



## [Alkoholinkäytön riskit \(audit\)](#)

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti vaiko ehkä liikaa? Onko alkoholin käytöstä sinulle enemmän iloa vai haittaa? Oletko joskus halunnut vähentää juomistasi? Voit itse testata ja arvioida omaa juomistasi. Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa omaa tilannettasi.

0-7 pistettä

8-10 pistettä

11-14 pistettä

15-19 pistettä

---

20-40 pistettä

Paljonko juot?

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

En koskaan

Noin kerran kuussa tai harvemmin

2-4 kertaa kuussa

2-3 kertaa viikossa

4 kertaa viikossa tai useammin

Palaute: Kysymys 1

2. Kuinka monta [annosta](#) alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

1-2 annosta

3-4 annosta

5-6 annosta

7-9 annosta

---

10 tai enemmän

Palaute: Kysymys 2

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia [annoksia](#)?

En koskaan

Harvemmin kuin kerran kuussa

Kerran kuussa

Kerran viikossa

Päivittäin tai lähes päivittäin

Palaute: Kysymys 3

Menikö pitkäksi?

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä sen aloittamisen jälkeen?

Ei koskaan

Harvemmin kuin kerran kuussa

Kerran kuussa

---

---

Kerran viikossa

Päivittäin tai lähes päivittäin

Palaute: Kysymys 4

Jäikö jotain tekemättä?

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

Ei koskaan

Harvemmin kuin kerran kuussa

Kerran kuussa

Kerran viikossa

Päivittäin tai lähes päivittäin

Palaute: Kysymys 5

---

Ryöpyllä käyntiin?

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

En koskaan

Harvemmin kuin kerran kuussa

Kerran kuussa

Kerran viikossa

Päivittäin tai lähes päivittäin

Palaute: Kysymys 6

Morkkis?

7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

En koskaan

Harvemmin kuin kerran kuussa

Kerran kuussa

Kerran viikossa

Päivittäin tai lähes päivittäin

---

Palaute: Kysymys 7

Menikö muisti?

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

Ei koskaan

Harvemmin kuin kerran kuussa

Kerran kuussa

Kerran viikossa

Päivittäin tai lähes päivittäin

Palaute: Kysymys 8

Kolhitko itseäsi tai muita?

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

Ei

---

---

On, mutta ei viimeisen vuoden aikana

Kyllä, viimeisen vuoden aikana

Palaute: Kysymys 9

Tuliko sanomista?

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

Ei koskaan

On, mutta ei viimeisen vuoden aikana

Kyllä, viimeisen vuoden aikana

Palaute: Kysymys 10

Vinkki

---

## Taustat

### Sukupuoli

Tyttö/Nainen

Poika/Mies

### Ikä

#### Tein testin

Omasta tilanteesta

Toisen henkilön puolesta

Kokeillakseni testiä (satunnaiset vastaukset)

En halua kertoa

*Nuortenlinkin testien tuloksia saatetaan käyttää riippuvuuksia koskevien tutkimusten aineistona. Testien tulokset ja vastaajien taustatiedot esitetään vain tilastollisessa muodossa eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa.*

## [Lähteet](#)

Maailman terveysjärjestö WHO (AUDIT-testi).

Miksi kannattaa kysyä itseltään kymmenen kysymystä alkoholinkäytöstä?

Vastaamalla AUDIT-testin kysymyksiin saa monipuolisen kuvan juomiseen mahdollisesti liittyvistä riskeistä ja haitoista, tai vaihtoehtoisesti tiedon, että pulmia ei ole lähitulevaisuudessa näköpiirissä. Kokonaispistemäärä ilmaisee riskin yleisen tason ja asteen, ja sen lisäksi vastaukset yksittäisiin kysymyksiin antavat jäsennellymmän kuvan siitä, millaisiin piirteisiin juomisessa kenties kannattaa kiinnittää huomiota.



---

Testin kysymykset koskevat viimeksi kulunutta vuoden jaksoa. Siten testin avulla voi seurata, miten juomisen muutokset vaikuttavat testituloksiin.

