



KYSELY ALKOHOLIN KÄYTÖSTÄ

Yksi alkoholiannos on: <ul style="list-style-type: none">• pullo keskiolutta (0,33cl)• 12 cl viiniä• 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl viinaa	iso tuoppi (0,5l) keskiolutta = 1,5 annosta iso tuoppi (0,5l) A-olutta = 2 annosta pullo (0,75l) viiniä (12 %) = 6 annosta pullo (0,5l) väkeviä = 13 annosta
1. Kuinka usein käytät alkoholia? <p>0p. En koskaan 1p. Kerran kuussa tai harvemmin 2p. 2-4 kertaa kuukaudessa 3p. 2-3 kertaa viikossa 4p. 4 kertaa viikossa tai useammin</p> 2. Kun käytät alkoholia, montako annosta yleensä otat päivässä? <p>0p. 1-2 annosta 1p. 3-4 annosta 2p. 5-6 annosta 3p. 7-9 annosta 4p. 10 annosta tai enemmän</p> 3. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta? <p>0p. En koskaan 1p. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa 2p. Kerran kuukaudessa 3p. Kerran viikossa 4p. Lähes päivittäin</p> 4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi? <p>0p. Pystyn aina lopettamaan 1p. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa 2p. Kerran kuukaudessa 3p. Kerran viikossa 4p. Lähes päivittäin</p> 5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään jotain, mitä olit aikonut? <p>0p. Juominen ei koskaan estä suunnitelmiani 1p. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa 2p. Kerran kuukaudessa 3p. Kerran viikossa 4p. Lähes päivittäin</p>	6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyyppyä? <p>0p. En koskaan 1p. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa 2p. Kerran kuukaudessa 3p. Kerran viikossa 4p. Lähes päivittäin</p> 7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen? <p>0p. En koskaan 1p. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa 2p. Kerran kuukaudessa 3p. Kerran viikossa 4p. Lähes päivittäin</p> 8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia? <p>0p. Muistan aina, mitä tapahtui 1p. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa 2p. Kerran kuukaudessa 3p. Kerran viikossa 4p. Lähes päivittäin</p> 9. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisillesi? <p>0p. En 2p. Kyllä, mutta en vuoden sisällä 4p. Kyllä, vuoden sisällä</p> 10. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisen? <p>0p. Ei 2p. Kyllä, mutta ei vuoden sisällä 4p. Kyllä, vuoden sisällä</p>

Pisteet yhteensä: _____

Alkoholin riskikulutus tämän testin pistemäärien mukaan:

0-7p. alhainen
8-13p. kohonnut, viite suurkulutuksesta
14-20p. korkea, mahdollinen alkoholiriippuvuus
21-40p. hyvin korkea

Oletko käyttänyt / käyttätkö raskausaikana alkoholia?

Kyllä

En

Mikäli vastasit kyllä, kerro missä tilanteessa ja kuinka monta annosta?

**Terveyskeskus****KYSELY TUPAKASTA, NUUSKASTA, LÄÄKKEISTÄ JA HUUMEISTA**

Tupakointi: En tupakoi___
 Altistun tupakan savulle kotona tai töissä___
 Tupakoin ___ savuketta päivittäin ennen raskautta
 Tupakoin ___ savuketta päivittäin raskauden aikana
 Olen lopettanut tupakoinnin raskauden aikana. Lopettamispäivämäärä on _____

Jos tupakoit testaa riippuvuutesi Fagerströmin testin avulla:

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran? 3p. 5 min kuluessa 2p. 6 – 30 min kuluessa 1p. 31 – 60 min kuluessa 0p. 60 min jälkeen	4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa? 0p. 1-10 savuketta 1p. 11-20 savuketta 2p. 21-30 savuketta 3p. 31 tai enemmän
2. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kiellettyä? 1p. Kyllä 0p. Ei	5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana? 1p. Kyllä 0p. Ei
3. Mistä tupakointikerrasta olisi vaikeinta luopua? 1p. Aamun ensimmäisestä 0p. Jostain muusta	6. Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää? 1p. Kyllä 0p. Ei

Pisteet yhteensä: _____

Nikotiiniriippuvuus on matala, jos pisteitä on 0-2
 Nikotiiniriippuvuus on korkea, jos pisteitä on 3-6

Nuuskan käyttö: En käytä nuuskaa___
 Käytän nuuskaa___

Valitse lääke- ja huumeikyselyssä tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto/ vaihtoehdot.

Kuuluuko perheeseesi tai lähipiiriisi joku, joka on käyttänyt / käyttää huumeita tai runsaasti alkoholia? 0. Ei 1. perheeseeni kuuluu, kuka: _____ 2. Lähipiiriini kuuluu, kuinka monta: _____	Oletko käyttänyt opiaatteja (esim. unikkotee, morfiini, heroiini, tramadol, kodeiini, Temgesic, Subutex)? 0. En koskaan 1. Olen kokeillut kerran tai muutamia kertoja 2. Olen käyttänyt 3. Käytin raskautta edeltävänä vuonna 4. Käytän raskauden aikana 5. Olen käyttänyt suonensisäisesti
Oletko käyttänyt rauhoittavia lääkkeitä, uni- tai särkylääkkeitä päihdetarkoituksessa? 0. En koskaan 1. Olen kokeillut kerran tai muutamia kertoja 2. Olen käyttänyt 3. Käytin raskautta edeltävänä vuonna 4. Käytän raskauden aikana 5. Olen käyttänyt suonensisäisesti	Oletko käyttänyt kokaiinia? 0. En koskaan 1. Olen kokeillut kerran tai muutamia kertoja 2. Olen käyttänyt 3. Käytin raskautta edeltävänä vuonna 4. Käytän raskauden aikana 5. Olen käyttänyt suonensisäisesti
Oletko käyttänyt kannabista? 0. en koskaan 1. Olen kokeillut kerran tai muutamia kertoja 2. Olen käyttänyt 3. Käytin raskautta edeltävänä vuonna 4. Käytän raskauden aikana	Oletko käyttänyt LSD:tä tai jotain muuta huumetta, mitä _____ 0. En koskaan 1. Olen kokeillut kerran tai muutamia kertoja 2. Olen käyttänyt 3. Käytin raskautta edeltävänä vuonna 4. Käytän raskauden aikana 5. Olen käyttänyt suonensisäisesti
Oletko käyttänyt amfetamiinia tai ekstaasia? 0. En koskaan 1. Olen kokeillut kerran tai muutamia kertoja 2. Olen käyttänyt 3. Käytin raskautta edeltävänä vuonna 4. Käytän raskauden aikana 5. Olen käyttänyt suonensisäisesti	

Jos käytät lääkkeitä päihtymistarkoituksessa tai huumeita, tarvitset tukea päihdeettömyyteen oman ja vauvasi terveyden turvaamiseksi.

Lähteet:

1. Audit Alcohol Use Disorder Identification Test/WHO
2. Kysely alkoholin käytöstä odottavalle äidille ja isälle, Kysely lääkkeitä ja huumeista, TAYS, Päihdeäiti-projekti
3. Raskaus ja päihheet – haastattelu, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Tukeva ote –projekti
4. 10+4 kysymystä odottavalle äidille ja isälle, Kuopion kaupunki