

AUDIT-kysely

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin juot vain pieniä määriä, esimerkiksi pullon keskisolutta tai tilkan viiniä.

- En koskaan (0 p)
- Kerran kuussa tai harvemmin (1 p)
- 2–4 kertaa kuussa (2 p)
- 2–3 kertaa viikossa (3 p)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4 p)

2. Kuinka monta alkoholiannosta tavallisesti otat niinä päivinä, jolloin juot alkoholia?

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



Yksi alkoholiannos (= 12 grammaa) on:



Pieni pullo tai tölkki (33 cl) keskisolutta tai siideriä



Lasi (12 cl) mietoa viiniä



Pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä



Ravintola-annos (4 cl) väkeviä

3. Kuinka usein juot yhdellä juomakerralla kuusi tai useampia alkoholiannoksia?

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

4. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle on käynyt niin, että et ole pystynyt lopettamaan alkoholin juomista, kun kerran olit sen aloittanut?

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

5. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulta on juomisesi vuoksi jäänyt hoitamatta jokin asia, joka sinun tavallisesti olisi kuulunut hoitaa?

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

AUDIT-kysely

6. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet tarvinnut runsaan juomisen jälkeisenä aamuna annoksen alkoholia saadaksesi itsesi liikkeelle?

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

7. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

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

8. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle on käynyt niin, että et ole seuraavana päivänä pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia, koska olit juonut alkoholia?

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

9. Oletko itse tai onko joku muu vahingoittunut alkoholinkäyttösi vuoksi?

- Ei (0 p)
- Kyllä, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana (2 p)
- Kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana (4 p)

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu terveydenhuollon työntekijä ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit juomista?

- Ei (0 p)
- Kyllä, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana (2 p)
- Kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana (4 p)

Pisteet yhteensä:

0–7 pistettä: Alkoholinkäyttö on hallinnassa.

8–13 pistettä: Alkoholinkäyttö on niin runsasta, että siihen liittyy riskejä.

14 pistettä tai yli: Päihderiippuvuus on todennäköinen. Alkoholinkäyttöä on vähennettävä.