

LIITE 2: Audit-kysely

Audit-kyselyn sähköinen lomake: <http://www.paihdelinkki.fi/testaa/audit>

YMPYRÖI SOPIVIN VAIHTOEHTO

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

- 0 En koskaan
- 1 Noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2 2-4 kertaa kuussa
- 3 2-3 kertaa viikossa
- 4 4 kertaa viikossa tai useammin

Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

- 0 1 – 2 annosta
 - 1 3 – 4 annosta
 - 2 5 – 6 annosta
 - 3 7 – 9 annosta
 - 4 10 tai enemmän
- 1 annos =**
- pullo keskiolutta tai siideriä
 - lasi mietoa viiniä
 - pieni lasi väkevää viiniä
 - ravintola-annos väkeviä

Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 0 Ei
- 1 On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 2 Kyllä, viimeisen vuoden aikana

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

- 0 Ei
- 1 On, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 2 Kyllä, viimeisen vuoden aikana

Laske yhteen ympyröidyt numerot:

- alle 8 pistettä: alkoholinkäyttösi on hallinnassasi.
- 8 -13 pistettä: tarkkaile alkoholinkäyttöäsi, pyri vähentämään.
- yli 13 pistettä: alkoholin käyttöösi liittyy selviä riskejä.