

VÄHENNÄ VÄHÄSEN

Opas alkoholinkäytön
vähentäjälle



SISÄLLYS

Onko sinulla syytä muutokseen?.....	3
Alkoholin ongelmakäytön muodot	4
Tee tilannearvio	5
Arvioi käyttämiäsi määriä annoksina... 6	
Esimerkkejä annosmääristä.....	7
Alkoholinkäytön riskitasot terveelle työikäiselle miehelle	8
Alkoholinkäytön riskitasot terveelle työikäiselle naiselle.....	9
Riskitasot ovat suuntaa antavia.....	10
Alkoholin ongelmakäyttö	11
Vähentää vai lopettaa?	12
Lopettaminen on suositeltavaa, kun..	13
Vähentäminen kannattaa	14
Kun haluat vähentää	16
Käyttöpäiväkirja.....	18

Tämä opas on tarkoitettu täysi-ikäisille miehille ja naisille. Alaikäisten ei tule käyttää alkoholia lainkaan.

Tietoa yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskeistä:
www.thl.fi/ehkaisevapaihdedeto
>materiaalit ja julkaisut

Tämä opas perustuu tutkimus- ja kehittämishankkeissa kertyneeseen tietoon.

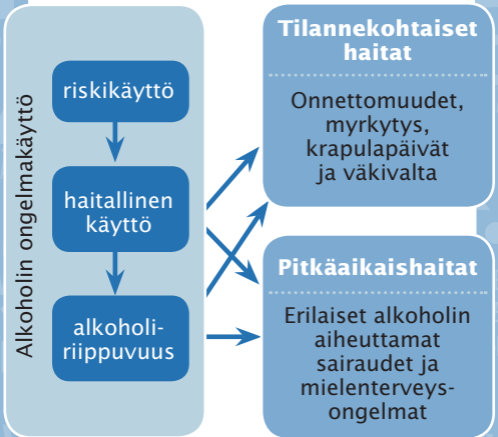
ONKO SINULLA SYYTÄ MUUTOKSEEN?

Alkoholinkäytön ja terveyshaittojen välillä on selvä yhteys: **kulutuksen kasvaessa haitat lisääntyvät.**

Jokaisen on hyvä aika ajoin arvioida alkoholinkäyttöään ja sen mahdollisesti aiheuttamia haittoja. Alkoholinkäyttö saattaa lisääntyä vähin erin ja huomaamatta muuttua ongelmakäytöksi.

Tämä opas auttaa sinua arvioimaan ja tarvittaessa vähentämään alkoholinkäyttöäsi tai lopettamaan sen kokonaan. Moni on onnistunut.

ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN MUODOT



Riskikäytössä merkittäviä alkoholihaittoja tai riippuvuutta ei vielä ole ilmaantunut. Haitalliseen alkoholin käyttöön ja alkoholiriippuvuuteen liittyy fyysisiä tai psyykkisiä haittoja.

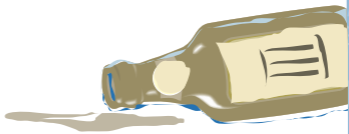
Lähde: Aalto M ym. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim, 2015.

TEE TILANNEARVIO

Arviolta 600 000 aivan tavallisen suomalaisen alkoholin kulutus on tasolla, jossa haittojen riski on kohonnut. Moni ei ole tästä tietoinen. Jos huomaat, että alkoholinkäyttösi on kohtalaisen tai korkean riskin tasolla, **voit itse muuttaa käyttö-määriäsi ja -tapojasi.**

Vähentämistä kannattaa harkita. Sekä kerralla juodun määrän että pitemmän aikavälin käytön vähentäminen pienentää terveyshaittojen riskiä.


Arvioi, minkä verran tavallisesti käytät alkoholia viikossa tai kerralla. **Vertaa omia käyttö-määriäsi riskitasoihin.**




ARVIOI KÄYTTÄMIÄSI MÄÄRIÄ ANNOKSINA

Yksi alkoholiannos sisältää noin 12 grammaa (tai noin 15 ml) sataprosenttista alkoholia.

