

VÄHENNÄ VÄHÄSEN

Opas alkoholinkäytön
vähentäjälle

SISÄLLYS

Onko sinulla syytä muutokseen?	3
Alkoholin ongelmakäytön muodot.....	4
Tee tilannearvio	5
Arvioi käyttämiäsi määriä annoksina	6
Esimerkkejä annosmääristä	7
Alkoholinkäytön riskitasot terveelle työikäiselle miehelle	8
Alkoholinkäytön riskitasot terveelle työikäiselle naiselle	9
Riskitasot ovat suuntaa antavia	10
Alkoholin ongelmakäyttö.....	11
Vähentää vai lopettaa?	12
Lopettaminen on suositeltavaa, kun ...	13
Vähentäminen kannattaa	14
Kun haluat vähentää.....	16
Käyttöpäiväkirja	19

Tämä opas on tarkoitettu täysi-ikäisille.
Alaikäisten ei tule käyttää alkoholia
lainkaan.

Yli 65-vuotiaan alkoholin käytön
itsearviointin mittarin löydät:
thl.fi/ehkaisevapaihdedetyo >lisämateriaalit

ONKO SINULLA SYYTÄ MUUTOKSEEN?

Alkoholinkäytön ja terveyshaittojen välillä on selvä yhteys: **kulutuksen kasvaessa haitat lisääntyvät.**

Jokaisen on hyvä aika ajoin arvioida alkoholinkäyttöään ja sen mahdollisesti aiheuttamia haittoja. Alkoholinkäyttö saattaa lisääntyä vähin erin ja muuttua huomaamatta ongelmakäytöksi.

Tämä opas auttaa sinua arvioimaan alkoholinkäyttöäsi ja tarvittaessa vähentämään tai lopettamaan sen kokonaan.

ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN MUODOT

Alkoholin ongelmakäyttö

riskikäyttö

haitallinen käyttö

alkoholi-riippuvuus



Tilannekohtaiset haitat

onnettomuudet,
myrkytys,
krapulapäivät
ja väkivalta

Pitkäaikais-haitat

erilaiset alkoholin
aiheuttamat
sairaudet ja
mielenterveys-
ongelmat

Riskikäytössä merkittäviä alkoholi-haittoja tai riippuvuutta ei vielä ole ilmaantunut. Haitalliseen alkoholin käyttöön ja alkoholiriippuvuuteen liittyy fyysisiä ja psyykkisiä haittoja.

Lähde: Aalto M ym. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim, 2015.

TEE TILANNEARVIO

Arviolta 600 000 aivan tavallisen suomalaisen alkoholin kulutus on tasolla, jossa haittojen riski on kohonnut. Moni ei ole tästä tietoinen. Jos huomaat, että alkoholinkäyttösi on kohtalaisen tai korkean riskin tasolla, **voit itse muuttaa käyttömääriäsi ja -tapojasi.**

Vähentämistä kannattaa harkita. Sekä kerralla juodun määrän että pidemmän aikavälin käytön vähentäminen pienentää terveyshaittojen riskiä.

Arvioi, minkä verran tavallisesti käytät alkoholia viikossa tai kerralla. **Vertaa omia käyttömääriäsi riskitasoihin.**



ARVIOI KÄYTTÄMIÄSI MÄÄRIÄ ANNOKSINA

1 annos



1 pullo (33 cl)
keskiolutta tai
samanvahvuista siideriä
tai lonkeroa



yksi lasi (12 cl)
mietoa viiniä



4 cl väkeviä

Yksi alkoholiannos sisältää noin
12 grammaa (tai noin 15 ml)
sataprosenttista alkoholia.

ESIMERKKEJÄ ANNOSMÄÄRISTÄ



yksi III-olut/
siiderituoppi (50 cl)
= **1,5** annosta



yksi pullo (75 cl)
mietoa viiniä
= **6** annosta



hanapakkaus (2 l)
mietoa viiniä
= **16** annosta



yksi pullo (50 cl)
noin 40 % viinaa
= **12** annosta

ALKOHOLINKÄYTÖN RISKITASOT TERVEELLE TYÖIKÄISELLE **MIHELLE**

Vähäisen riskin taso

Keskimäärin
enintään **2** annosta
päivää kohden

Alkoholista ei
todennäköisesti ole
haittaa terveydelle.

