asteittain tai kerralla.

Voit olla muutaman viikon juomatta, jonka jälkeen voit alkaa opetella kohtuuskäyttöä.

Voit lopettaa juomisen kokonaan ja pysyä raittiina.

Jos oma alkoholinkäyttösi ylittää riskirajat tai se aiheuttaa sinulle erilaisia harmoja, kannattaa pohdita, voisiko alkoholinkäyttöä vähentää tai jopa lopettaa sen kokonaan. Kannattaa olla itselleen rehellinen ja miettiä, miten alkoholi vaikuttaa omaan elämään.

## Mihin käytän alkoholia?

- Moni voi käyttää alkoholia lääkkeeksi vatsavaivoihin, ruokahaluttomuuteen, unettomuuteen, särkyihin, ahdistukseen tai mielialan laskuun.
- Alkoholi on kuitenkin huono lääke mihin tahansa vaivaan. Alkoholin alkuun ehkä hyvältä tuntuva vaikutus heikkenee, ja siksi sitä tulee otetaksi useammin tai suurempia annoksia. Tämä voi johtaa uusien vaivojen ilmaantumiseen.
- Alkoholinkäyttöä ei voi suositella terveyden ylläpitämiseksi.

## Mieti hetki

Millaisissa tilanteissa ja minkä vuoksi juot?  
Merkkaa sitten alla olevaan listaan omalta kohdaltasi paikkansa pitävät asiat.

### Käytän alkoholia

- Ruokajuomana
- Rentoutumiseen
- Rohkaisuun
- Seuran vuoksi
- Unettomuuden hoitoon
- Yksinäisyyden tunteen lievittämiseen
- Mielialan kohentamiseen
- Ihmissuhdeongelmien vuoksi
- Kipujen lievittämiseen

## Alkoholin vaikutukset hyvinvointiin

### Alkoholinkäytöllä voi olla yhteys muun muassa :

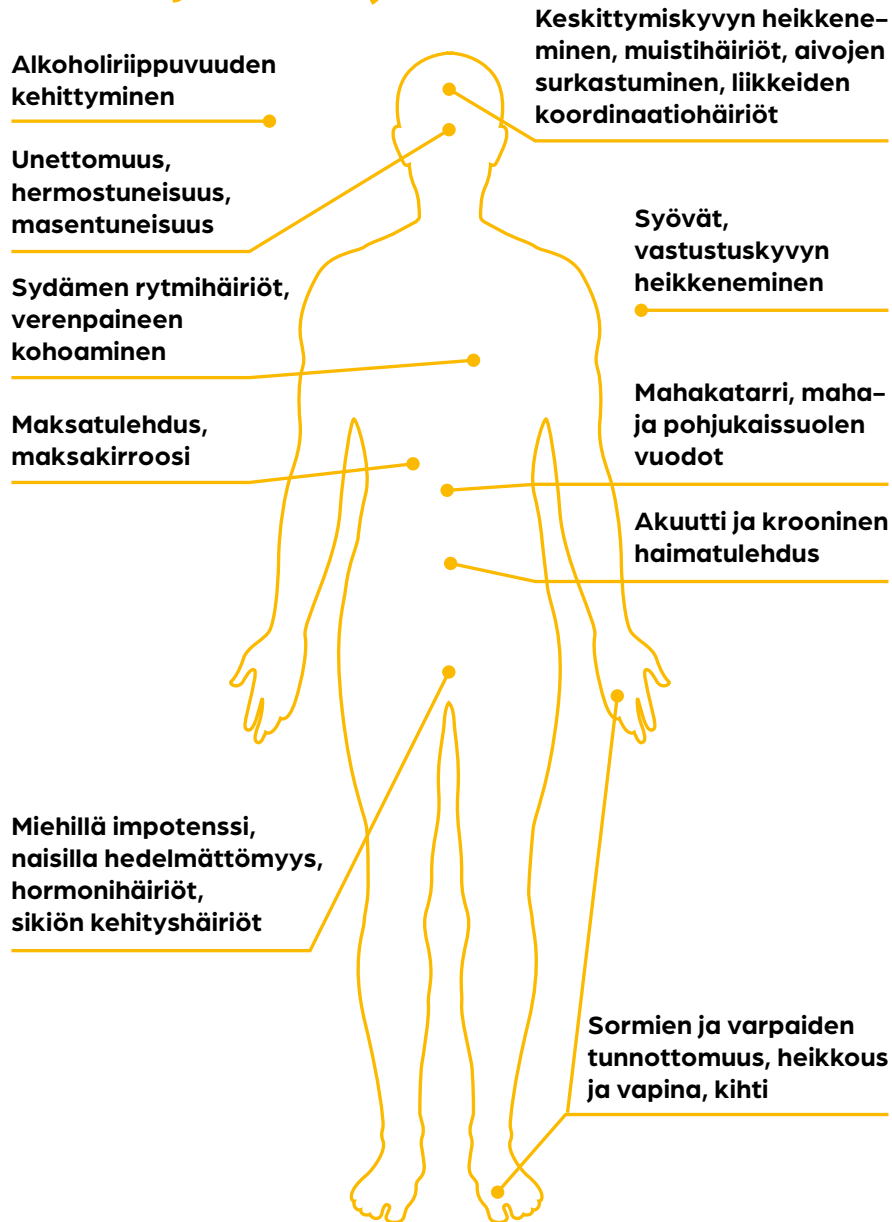
- Korkeaan verenpaineeseen
- Rytmihäiriöihin
- Vatsavaivoihin ja ruokahuon
- Mielialaan ja lisääntyneeseen ahdistukseen
- Unihäiriöihin
- Muistin heikentymiseen
- Vastustuskyvyn alenemiseen
- Hampaiden reikiintymiseen
- Lihomiseen



