

**KYSELY ALKOHOLIN KÄYTÖSTÄ**

Mikäli täytät kyselyn raskauden aikana, kuvaa päihteiden käyttöäsi raskautta edeltävänä vuonna

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

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_