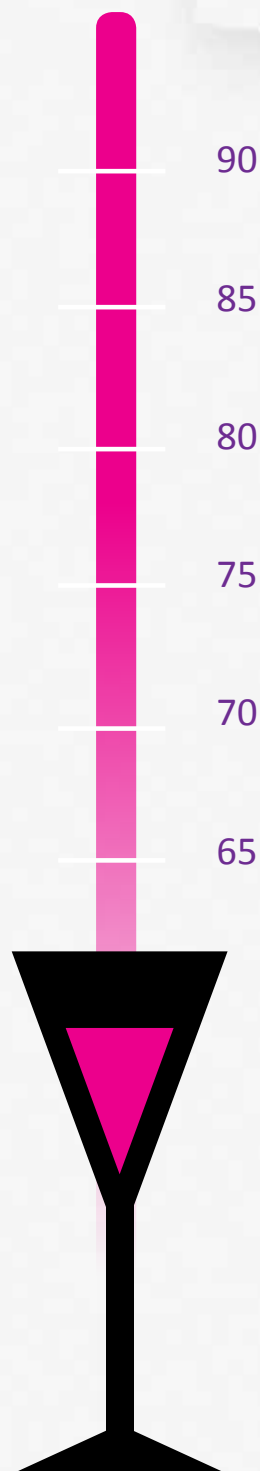


Yli 65-vuotias

ARVIOI ALKOHOLIN KÄYTTÖÄSI

Mittari alkoholin
käytön itsearviointiin



Tämän mittarin tarkoituksena on auttaa Sinua arvioimaan alkoholin käyttöäsi.

Alkoholin käyttöä olisi hyvä tarkastella aika ajoin uudelleen osana muita elämäntapoja ja elämäntilannetta.

Ikääntyneen elimistössä alkoholin haittavaikutukset korostuvat, minkä vuoksi kohtuullinenkin alkoholin käyttö voi aiheuttaa riskin.

Arvioi alkoholin käyttöäsi viimeisen vuoden ajalta ja valitse sopivin vaihtoehto

1) Kuinka usein käytät olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä?

- 0 p En koskaan
(mittarin täyttämistä ei tarvitse jatkaa)
- 0 p Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 1 p 2-4 kertaa kuukaudessa
- 2 p 2-4 kertaa viikossa
- 3 p päivittäin tai lähes päivittäin

2) Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?
(Katso annosten määrittely alla olevista esimerkeistä.)

- 0 p Vähemmän kuin 1 annoksen
- 0 p 1 annoksen
- 1 p 2 annosta
- 4 p 3 annosta
- 5 p 4 annosta tai enemmän



1 annos =

- pieni pullo (tölkki) keskiolutta tai siideriä
- lasi (12cl) mietoa viiniä
- pieni lasi (8cl) väkevää viiniä
- viinaryyppy (4cl) tai noin 1½ lääkelasillista väkevää viinaa, esimerkiksi konjakkia

Laske kysymysten 1 ja 2 pisteet yhteen. Mikäli sait:

0-2 pistettä.

Alkoholin käyttösi on hallinnassa.

3 pistettä.

Kiinnitä huomiota alkoholin käyttöösi. Tämäkin määrä voi olla liikaa joidenkin sairauksien ja lääkitysten kanssa. Pidä huolta siitä, että annosten tai juomakertojen määrä ei lisäännny.

4 pistettä tai enemmän.

Alkoholin käyttösi vaikuttaa huolestuttavalta. Kolme annosta kerralla on useimmille liikaa, koska ikääntyminen voimistaa alkoholin päihdyttävää vaikutusta. Esimerkiksi kaatumistapaturmien riski kasvaa. Jos käytät alkoholia yli seitsemän annosta viikossa, Sinun kannattaisi harkita vähentämistä tai käytön lopettamista.



3) Miksi käytät alkoholia?

(voit valita useita vaihtoehtoja)

- Ruokajuomana
- Rentoutumiseen
- Rohkaisuun
- Seuran vuoksi
- Unettomuuden hoitoon
- Yksinäisyyden tunteen lievittämiseen
- Mielialan kohentamiseen
- Ihmissuhdeongelmien vuoksi
- Kipujen lievittämiseen
- Jonkun muun syyn vuoksi, minkä

- **Jos alkoholin käyttösi syyt huolettavat Sinua**, mieti voisitko keskustella asiasta jonkun läheisesi kanssa. Löytäisitkö muita parempia keinoja ratkaista tilanteesi?

Alkoholin käytön riskirajat yli 65-vuotiailla:

- Tervekään henkilö ei saisi juoda kerralla kahta annosta enempää.
- Säännöllinen viikoittainen käyttö ei saisi ylittää seitsemää annosta.
- Riskirajat perustuvat laajoille kansainvälisille väestötason terveystutkimuksille.
- Ne ovat ohjeellisia ja niitä tulisi soveltaa yksilöllisesti.

Tiedätkö, että.