1 annos

=  1 pullo (33 cl)
keskiolutta tai
samanvahvuista siideriä
tai lonkeroa

=  yksi lasi (12 cl)
mietoa viiniä

=  4 cl väkeviä

ESIMERKKEJÄ ANNOSMÄÄRISTÄ



yksi III-olut-/
siiderituoppi (50 cl)
= **1,5** annosta



yksi pullo (75cl)
mietoa viiniä
= **6** annosta



hanapakkaus (2 l)
mietoa viiniä
= **16** annosta



yksi pullo (50 cl)
noin 40 % viinaa
= **12** annosta

ALKOHOLINKÄYTÖN RISKITASOT TERVEELLE TYÖIKÄISELLE **MIEHELLE**

Vähäisen riskin taso

Keskimäärin
enintään **2** annosta
päivää kohden

Alkoholista ei todennäköisesti ole vaaraa terveydelle.

Kohtalaisen riskin taso

Jatkuvasti
yli **14** annosta
viikossa

Alkoholin vaikutukset alkavat näkyä maksan toiminnassa. Käytön vähentämistä kannattaa harkita.

Korkean riskin taso

Viikossa
23–24 annosta
tai enemmän

Alkoholin ongelmakäyttö: Terveyshaitat ovat todennäköisiä. Käyttöä tulisi vähentää viimeistään tässä vaiheessa.

Rajoittamalla kertakäyttö enintään 5–6 annokseen pienennät tapaturmien ja muiden humalahaittojen riskiä.

Lähteet: Alkoholiongelman hoito Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen työryhmä, 4.11.2015. Valtionravitsemusneuvottelukunta (2014). Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.

ALKOHOLINKÄYTÖN RISKITASOT TERVEELLE TYÖIKÄISELLE **NAISELLE**

Vähäisen riskin taso

Keskimäärin enintään 1 annosta päivää kohden	Alkoholista ei todennäköisesti ole vaaraa terveydelle.
---	--

Kohtalaisen riskin taso

Jatkuvasti yli 7 annosta viikossa	Alkoholin vaikutukset alkavat näkyä maksan toiminnassa. Käytön vähentämistä kannattaa harkita.
--	--

Korkean riskin taso

Viikossa 12–16 annosta tai enemmän	Alkoholin ongelmakäyttö: Terveyshaitat ovat todennäköisiä. Käyttöä tulisi vähentää viimeistään tässä vaiheessa.
---	---

Rajoittamalla kertakäyttö enintään 5–6 annokseen pienennät tapaturmien ja muiden humalahaittojen riskiä.

Lähteet: Alkoholiongelmaisen hoito Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen työryhmä, 4.11.2015. Valtionravitsemusneuvottelukunta (2014). Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.

RISKITASOT OVAT SUUNTAANTAVIA

Riskitasot perustuvat tutkimustietoon siitä, millaiset käyttömäärät lisäävät sairastavuutta ja kuolleisuutta merkittävästi.

Monien oireiden yhteyttä alkoholiin voi olla vaikea tunnistaa. Haittojen ilmenemiseen vaikuttavat myös monet yksilölliset tekijät.

Turvallista käytön tasoa ei ole. Esimerkiksi syövän ehkäisemiseksi paras vaihtoehto on alkoholinkäytön välttäminen.

Satunnainenkin humalajuominen lisää esimerkiksi tapaturma-alttiutta.

Lisää tietoa: Alkoholiongelman hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen työryhmä, 4.11.2015.

ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTTÖ

Jatkuva alkoholin riskikäyttö pahentaa oireita ja lisää haittojen todennäköisyyttä.

Pitkään jatkuva runsas alkoholinkäyttö voi johtaa alkoholiriippuvuuteen ja vakaviin elinvaurioihin.



Lisää tietoa: Alkoholiongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen työryhmä, 4.11.2015.

VÄHENTÄÄ VAI LOPETTAA?

Jos alkoholinkäyttösi on tasolla, jossa haittariski on kohonnut, päätä, haluatko vähentää juomista vai lopettaa kokonaan. Suunnittele, miten ryhdyt päätöstäsi toteuttamaan.