**Onko alkoholin käyttö oma asia?**

**Alkoholinkäyttö voi alkoholinkäyttäjän itsensä lisäksi aiheuttaa haittaa myös muille läheisille tai kokonaan sivullisille. Nämä haitat näyttävät toisille normaalis- ta poikkeavaksi muuttuneena käytöksenä tai muuten epäsopivana käyttäytymisenä.**

# Alkoholinkäytön terveysriskejä



Lähde: [https://www.mielentervestalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/juomisen\\_hallinnan\\_opas/Pages/2.-Juomisen-seuraukset.aspx](https://www.mielentervestalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/juomisen_hallinnan_opas/Pages/2.-Juomisen-seuraukset.aspx)

# Alkoholi ja lääkkeet

Lääkkeillä ja alkoholin yhteiskäytöllä voi olla odottamattomia yhteisvaikutuksia, joko lääkeaineiden imeytymisen heikentymiseen tai vaikutuksen vahvistumiseen liittyen.

Alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttöä päihtymistarkoituksessa kutsutaan sekakäytöksi ja se voi olla joko tahallista tai tahatonta.

## Lääkkeitä, joiden kanssa ei tule käyttää alkoholia

- Unilääkkeet
- Rauhoittavat lääkkeet
- Eräät kipulääkkeet
- Epilepsialääkkeet
- Eräät masennuslääkkeet
- Allergialääkkeet
- Matkalahoinvointilääkkeet

## Lääkkeitä, joiden kanssa alkoholia tulisi nauttia varoen

- Diabeteslääkkeet
- Nesteenpoistolääkkeet
- Sydän ja verenpainelääkkeet
- Eturauhasen liikakasvulääkkeet ja potenssilääkkeet
- Verenohennuslääkkeet



Kipulääkkeenä yleisesti käytettyä parasetamolia ei tule käyttää alkoholin kanssa, sillä tällöin maksavaurion riski kasvaa merkittävästi.

Käyttämiesi lääkkeiden ja alkoholin mahdolliset yhteisvaikutukset kannattaa varmistaa esimerkiksi lääkäriltäsi, apteekista, lääkkeiden pakkausloistuksista tai verkkopalvelusta.

Lähde: laakeinfo.fi



# Vain raittiina rattiin!

Pienikin määrä alkoholia veressä huonontaa ajokykyä ja nostaa onnettomuusriskiä. Rattijuopumuksen raja ylittyä, kun veren alkoholipitoisuus on vähintään 0,5 promillea. Rattijuopumus moottorikäyttöisellä ajoneuvolla määritellään rikokseksi riippumatta siitä syylistyykö siihen maastossa, järven jäällä, tiellä tai missä tahansa.

Jokainen on itse vastuussa omasta ajoterveydestään ja samalla omasta ja muiden tiellä liikkujien turvallisuudesta. Muistathan siis ajoterveyden!

Lähde: [www.liikenneturva.fi](http://www.liikenneturva.fi)

## Miksi vähentäisin alkoholinkulutustani?

Tässä etuja, jotka perustuvat tutkittuun tietoon.

Löydätkö sinä kolme syytä, joiden vuoksi voisit juoda vähemmän tai jopa lopettaa alkoholinkäytön?