Kohtalaisen riskin taso

Jatkuvasti
yli **14** annosta
viikossa

Alkoholin vaikutukset
alkavat näkyä. Käytön
vähentämistä kannat-
taa harkita.

Korkean riskin taso

Viikossa
23-24 annosta
tai enemmän

Alkoholin käyttö
on ongelmallista ja
terveyshaitat toden-
näköisiä. Käyttöä tulisi
vähentää viimeistään
tässä vaiheessa.

Lähde: Alkoholiongelmaisen hoito.
Käypä hoito -suositus.

ALKOHOLINKÄYTÖN RISKITASOT TERVEELLE TYÖIKÄISELLE **NAISELLE**

Vähäisen riskin taso

Keskimäärin
enintään **1** annosta
päivää kohden

Alkoholista ei
todennäköisesti ole
haittaa terveydelle.

Kohtalaisen riskin taso

Jatkuvasti
yli **7** annosta
viikossa

Alkoholin vaikutukset
alkavat näkyä. Käytön
vähentämistä kannat-
taa harkita.

Korkean riskin taso

Viikossa
12-16 annosta
tai enemmän

Alkoholin käyttö
on ongelmallista ja
terveyshaitat toden-
näköisiä. Käyttöä tulisi
vähentää viimeistään
tässä vaiheessa.

Lähde: Alkoholiongelmaisen hoito.
Käypä hoito -suositus.

RISKITASOT OVAT SUUNTAA ANTAVIA

Riskitasot perustuvat tutkimustietoon siitä, millaiset käyttömäärät lisäävät sairastavuutta ja kuolleisuutta merkittävästi.

Monien oireiden yhteyttä alkoholiin voi olla vaikea tunnistaa. Haittojen ilmenemiseen vaikuttavat myös monet yksilölliset tekijät.

Turvallista käytön tasoa ei ole. Esimerkiksi syövän ehkäisemiseksi paras vaihtoehto on alkoholinkäytön välttäminen.

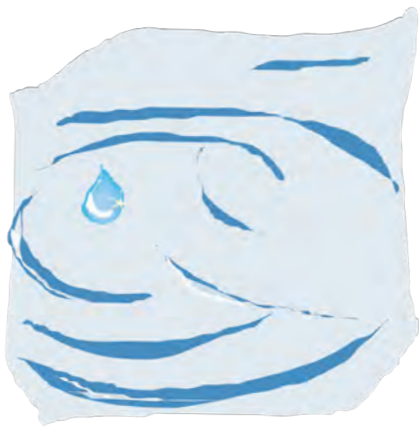
Satunnainenkin humalajuominen lisää esimerkiksi tapaturmaalttiutta.

Lisää tietoa: Alkoholiongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus.

ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTTÖ

Jatkuva alkoholin riskikäyttö pahentaa oireita ja lisää haittojen todennäköisyyttä.

Pitkään jatkuva runsas alkoholin-
käyttö voi johtaa alkoholiriippu-
vuuteen ja vakaviin elinvaurioihin.



Lisää tietoa: Alkoholiongelmaisen hoito.
Käypä hoito -suositus.

VÄHENTÄÄ VAI LOPETTAA?

Jos alkoholinkäyttösi on tasolla, jossa haittariski on kohonnut, päätä, haluatko vähentää juomista vai lopettaa kokonaan. Suunnittele, miten ryhdyt päätöksesi toteuttamaan.

Voit esimerkiksi

- olla muutaman viikon täysin juomatta ja ryhtyä sen jälkeen opettelemaan vähäisempää käyttöä
- vähentää juomista välittömästi ja huolehtia, ettei se lisäänty
- vähentää juomista asteittain, esimerkiksi alkuun kolmanneksella, ja jatkaa vähentämistä, kunnes olet saavuttanut asettamasi tavoitteen
- lopettaa juomisen kerralla ja pysyä raittiina.