Voit esimerkiksi

- olla muutaman viikon täysin juomatta ja ryhtyä sen jälkeen opettelemaan vähäisempää käyttöä
- vähentää juomista välittömästi ja huolehtia, ettei se lisäännä
- vähentää juomista asteittain, esimerkiksi alkuun kolmanneksella, ja jatkaa vähentämistä, kunnes olet saavuttanut asettamasi tavoitteen
- lopettaa juomisen kerralla ja pysyä raittiina.

LOPETTAMINEN ON SUOSITELTAVAA, KUN

- jos suunnittelet **raskautta tai olet raskaana.**
- sinulla on **sairaus tai vamma**, jota juominen pahentaa
- juomisen lopettaminen aiheuttaa sinulle **vieroitusoireita**, esimerkiksi voimakasta vapinaa
- aloitettuasi **et kykene enää hillitsemään** juomistasi
- alkoholinkäyttösi aiheuttaa **työstä poissaoloja**
- olet päihtyneenä **väkivaltainen tai riidanhaluinen**
- joudut päihtyneenä **toistuvasti tapaturmiin**
- juomisesi aiheuttaa **huolta läheisillesi.**

VÄHENTÄMINEN KANNATTAÄ

Jatkuva runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa haitallisesti koko ihmiskehoon. Oletko ajatellut, että jokin vaivasi tai ongelmasi saattaakin johtua alkoholista?

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
- Työssä jaksat paremmin.

KUN HALUAT VÄHENTÄÄ

- Älä juo alkoholia janoosi.
- Juo alkoholijuomien välillä alkoholittomia, ja muista myös syödä.
- Laimenna väkevät juomat.
- Juo hitaasti, älä kaikkea kerralla.
- Laske juomasi annokset, jotta tiedät, kuinka paljon olet juonut.
- Päätä, mihin aikaan aloitat ja/tai lopetat.
- Älä koskaan juo alkoholia krapulassa.



- Vältä tilanteita, joissa usein juot liikaa.
- Älä juo joka päivä.
- Älä juo tavan vuoksi: tee jokaisesta lasillisesta tietoinen valinta.
- Älä juo selviytyäksesi: alkoholi ei ratkaise ongelmia, vaan pahentaa niitä.
- Opettele kieltäytymään sinulle tarjotuista alkoholijuomista.
- Kieltäytyminen on tärkeä osa juomisen vähentämistä.
- Kieltäytymistä ei tarvitse selitellä. Riittää, että sanot: "Ei kiitos tällä kertaa".
- Älä anna periksi, vaikka et kerralla onnistuisikaan: mieti, mikä sai sinut retkahtamaan ja miten voit estää tilanteen uusiutumisen.

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

Päiväkirjan avulla voit seurata alkoholinkäyttöäsi ja asettamiesi tavoitteiden saavuttamista.

Merkitse päiväkirjaan

- päiväkohtaiset tai viikkokäyttöä koskevat tavoitteesi
- täysin raittiit päivät
- montako annosta joit niinä päivinä, joina käytit alkoholia.

Pidä kirjaa vähintään kahden viikon ajan. Jos et kuukauden tai parin sisällä ole onnistunut vähentämään alkoholin käyttöäsi, harkitse juomisen lopettamista kokonaan.

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		



KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		



KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		



KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MA		
TI		
KE		
TO		
PE		
LA		
SU		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

LISÄTIETOJA

- paihdelinkki.fi
- www.taitolaji.fi
- mobiiliapu.fi
- omahoitopolku.fi

HALUTESSASI SAAT AMMATTIAPUA

- terveyskeskuksesta sairaanhoitajilta, terveydenhoitajilta ja lääkäreiltä
- työterveyshuollosta
- a-klinikka.fi > yhteystiedot



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



E H K Ä I S E V Ä N
P Ä I H D E T Y Ö N
T O I M I N T A O H J E L M A

JULKAISUJEN MYYNTI
www.thl.fi/kirjakauppa

PÄIVITETTY
12/2015

ISBN 978-952-302-595-0 (PAINETTU)
ISBN 978-952-302-596-7 (VERKKO)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-596-7>
M309