Alkoholin käyttö voi liittyä erilaisiin tilanteisiin, kuten esimerkiksi ruokailuun ja juhliin. Alkoholia saatetaan käyttää myös erilaisten elämäntilanteiden ja vaivojen lievittämiseen. Lääkkeeksi alkoholia ei kuitenkaan suositella sen monien haittavaikutusten vuoksi.

Tiedätkö, että.

4) Onko alkoholin käytöstäsi aiheutunut jotain seuraavista viimeisen vuoden aikana?
(voit valita useita vaihtoehtoja)

- Olen satuttanut itseäni, esim. kaatunut
- Olen satuttanut toista, esim. lyönyt tai sanonut loukkaavasti
- Olen ajanut ajoneuvoa päihtyneenä
- Olen joutunut taloudellisiin vaikeuksiin
- En ole muistanut tapahtumien kulkua
- Olen sammunut
- Olen tarvinnut krapularyypyn seuraavana aamuna
- Joku toinen on huolestunut alkoholin käytöstäni
- Jotain muuta, mitä?

- **Mikäli valitsit jonkun edellä esitetystä vaihtoehdoista, alkoholin käyttösi vaikuttaa huolestuttavalta. Pohdi, mitä hyötyä alkoholin käytön vähentämisestä tai lopettamisesta voisi olla Sinulle?**



Tiedätkö, että.

Ikääntyneen elimistössä alkoholin haittavaikutukset korostuvat:

- Alkoholi heikentää tasa-painon hallintaa, tarkkaavaisuutta ja reaktiokykyä, jotka voivat altistaa esimerkiksi kaatumis-tapaturmille.
- Runsas alkoholin käyttö heikentää yleiskuntoa ja on muutenkin haitallista terveydelle. Tämä voi ilmetä esimerkiksi unettomuutena, vatsavai-voina, verenpaineen kohoamisena, sydämen rytmihäiriöinä tai veren-sokeritasapainon suurina heilahteluina.



5) Oletko tietoinen käyttämiesi lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksista?

- Olen
- En
- Minulla ei ole lääkitystä

- **Mikäli valitsit En-vaihtoehdon**, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa käyttämiesi lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksista!

Tiedätkö, että.

Lääkkeiden ja alkoholin samanaikaisessa käytössä on oltava varovainen.

- Ota lääkkeet säännöllisesti. Lääkkeenottoaikoja ei saa muuttaa alkoholin käytön vuoksi eikä jättää lääkettä ottamatta.
- Seuraavien lääkkeiden kanssa ei tule käyttää alkoholia lainkaan: uni- ja rauhoittavat lääkkeet, eräät masennuslääkkeet, vahvat kipulääkkeet, tietyt antibiootit sekä epilepsialääkkeet.
- Huomioi alkoholin käyttösi erityisesti, mikäli Sinulla on käytössäsi esimerkiksi diabetes-, tulehduskipu-, nesteenoistotai sydän- ja verenpainelääkkeitä. Muita tällaisia lääkkeitä ovat eräät allergialääkkeet, veren hyytymiseen vaikuttavat lääkkeet sekä potenssi- ja eturauhslääkkeet.
- Lisätietoja ikäihmisten alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäytöstä löydät ”Otetaan Selvää! Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet” –oppaasta. Voit kysyä opasta esimerkiksi terveyskeskuksesta tai etsiä sen internetistä hakusanalla ”Otetaan selvää”.

Näin voit vähentää juomista

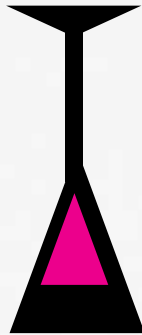
Jos huolestuit alkoholin käytöstäsi ja haluat vähentää juomistasi, voit aloittaa muutoksen vaikka heti. Monet ihmiset ovat onnistuneet vähentämään juomistaan joillakin seuraavista tavoista:

- juon vähemmän kerralla
- lisään raittiita päiviä viikkoon
- siirryn laimeampiin juomiin
- vältän paikkoja ja tilanteita, joissa juodaan runsaasti
- pidän kirjaa juomisestani
- en osta kotiin alkoholia

▶ **Valitse näistä YKSI**
ja aloita siitä muutoksen toteuttaminen.
Älä anna periksi, vaikka et kerralla onnistuisikaan!

Sinun ei tarvitse jäädä yksin huolesi kanssa. Alkoholin käyttöön liittyvät keskustelut ovat osa lääkäreiden, hoitajien ja sosiaalityöntekijöiden työtä.

Voit ottaa tämän lomakkeen mukaasi terveyskeskukseen, jotta voitte sen avulla yhdessä ammattihenkilön kanssa pohtia mahdollista avun tarvetta.



Alkoholin käytön itsearviointimittari on
kehitetty itäsuomalaisena yhteistyönä.



POHJOIS-KARJALAN
KANSANTERVEYDEN KESKUS



Aluehallintovirasto



POHJOIS-KARJALAN SAIRAANHOITO-
JA SOSIAALIPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄ



Lisätietoja www.alkoholiohjelma.fi