

Rastita se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholi-juomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keski-olutta tai tilkan viiniä.

- 0 ☐ en koskaan → siirry kysymykseen 9
1 ☐ noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
2 ☐ 2–4 kertaa kuukaudessa
3 ☐ 2–3 kertaa viikossa
4 ☐ 4 kertaa viikossa tai useammin

2. 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

3. 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

4. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle 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

5. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et ole juomisen vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

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

6. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyypyjä?

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

7. Kuinka usein viimeksi kuluneen 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

8. Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

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

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

- 0 ☐ ei
2 ☐ on, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana
4 ☐ kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana

10. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit juomistasi tai lopettaisit sen?

- 0 ☐ ei
2 ☐ on, mutta ei viimeksi kuluneen vuoden aikana
4 ☐ kyllä, viimeksi kuluneen vuoden aikana

YHTEISPISTEET: _____ PÄIVÄYS: _____

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

***PULLO (33cl) KESKIOLUTTA
LASI (12cl) MIETOA VIINIÄ
RAVINTOLA-ANNOS (4cl) VÄKEVIÄ***

ESIMERKKEJÄ:

***TUOPPI KESKIOLUTTA (0,5l) 1,5 annosta
PULLO VIINIÄ (0,75l) 6 annosta
PULLO VÄKEVIÄ (0,5l) 13 annosta***