- Elän vuosia pidempään
- Nukun paremmin
- Koen elämän elämisen arvoisena
- Rahaa riittää enemmän muuhun
- Ihmissuhteeni paranevat
- Näytän silminnähdessä hyvinvoivalta
- On todennäköisempää, että äilytän aivoni terveinä vanhaksi asti
- Jaksan tehdä työni paremmin
- Vältän alkoholin sisältämät ylimääräiset kalorit
- Masennuksen ja itsetuhoisuuden vaara pienenee
- Voin alentaa verenpainettani
- Riski kuolla ruoansulatuskanavan syöpiin pienenee
- En oletettavasti joudu kahnauksiin poliisin kanssa
- Riski kuolla maksasairauteen pienenee ratkaisevasti
- Olen ajokuntoinen ratissa ja ruorissa
- Mieskuntani todennäköisesti paranee
- Tullessani raskaaksi sikiön vaurioitumisen vaara vähenee
- Huolehdin perheestäni ja tunnen olevani sille tärkeä
- Voitan alakuloisuuteni ja saan aikaan enemmän

**Alkoholin  
kulutuksestasi  
päättät itse.**

**Jos olet huolestunut alkoholinkulutuksestasi tai sen käyttö aiheuttaa sinulle harmea, ryhdy määrätietoisesti toimiin kulutuksesi vähentämiseksi.**

Lähde: [www.julkari.fi/handle/10024/129977](http://www.julkari.fi/handle/10024/129977)

# Vähentäjän viikko-ohjelma

Jos olet päättänyt vähentää alkoholinkäyttöäsi, yksi tapa toteuttaa se, on asettaa tavoite. Kuvittele hetken lähipäiviäsi tai tulevaa viikkoasi. Mihin tilanteisiin alkoholinkäyttöä voi liittyä ja mihin yhteyteen se ei sovi?

## Mitkä ovat ensi viikon täysin selvät päivät?

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Maanantai   | <input type="checkbox"/> Perjantai |
| <input type="checkbox"/> Tiistai     | <input type="checkbox"/> Lauantai  |
| <input type="checkbox"/> Keskiviikko | <input type="checkbox"/> Sunnuntai |
| <input type="checkbox"/> Torstai     |                                    |

Jos päätät juoda \_\_\_\_\_ päivänä

tai \_\_\_\_\_ tilaisuudessa, mikä on ylärajasi?

• Enintään \_\_\_\_\_ annosta / päivässä tai tilaisuudessa.

## Mikä on enimmäismääräsi koko tulevan viikon aikana?

• Enintään \_\_\_\_\_ annosta.

## Mikä on sinun ehdoton ylärajasi, jota et ylitä?

• Enintään \_\_\_\_\_ annosta.

## Millaisissa tilanteissa ja minkä tekemisen yhteydessä haluat olla selvänä?

---

---

## Millaisissa tilanteissa voisit ottaa?

---

---

# Alkoholin käytön lopettaminen

Usein alkoholia paljon kuluttavat ihmiset huomaavat vähentämisyrittysten epäonnistumisen toisensa jälkeen. Tällöin on paikallaan miettiä olisiko alkoholin käytöstä järkevää luopua kokonaan.

## Mitä syitä sinulla olisi lopettaa alkoholin käyttö?

- Alkoholi on aiheuttanut minulle terveyshaittoja
- Olen kokenut henkisen tai hengellisen heräämisen
- Olen rakastunut
- Läheiseni voivat pahoin alkoholin käyttöni vuoksi
- Muu suuri elämän muutos
- Rattijuopumus tai muu rikostuomio
- Olen töppäillyt humalapäissäni



# Jos tarvitset apua, ota yhteyttä!

---

**POSOTE20**

TULEVAISUUDEN SOTE-KESKUS  
SOTE-RAKENNEUUDISTUS

*Polku-Salossa*

[www.posote20.fi](http://www.posote20.fi)

"Puhutaanko alkoholin käytöstä?"-lehtinen on  
tuotettu osana POSOTE20 Tulevaisuuden  
sote-keskus -hanketta vuonna 2021.

Oppaan sisältö ellei erikseen mainittu:  
[paihdelinkki.fi](http://paihdelinkki.fi) | [thl.fi](http://thl.fi)

**Kuvat**  
[pixabay.com](http://pixabay.com) | [unsplash.com](http://unsplash.com) | [freepik.com](http://freepik.com)

Layout Mainostoimisto Polku, Iisalmi