

PÄIHTEIDEN JA LÄÄKKEIDEN KÄYTÖN KARTOITUS

Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Nikotiinia sisältävät valmisteet (tupakka, nuuska, sähkötupakka)

Käytätkö nikotiinivalmisteita?

Kyllä _____

En _____

Jos vastasit kyllä, rastita vaihtoehtoista se, joka parhaiten kuvaa käyttöäsi.

En käytä Yli 10x/pv Alle 10x/pv Muutamia kertoja viikossa Harvemmin

tupakka _____

sähkötupakka _____

nuuska _____

Lääkkeet tai huumeet

- Kuuluuko perheeseesi joku, jolla on huumeiden, alkoholin tai lääkkeiden väärinkäyttöä (käyttää enemmän kuin lääkäri määrännyt, toiselle määrättyjä lääkkeitä tai päihtymystarkoituksessa)?**
 - ei
 - perheeseeni kuuluvalla, kellä _____
 - lähipiiriini kuuluvalla, kellä _____
- Oletko käyttänyt rauhoittavia lääkkeitä, uni- tai voimakkaita kipulääkkeitä enemmän kuin lääkäri on määrännyt, toiselle määrättyjä lääkkeitä tai päihtymystarkoituksessa?**

(Esim. Panacod, Tramal, Imovane, Diapam, Lyrica, Xanor, Subutex)

 - en koskaan
 - olen kokeillut kerran tai muutamia kertoja, mitä _____
 - olen käyttänyt, mitä _____
 - viimeisen kolmen vuoden aikana, mitä _____
 - käytän raskauden aikana, mitä _____
- Oletko käyttänyt huumausaineita (esim. Hasis, Marihuana, Amfetamiini, LSD, Muuntohuumeet)?**
 - en koskaan
 - olen kokeillut, mitä _____
 - käyttöni on ns. viihdekäyttöä
 - olen käyttänyt suonensisäisesti, mitä _____
 - olen käyttänyt viimeisen 3 vuoden aikana, mitä _____
 - käytän raskauden aikana, mitä _____

Alkoholi

1 alkoholiannos on:

- 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?

0. en koskaan

1. kerran kuussa tai harvemmin
 2. 2-4 kertaa kuukaudessa
 3. 2-3 kertaa viikossa
 4. 4 kertaa viikossa tai useammin

2. Kun käytät alkoholia, montako annosta yleensä otat päivässä?

0.1-2 annosta

1. 3-4 annosta

2. 5-6 annosta

3. 7-9 annosta

4. 10 annosta tai enemmän

3. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?

0. en koskaan

1. harvemmin kuin kerran kuukaudessa

2. kerran kuukaudessa

3. kerran viikossa

4. lähes päivittäin

4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?

0. pystyn aina lopettamaan

1. harvemmin kuin kerran kuukaudessa

2. kerran kuukaudessa

3. kerran viikossa

4. lähes päivittäin

5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään jotain, mitä olit aikonut?

0. juominen ei koskaan estä suunnitelmiani

1. harvemmin kuin kerran kuukaudessa

2. kerran kuukaudessa

3. kerran viikossa

4. lähes päivittäin

6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyyppyä?

0. en koskaan

1. harvemmin kuin kerran kuukaudessa

2. kerran kuukaudessa

3. kerran viikossa

4. lähes päivittäin

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

0. en koskaan

1. harvemmin kuin kerran kuukaudessa

2. kerran kuukaudessa

3. kerran viikossa

4. lähes päivittäin

8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?

0. muistan aina, mitä tapahtui

1. harvemmin kuin kerran kuukaudessa

2. kerran kuukaudessa

3. kerran viikossa

4. lähes päivittäin

9. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisillesi?

0. en

2. kyllä, mutta en vuoden sisällä

4. kyllä, vuoden sisällä

10. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisen?

0. ei

1. kyllä, mutta ei vuoden sisällä

2. kyllä, vuoden sisällä

Pisteet yhteensä: _____

Alkoholin riskikulutus tämän testi pistemäärien mukaan:

0-7p. alhainen

8-13p. kohonnut, viite suurkulutuksesta

14-20p. korkea, mahdollinen alkoholiriippuvuus

21-40p. hyvin korkea

Oletko käyttänyt/käytätkö raskausaikana alkoholia? kyllä_____

en _____

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