

## MUUT PÄIHTEET

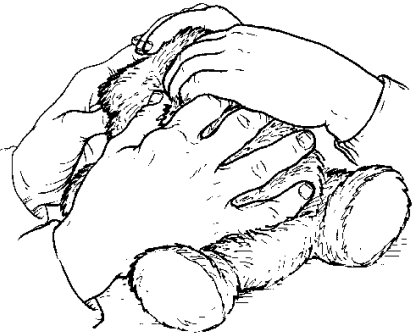
**Tupakointi:** en \_\_\_ kyllä \_\_\_  
altistun tupakansavulle töissä tai kotona \_\_\_

Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?	Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?
3 Alle 6 min kuluttua	0 alle 10 savuketta
2 6-30 min kuluttua	1 11-20 savuketta
1 31-60 min kuluttua	2 21-30 savuketta
0 yli tunnin kuluttua	3 yli 30 savuketta
	Käytätkö nuuskaa?

Nikotiiniriippuvuus on matala, jos pisteitä 0-2 ja korkea, jos pisteitä 3-6.

## Lääkkeet ja huumeet:

Oletko käyttänyt <b>lääkkeitä</b> päihtymistarkoituksessa viimeisen vuoden aikana? ___ en kertaakaan ___ kerran ___ 2-4 kertaa ___ kertaa tai useammin	Oletko huolissasi lääkkeiden ja huumeiden käytöstäsi? ___ en ___ joskus ___ usein
Oletko käyttänyt <b>huumeita</b> viimeisen vuoden aikana? ___ en kertaakaan ___ kerran ___ 2-4 kertaa ___ 4 kertaa tai useammin	Kuuluuko lähipiiriisi joku, joka käyttää huumeita tai runsaasti alkoholia? ___ Ei ___ Kyllä, perheessä _____ ___ Kyllä, lähipiirissä _____



## Pohdi päihteiden käyttöäsi ja vähennä ajoissa!

Halutessasi Sinua auttavat:  
Työterveyshuolto tai neuvola  
Terveyskeskuslääkäri  
A-klinikka p.044-4172115  
Kriisikeskus p. 015-273700

TERVEYTTÄ TUKIEN – hanke 2010–2011 / Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä SOSTERI. Perusterveydenhuolto.

## Pysähtymisen paikka!

### Asiaa päihteistä lapsen vanhemmille

Tämä päihdekysely on suunnattu kaikille vanhemmille ja huoltajille. Kyselyn avulla pyritään havahduttamaan Sinut pohtimaan omaa päihteiden käyttöäsi. Vanhempien on tärkeää arvioida päihteiden käyttöään eri elämänvaiheissa - vanhempien kohtuullinen päihteidenkäyttö vaikuttaa lapsen elämään.

Päihteiden käyttö lapsen silmin:

- **Lapsi tarvitsee valppaan vanhemman** – päihteet heikentävät vanhemman kykyä vastata lapsen tarpeisiin.
- **Lapsi tarvitsee turvallista arkea** – lapsi seuraa tarkkaan vanhempiansa käyttäytymistä ja tunteiden ilmaisuja. Päihtymystilasta muuttuu aikuisen käyttäytymistä ja tapaa ilmaista itseään.
- **Lapsen omat vanhemmat ovat tärkeimmät vaikuttajat** – suhtautuminen päihteisiin opitaan mallioppimisen kautta osaksi omia elämäntapoja.
- **Lapsi tarvitsee tietoa** päihteiden vaikutuksesta elimistöön, liikenneturvallisuuteen ja perhe-elämään – puhuminen vähentää lapsen ahdistusta.
- **Lapsi havainnoi päihteiden käyttöä** tarkasti ympäristössään ja Tv-ohjelmissa.
- **Lapselle on järjestettävä turvallinen hoito**, jos vanhemmat haluavat rentoutua käyttämällä alkoholia.
- Erityisesti päihdyttävien aineiden sekakäyttö voi johtaa arvaamattomaan ja aggressiiviseen käyttäytymiseen. Huumeiden käyttö on Suomen lain mukaan rangaistavaa.

Kyselyn täytettyäsi huomaat ehkä, että Sinun ei ole tarpeen muuttaa päihteiden käyttöäsi. Onnittelut! Jos sen sijaan ajattelet, että muutos päihteiden käytössä kannattaa, onnittelut siitäkin! Kyselyn tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia ja ne ovat tarpeen mahdollisen tuen suunnittelussa.

## Kysymykset ja pisteytys perustuvat WHO:n kehittämään AUDIT -testiin.

### PALJONKO JUOT?

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

- 0 en koskaan
- 1 noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2 2-4 kertaa kuukaudessa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 4 kertaa viikossa tai useammin

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

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

Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 kerran kuukaudessa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

### MENIKÖ PITKÄKSI?

Kuinka usein viime vuoden aikana kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- 0 ei koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 kerran kuukaudessa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

### JÄIKÖ JOTAIN TEKEMÄTTÄ?

Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 kerran kuukaudessa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

#### \*Yksi annos=

pullo (33 cl) keskisolutta tai siideriä  
lasi (12cl) mietoa viiniä  
pieni lasi (8cl) väkevää viinaa  
4 cl väkeviä alkoholijuomia

#### Annosten laskuavain=

0,5 l keskisolutta tai siideriä =  
1,5 annosta  
0,3 l pullo A-olutta =  
1,5 annosta  
pullo (75 cl) mietoa viiniä =  
6 annosta  
pullo (50 cl) väkeviä =  
13 annosta

### RYYPYLLÄ KÄYNTIIN?

Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsisit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 kerran kuukaudessa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

### MORKKIS?

Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 kerran kuukaudessa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

### MENIKÖ MUISTI?

Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- 0 en koskaan
- 1 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- 2 kerran kuukaudessa
- 3 kerran viikossa
- 4 päivittäin tai lähes päivittäin

### KOLHITKO ITSEÄSI TAI MUITA?

Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholin käyttösi seurauksena?

- 0 ei
- 2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

### TULIKO SANOMISTA?

Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholin käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit juomista?

- 0 ei
- 2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

Omat pisteeni \_\_\_\_\_ Tarkistamisen **varaa?**

Alkoholinkäyttösi riskit:

0-5 (naiset), 0-7 (miehet)	Vähäiset
6-13 (naiset), 8-13 (miehet)	Kasvaneet
14-25	Suuret
26-40	Erittäin suuret

Kansainväliset humalajuomisen rajat:

**Miehillä** enintään 5 annosta kerralla  
**Naisilla** enintään 4 annosta kerralla

Alkoholinkäytön riskirajat:

**Miehillä** 24 annosta tai enemmän viikossa  
**Naisilla** 16 annosta tai enemmän viikossa