

# Alkoholin riskikäytön tunnistaminen ja mini-interventio

Kysy **kaikilta hoidossasi olevilta potilailta** hoitosuhteen alussa ja silloin, kun potilaan tulosyy viittaa riskikäyttöön,

- juomamääriä
- juomistiheyttä

tai pyydä täyttämään AUDIT-kyselylomake.

**Kirjaa** sairaskertomukseen

- alkoholianamneesi
- hoitotoimet.

## Viitteitä riskikäytöstä

- krapula
- vatsavaivat
- toistuvia tapaturmia
- kohonnut verenpaine
- rytmihäiriöt
- metabolinen oireyhtymä
- unettomuus, unihäiriöt
- masentuneisuus
- ahdistuneisuus
- muuttunut sosiaalinen tilanne
- diabeteksen tai veren ohennushoidon huono tasapaino
- suuri MCV, S-GT, S-trigly, s-uraatti, HDL-kol tai CDT

**AUDIT  $\geq 20$**  tai epäily vahvasta riippuvuudesta

### Konsultoi

**A-klinikkaa** tai perehdy päihdehoitoihin ja toteuta itse

- terapia
- lääkehoito (naltreksoni, disulfiraami).

**AUDIT 8-19** ja/tai riskirajat ylittyvät

### Halukas muutokseen

- GT ja CDT harkinnan mukaan

### Haluton muutokseen

- Motivointi
- GT ja CDT harkinnan mukaan

### Mini-interventio

- Kerro, että riskirajat ylittyvät.
- Kannusta muutokseen.
- Sovi vähentämistavoite yhdessä potilaan kanssa.
- Anna kirjallista tietoa, esim. *Vähennä vähäsen* -opas.
- Jos aika sallii, käy läpi oppaan pääkohdat.
- Sovi tarvittaessa 2-3 kontrollikäyntiä.

### Perussairauden hoito

ja uusi keskustelu alkoholinkäytöstä ja muutoshalukkuudesta puolen vuoden kuluttua.

**AUDIT  $< 8$**  ja riskirajat eivät ylity

### Toista kysyminen

3-4 vuoden välein rutiininomaisesti tai heti, kun on viitteitä riskikäytöstä.

**Käyttö ei vähentynyt.**

**Käyttö väheni.**

- Anna tunnustusta.

## Riskirajat

annoksina

**mies:** kerralla  $\geq 7$   
viikossa  $\geq 24$

**nainen:** kerralla  $\geq 5$   
viikossa  $\geq 16$

**1 annos =**



33 cl keski-olutta

tai



12 cl mietoa viiniä

tai



4 cl väkeviä

**Suositus 65 vuotta täyttäneelle**

Kerralla korkeintaan **2** ja viikossa korkeintaan **7** annosta

Sosiaali- ja terveysministeriö

VALtakunnallinen Mini-interventio Projekt

Kortin tilaukset  
alkoholiohjelma@stm.fi

**Alkoholi-ohjelma**  
2004-2007

# Alkoholin riskikäytön tunnistaminen ja mini-interventio

## Riskirajat

terveille keskipikkokoisille

### miehille

#### VIKKOKULUTUS

##### 24 annosta viikossa

= 24 pulloa keskiolutta tai

= 3 ½ pulloa mietoa viiniä tai

= 1 ¾ pulloa viinaa

#### KERTAKÄYTTÖ

##### 7 annosta kerralla joka viikko

= 7 pulloa keskiolutta tai

= 1 pullo mietoa viiniä tai

= ½ pulloa viinaa

## Riskirajat

terveille keskipikkokoisille

### naisille

#### VIKKOKULUTUS

##### 16 annosta viikossa

= 16 pulloa keskiolutta tai

= 2 1/3 pulloa mietoa viiniä tai

= 1 1/5 pulloa viinaa

#### KERTAKÄYTTÖ

##### 5 annosta kerralla joka viikko

= 5 pulloa keskiolutta tai

= 2/3 pulloa mietoa viiniä tai

= 1/3 pulloa viinaa

## 1 annos =



33 cl  
keski-  
olutta

tai



12 cl  
mietoa  
viiniä

tai



4 cl  
väkeviä

## Alkoholinkäytön vähentämisestä voi olla monenlaista hyötyä:

- Painonhallinta on helpompaa.
- Mahavaivat vähenevät.
- Verenpaine laskee.
- Rytmihäiriöitä esiintyy harvemmin.
- Tapaturmat vähenevät.
- Vastustuskyky lisääntyy.
- Unen laatu paranee.
- Mieliala kohenee.
- Ristiriidat ihmissuhteissa vähenevät.
- Jaksat työssä paremmin.

Pitkään jatkuva runsas alkoholinkäyttö voi johtaa alkoholi-riippuvuuteen ja vakaviin elinvaurioihin.

## Alkoholinkäyttönsä perusteella suomalaiset työikäiset jakautuvat seuraavasti:

### MIEHET

alkoholi-riippuvaiset

6 %

suurkuluttajat

20 %

kohtuu-käyttäjät

64 %

raittiit

10 %

#### riskiraja

- 24 annosta tai enemmän viikossa
- 7 annosta tai enemmän kerralla

### NAISET

alkoholi-riippuvaiset

2 %

suurkuluttajat

10 %

kohtuu-käyttäjät

78 %

raittiit

10 %

#### riskiraja

- 16 annosta tai enemmän viikossa
- 5 annosta tai enemmän kerralla

Mihin käyttäjäryhmään sinä kuulut?