AUDIT sai alkunsa 1980-luvulla, kun Maailman terveysjärjestö, WHO antoi tutkijaryhmän tehtäväksi kehittää sellaisen kyselyn, jonka avulla voidaan helposti tunnistaa alkoholin käytön aiheuttamia riskejä terveydenhuollon asiakkaiden parissa. Testin haluttiin soveltuvan käytettäväksi sekä kehittyneissä että kehitysmaissa ja toisistaan poikkeavissa kulttuureissa. Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa oli mukana kuusi maata: Norja, Australia, Kenia, Bulgaria, Meksiko ja USA.

Testin tavoitteena on erotella vähän juovat niistä, joiden juomisen aiheuttama riski on koholla, eli halutaan löytää ne, joiden juominen vasta alkaa aiheuttaa pulmia ja näin ehkäistä ongelmien paheneminen. Tavoitteena ei ole tunnistaa vain alkoholiriippuvaisia tai alkoholisteja, olkoonkin että korkeimmat pistemäärät testissä viittaavat alkoholismiin.

AUDIT-testin kolme ensimmäistä kysymystä mittavat juomisen määriä, sitä kuinka usein juo ja kuinka usein juo runsaasti eli kuusi tai useampia annoksia kerralla. Seuraavat kolme kysymystä antavat viitteitä alkoholiriippuvuudesta. Loput neljä kysymystä kuvastavat juomisen erilaisia haitallisia seurauksia; syyllisyyttä, muistinmenetyksiä, tapaturmia, läheisten huolestumista. Kun katsoo omia vastauksiaan eri kysymyksiin, kannattaa panna merkille, mihin näistä kolmesta alueesta omien vastausten enimmät pisteet osuvat.

Testin tuloksia tarkastellaan ensinnäkin yhtenä pistemääränä, joka saadaan omien vastausten tuottamien pisteiden yhteenlaskuna. Riskiraja asetetaan nykyisin kahdeksaan pisteeseen. Seurantatutkimuksissa on todettu, että jo tämä pistemäärä merkitsee alkoholin aiheuttamien haittojen lisääntymistä lähitulevaisuudessa, ellei juomatavoissa tapahdu muutoksia. Helsinkiläiset koehenkilöt ovat kritisoineet kahdeksan pisteen rajaa ryhmäkeskusteluissa. On sanottu, että kahdeksan pistettä tulee täyteen jo siitä, että viimeisen vuoden aikana kerran kolhii itseään ja puoliso kerran huomauttaa asiasta. Vastakysymyksenä voi esittää, mitäpä jos tämä toistuu vuodesta toiseen?

Testin maksimipistemäärä on 40. Mitä korkeampi pistemäärä testin tuloksena on, sitä vakavamman asteisia ovat vastaajan alkoholin käytön haitat. Useimmiten arvioidaan, että kun testipisteet ovat 20 tai enemmän, vastaajalle suositellaan hoitoon hakeutumista. On silti tarpeen muistaa, että AUDIT-testi ei ole varsinainen diagnostinen työkalu, eli sen tulosten perusteella ei voida yksin päätellä, että testattava on suurkuluttaja tai alkoholisti. Riskirajan ylittävät testipistemäärät merkitsevät, että omalle juomiselle on tarpeen tehdä jotain ja tarvittaessa etsiä perusteellisempaan tilanearvioon, tutkimuksiin tai hoitoon.

Varsinaista alkoholiriippuvuutta ja alkoholismia mittaavia testejä on useita. Riskijuomista ja alkoholihaittojen varhaista ilmaantumista mittaavista testeistä AUDIT lienee kaikkein tunnetuin ja eniten käytössä. Terveydenhuollon lisäksi sitä on käytetty hyväksi myös epidemiologissa tutkimuksissa, joissa on pyritty arvioimaan riskijuomien yleisyyttä. Testi on saatavissa ja täytettävissä verkossa useissa osoitteissa ja monilla kielillä. Testattavat ovat suhtautuneet kysymyksiin vastaamiseen myönteisesti ja on arvioitu, että siihen vastataan yleensä hyvin rehellisesti.

Laske pisteet

**Source URL:** <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/alkoholi>