LOPETTAMINEN ON SUOSITELTAVAA, KUN

- jos suunnittelet **raskautta tai olet raskaana**
- sinulla on **sairaus tai vamma**, jota juominen pahentaa
- juomisen lopettaminen aiheuttaa sinulle **vieroitusoireita**, esimerkiksi voimakasta vapinaa
- aloitettuasi **et kykene enää hillitsemään** juomistasi
- alkoholinkäyttösi aiheuttaa **työstä poissaoloja**
- olet päihtyneenä **väkivaltainen tai riidanhaluinen**
- joudut päihtyneenä **toistuvasti tapaturmiin**
- juomisesi aiheuttaa **huolta läheisillesi**

VÄHENTÄMINEN KANNATTAÄ

Jatkuva runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa haitallisesti koko kehoon. Oletko ajatellut, että jokin vaivasi tai ongelmasi saattaakin johtua alkoholista?

Alkoholinkäytön vähentämisestä voi olla monenlaista hyötyä:

- painonhallinta on helpompaa
- mahavaivat vähenevät
- verenpaine laskee
- rytmihäiriöitä esiintyy harvemmin





- tapaturmat vähenevät
- vastustuskyky lisääntyy
- unen laatu paranee
- mieliala kohenee
- ristiriidat ihmissuhteissa vähenevät
- jaksat paremmin työssä

KUN HALUAT VÄHENTÄÄ

- Älä juo alkoholia janoosi.
- Juo alkoholijuomien välillä alkoholittomia, ja muista myös syödä.
- Laimenna väkevät juomat.
- Juo hitaasti, älä kaikkea kerralla.
- Laske juomasi annokset, jotta tiedät, kuinka paljon olet juonut.
- Päätä, mihin aikaan aloitat ja/tai lopetat.
- Älä koskaan juo alkoholia krapulassa.



- Vältä tilanteita, joissa usein juot liikaa.
- Älä juo joka päivä.
- Älä juo tavan vuoksi: tee jokaisesta lasillisesta tietoinen valinta.
- Älä juo selviytyäksesi: alkoholi ei ratkaise ongelmia, vaan pahentaa niitä.
- Opettele kieltäytymään sinulle tarjotuista alkoholi-juomista.
- Kieltäytyminen on tärkeä osa juomisen vähentämistä.
- Kieltäytymistä ei tarvitse selitellä. Riittää, että sanot: ”Ei kiitos tällä kertaa”.
- Älä anna periksi, vaikka et kerralla onnistuisikaan: mieti, mikä sai sinut retkahtamaan ja miten voit estää tilanteen uusiutumisen.

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

Päiväkirjan avulla voit seurata alkoholinkäyttöäsi ja asettamiesi tavoitteiden saavuttamista.

Merkitse päiväkirjaan

- päiväkohtaiset tai viikko-käyttöä koskevat tavoitteesi
- täysin raittiit päivät
- montako annosta joit niinä päivinä, joina käytit alkoholia.

Pidä kirjaa vähintään kahden viikon ajan. Jos et kuukauden tai parin sisällä ole onnistunut vähentämään alkoholin käyttöäsi, harkitse juomisen lopettamista kokonaan.

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

KÄYTTÖPÄIVÄKIRJA

1 annos =



tai



tai



VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

VIKKO	ANNOKSET	TAVOITE
MAANANTAI		
TIISTAI		
KESKIVIIKKO		
TORSTAI		
PERJANTAI		
LAUANTAI		
SUNNUNTAI		
ANNOKSIA YHTEENSÄ		

LISÄTIETOJA

- paihdelinkki.fi
- suomi.fi > tiedot ja palvelut
- Maksuton valtakunnallinen päihdeneuvontapuhelin p. 0800 90045

HALUTESSASI SAAT AMMATTIAPUA

- työterveyshuollosta
- terveyskyla.fi
- a-klinikka.fi (toimipistehaku ja digipalvelut)



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos



EHKÄISEVÄN
PÄIHDETYÖN
TOIMINTAOHJELMA

JULKAISUJEN MYYNTI
www.thl.fi/kirjakauppa

ISBN 978-952-343-787-6 (PAINETTU)
ISBN 978-952-343-788-3 (VERKKO)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-788-3>
MUU2021_309

PÄIVITETTY 11/2021