

Nimi:

Askarruttaako alkoholinkäyttösi?

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti vai ehkä liikaa? Vastaamalla Audit C -testin kysymyksiin saat kuvan omasta alkoholinkäytöstäsi.

Ole hyvä ja valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa tilannettasi. Testin kysymykset koskevat viimeksi kulunutta vuotta (suluissa vastauksen pistemäärä).

AUDIT C – alkoholin riskikäytön kartoitus

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskialutta 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 tai enemmän (4)

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

Pisteet yhteensä:



1 annos

Yksi pullo (33 cl) keskialutta tai samanvahvuista (4.7 %) siideriä tai lonkeroa



Yksi lasi (12 cl) mietoa viiniä
8 cl väkevää viiniä (esim. cherry tai madeira)



3 cl 60 % alkoholia
4 cl noin 40 % alkoholia

Esimerkkejä annosmääristä

Yksi pullo (33 cl) A-olutta = 1,3 annosta
Yksi III-olut- tai siiderituoppi (50 cl) = 1,5 annosta
Yksi IV-tuoppi (50 cl) = 2 annosta
Yksi pullo (75 cl) mietoa viiniä = 6 annosta
Yksi pullo (50 cl) n. 40 % viinaa = 12 annosta
Yksi pullo (50 cl) n. 80 % viinaa = 24 annosta
12 pulloa (33cl) keskialutta, siideriä tai lonkeroa = 12 annosta
Yksi hanapakkauk (2 l) mietoa viiniä = 16 annosta
Viini 12 cl = 1 annos
Viini 16 cl = 1,3 annosta

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

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

Jos olet yli 65-vuotias, huomioithan, että riskikäytön rajat ovat edellisiä matalammat, ja samat naisille ja miehille. Alkoholinkäyttösi voi olla haitallista terveydelle jo, jos nautit kaksi annosta kerralla tai seitsemän annosta viikossa.