

**KYSELY ALKOHOLIN KÄYTÖSTÄ**

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

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
<p>1. Kuinka usein käytät alkoholia?</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>2. Kun käytät alkoholia, montako annosta yleensä otat päivässä?</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>3. Kuinka usein juot kerrallaan vähintään kuusi annosta?</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>4. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et ole aloitettuasi pystynyt lopettamaan juomistasi?</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>5. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole pystynyt tekemään jotain, mitä olit aikonut?</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>6. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tarvinnut krapularyyppyä?</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>7. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?</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>8. Kuinka usein viimeisen vuoden aikana et juomisesi takia ole muistanut edellisen illan tapahtumia?</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>9. Oletko juomisellasi aiheuttanut tapaturmia itsellesi tai seuralaisillesi?</p> <p>0. En</p> <p>2. Kyllä, mutta en vuoden sisällä</p> <p>4. Kyllä, vuoden sisällä</p> <p>10. Onko sukulainen, ystävä, lääkäri tai joku muu henkilö ollut huolissaan juomisestasi tai ehdottanut, että vähentäisit tai lopettaisit juomisen?</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?

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

Tupakointi: En tupakoi _____
 Tupakoin satunnaisesti _____
 Tupakoin päivittäin _____
 Altistun passiiviselle tupakoinnille _____
 En altistu passiiviselle tupakoinnille _____
 Olen lopettanut tupakoinnin _____ Pvm _____

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 amfetamiinia, ekstaasia, MDPV:tä tai 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 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 opiaatteja (esim. unikkotee, morfiini, heroiini, tramadol, kodeiini (esim. Panacod), Temgesic, Subutex, Suboxone)? 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 (hasis, marihuana)? 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

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

Lomake on muokattu Helsingin Terveyskeskuksen päihdekyselystä HYKS:n ja pääkaupunkiseudun yhteiseksi.

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 päihteet – haastattelu, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Tukeva ote – projekti
4. 10+4 kysymystä odottavalle äidille ja isälle, Kuopion kaupunki