





Valitsen
alkoholittoman
vaihtoehdon

MUUTOS KÄDEN VLOTTUVILLA



Mietin, miksi juon




Hakeudun
seuraan jossa
juodaan
korkeintaan
kohtuudella

Jos olet huolestunut
omasta alkoholinkäytöstäsi,
kokeile seuraavia keinoja:



Lasken,
paljonko juon



Keksin juomisen
tilalle muuta
tekemistä



Vältän
humala-
juomista



Haen rohkeasti
apua

Käyttämällä alkoholia kohtuudella suojaat terveyttäsi!

Korkean riskin taso on miehillä 23–24 annosta ja naisilla 12–16 annosta viikossa. Tällä annosmäärällä sairastavuus lisääntyy ja kuolleisuudeksi suurentuu merkittävästi.

Kohtalaisen riskin taso on miehillä 14 ja naisilla 7 annosta viikossa. Alkoholin käyttö, josta **ei ole todennäköistä riskiä** terveelle työkäiselle on miehillä 0–2 ja naisilla 0–1 annosta päivässä.

1 Yksi alkoholiannos (noin 12 g alkoholia) on

- pullollinen keskiolutta tai siideriä
- lasillinen eli 12 cl puna- tai valkoviiniä
- 4 cl väkeviä (40 %)

Esimerkkejä:

- 0,50 l tuoppi on 1,5 annosta
- 0,75 l pullo mietoa viiniä on noin 6 annosta
- 0,50 l pullo väkeviä on noin 13 annosta



Pidä kirjaa annoksista, saat tärkeää tietoa alkoholinkulutuksestasi

Viikko 1	Annosmäärä	Tavoite	Viikko 3	Annosmäärä	Tavoite
Ma			Ma		
Ti			Ti		
Ke			Ke		
To			To		
Pe			Pe		
La			La		
Su			Su		
Yht.			Yht.		
Viikko 2	Annosmäärä	Tavoite	Viikko 4	Annosmäärä	Tavoite
Ma			Ma		
Ti			Ti		
Ke			Ke		
To			To		
Pe			Pe		
La			La		
Su			Su		
Yht.			Yht.		

Tietoa ja tukea vähentämisyrittämissäsi saat esimerkiksi terveysasemien päihdehoitajilta ja päihde- ja psykiatrian poliklinikoilta.

Helsinki

Helsingin kaupunki

Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö