

## 4-vuotias kotona

Kysely vanhemmille keskustelun pohjaksi (Luottamuksellinen)

### Lapsen henkilötiedot

Lapsen nimi ja syntymäaika:	
Äiti/huoltajan nimi:	Isä/huoltajan nimi:
Lapsen kodin muut perheenjäset:	

Lapsi asuu:  vanhempien luona  äidin luona  isän luona  
 mikäli vanhemmat eronneet/mualla, miten järjestetty? \_\_\_\_\_

Onko lapsellanne jokin pitkäaikaissairaus tai vaiva? Mikä?	
Missä hoidetaan?	Lääkehoito?
Onko lapsellanne kasvun ja/tai kehitykseen liittyviä hoito- tai tutkimusmuotoja?	

### Varhaiskasvatus/päivähoitopaikka:

Lapsi ei ole tarvinnut päivähoitoa  Lapsi on perhepäivähoidossa  Lapsi on päiväkodissa

Hoitopäivien määrä vk \_\_\_\_\_ / hoitotunnit vk \_\_\_\_\_

Muu ryhmäkokemus: Missä ja kuinka kauan? \_\_\_\_\_

### Päivittäiset toiminnot

	Kyllä	Ei	Opettelee
Pukee ja riisuu itse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syö itsenäisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syö monipuolisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käy omatoimisesti wc:ssä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjaa hampaat aikuisen avustuksella säännöllisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sujuvatko iltatoimet yleensä hyvin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nukkuuko lapsenne riittävästi (10-12t)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuinka kauan päivässä lapsenne viettää aikaa TV:n, tietokoneen tai pelikonsolin ääressä? \_\_\_\_\_

Millaisia ohjelmia/pelejä lapsenne saa katsoa/pelata? \_\_\_\_\_

Lisätietoja (jos jossakin ylläolevassa kohdassa on haasteita, miksi?)  
 \_\_\_\_\_

**Kädetaidot, liikunnalliset taidot ja hahmottamisen kehitys**

	Kyllä	Ei	Opettelee
Piirtelee ja piirtää tunnistettavia asioita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kätisyys vakiintunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leikkaa saksilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rakentelee palikoilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokoaa palapelejä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnistaa ja nimeää kehonosia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hahmottaa päivärytmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juoksee sujuvasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyöräilee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On kokeillut hiihtoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On kokeillut luistelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuu mielellään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lisätietoja: \_\_\_\_\_

**Sosiaaliset vuorovaikutustaidot**

	Kyllä	Ei	Opettelee
Lapselle on helppoa vanhemmista eroaminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhtautuu aikuisiin luottavaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uusissa tilanteissa tutustuu helposti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leikkii toisten lasten kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapsen leikki on pitkäkestoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskittyy kuuntelemaan satuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhtautuu toisiin lapsiin myötätuntoisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajautuu helposti ristiriitaan toisten lasten kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kestää pettymyksiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimii sovittujen sääntöjen mukaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uudet asiat vaativat hyvän valmistelun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aiheuttaako siirtymätilanteet lapselle hankaluutta yleensä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Kasvatusperiaatteet

- Kodissamme keskustellaan kasvatuksesta (arvot, rajat, tavoitteet)  Kyllä  Ei
- Kodissamme on yhteneväiset kasvatusperiaatteet  Kyllä  Ei
- Kasvatusasioista tulee joskus erimielisyyttä  Kyllä  Ei
- Kasvatusasioissa toimimme \_\_\_\_\_ isän / äidin näkemysten mukaan
- Mitkä asiat koette kasvatuksessa tärkeänä? \_\_\_\_\_

Miten asetatte rajat ja ohjeet?  Yleensä keskustellen  Joistakin keskustelen  Harvoin tulee perusteltua  
 Ei koskaan rajoiteta eikä anneta ohjeita

Lapsen käyttäytyessä toivotulla tavalla, miten suhtaudut siihen:  kiität ja kehut lasta  halaat, rutistat

- kosketus/ilmeellä (nyökkäys, hymy, tms)  annat palkkion (lelu, karkki, tms).
- et oikeastaan huomio mitenkään  muuten, miten? \_\_\_\_\_

Pelkääkö lapsesi:  pimeää  vieraita ihmisiä  jännittäviä satuja  kovia ääniä  
 yksin jäämistä  jännittäviä tv-ohjelmia  kiipeilyä, keinumista  muuta, mitä? \_\_\_\_\_

Kuvaile perheesi tähtihetket: \_\_\_\_\_

### Kielelliset taidot

	Kyllä	Ei	Opettelee
Vanhempi, huoltaja saa selvää puheesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut saavat selvää puheesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymmärtää tavanomaisia ohjeita ja kehoituksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osaat kertoa päivän tapahtumista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puuttuuko puheesta ääniteitä (esim. R, S)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko puheessa änkytystä, takeltelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lisätietoja \_\_\_\_\_

### Lapsen ominaisuudet, temperamentti

Millaisia luonteenpiirteitä lapsellanne on? \_\_\_\_\_

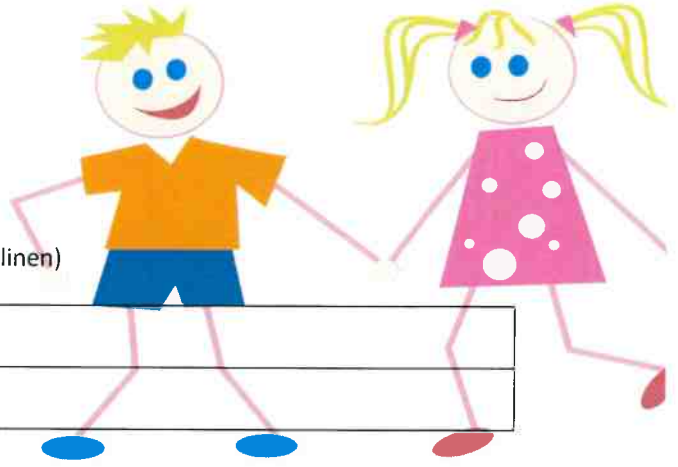
Mikä lapsessanne erityisesti ilahduttaa? \_\_\_\_\_

Onko lapsessanne tai hänen käyttäytymisessään jotain sellaista, josta haluaisitte keskustella?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Päiväys ja allekirjoitus \_\_\_\_\_

Paikka ja aika

Lomakkeen täyttäjän allekirjoitus ja nimen selvennys



## 4-vuotias varhaiskasvatuksessa

Kysely varhaiskasvatukseen keskustelun pohjaksi (Luottamuksellinen)

Lapsen nimi:

Varhaiskasvutusyksikkö ja ryhmä:

### Päivittäiset toiminnot

	Kyllä	Ei	Opettelee
Pukee ja riisuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syö itsenäisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syö monipuolisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käy omatoimisesti wc:ssä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päiväuni/lepo hetki sujuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lisätietoja (jos jossakin ylläolevassa kohdassa on haasteita, miksi?) \_\_\_\_\_

### Kädentaidot, liikunnalliset taidot ja hahmottamisen kehitys

	Kyllä	Ei	Opettelee
Piirtelee ja piirtää tunnistettavia asioita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kätisyys vakiintunut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leikkaa saksilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rakentelee palikoilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapsen leikki on pitkäkestoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokoaa palapelejä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnistaa ja nimeää kehonosia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hahmottaa päivärytmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juoksee sujuvasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pyöräilee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On kokeillut hiihtoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On kokeillut luistelua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuu mielellään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lisätietoja: \_\_\_\_\_

**Sosiaaliset vuorovaikutustaidot**

	Kyllä	Ei	Opettelee
Eroaminen lapselle on helppoa vanhemmista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhtautuu aikuisiin luottavaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uusissa tilanteissa tutustuu helposti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leikkii toisten lasten kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lapsen leikki on pitkäkestoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keskittyy kuuntelemaan satu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suhtautuu toisiin lapsiin myötätuntoisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajautuu helposti ristiriitaan toisten lasten kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kestää pettymyksiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toimii sovittujen sääntöjen mukaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uudet asiat vaativat hyvän valmistelun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Miten lapsi hyväksyy päivähoidon/-kerhon säännöt ja sopimukset? \_\_\_\_\_

Miten lapsi suhtautuu hoitajiin/ohjaajiin? \_\_\_\_\_

**Kielelliset taidot**

	Kyllä	Ei	Opettelee
Opettaja/hoitaja/ohjaaja saa selvää puheesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ymmärtää tavanomaisia ohjeita ja kehoituksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osa kertoo päivän tapahtumista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puuttuuko puheesta ääniteitä (esim. R, S)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko puheessa änkytystä, takeltelua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lisätietoja: \_\_\_\_\_

**Lapsi**

Lapsen vahvuudet? \_\_\_\_\_

Mikä lapsessa erityisesti ilahduttaa? \_\_\_\_\_

Onko lapsessa tai hänen käyttäytymisessään jotain sellaista, josta toivoisitte neuvolakäynnillä keskusteltavan? \_\_\_\_\_

**Päiväys ja allekirjoitus** \_\_\_\_\_

Paikka ja aika

Lomakkeen täyttäjän allekirjoitus ja nimen selvennys

## Lapsiperheen arjen voimavarat

Hyvät vanhemmat!

Lapsiperheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla myös melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä.

Tähän lomakkeeseen on koottu lapsiperheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla voiman lähteitä tai arkea kuormittavia. Lomakkeen avulla voitte tarkastella tekijöitä, jotka perheenne elämässä tällä hetkellä antavat voimia (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain sama mieltä) tai kuormittavat arkea (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessanne näitä tekijöitä teidän on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissanne.

Voimavarakyselyn avulla voimme yhdessä luottamuksellisesti keskustella perheenne elämäntilanteesta ja miettiä, millaista tukea perheenne mahdollisesti tarvitsee. **Tarkoituksena on, että molemmat täyttävät lomakkeen itsenäisesti omasta näkökulmastaan.** Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvin osin.

**Rastita joka kohdassa neljästä vaihtoehdot yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.**

### Vanhemmuus ja lapsen hoito

Täysin sama mieltä / Osittain samaa mieltä / Osittain eri mieltä / Täysin eri mieltä

Otamme lapsen tarpeet huomioon perheemme ajankäytössä	( )	( )	( )	( )
Meillä on riittävästi aikaa olla lapsen kanssa	( )	( )	( )	( )
Meidän on yleensä helppoa ymmärtää lapsen tarpeita	( )	( )	( )	( )
Meillä ei ole huolta lapsen kehityksestä	( )	( )	( )	( )
Meillä on mukavia hetkiä lapsen kanssa	( )	( )	( )	( )
Pystymme asettamaan rajat lapselle	( )	( )	( )	( )
Tuntemme olevamme riittävän hyviä vanhempia	( )	( )	( )	( )

### Parisuhde

Väiillämme on hyvä keskusteluyhteys	( )	( )	( )	( )
Meillä on riittävästi yhteistä aikaa	( )	( )	( )	( )
Suhteemme on läheinen	( )	( )	( )	( )
Osoitamme toisillemme hellyyttä	( )	( )	( )	( )
Pystymme keskustelemaan seksuaalielämästämme	( )	( )	( )	( )
Osaamme riidellä ja sopia	( )	( )	( )	( )
Olemme tyytyväisiä parisuhteeseemme	( )	( )	( )	( )
Kotityöt jaetaan perheessämme oikeudenmukaisesti	( )	( )	( )	( )

Täysin samaa mieltä / Osittain samaa mieltä/ Osittain eri mieltä / Täysin eri mieltä

### Perheen tukiverkosto

Saamme vertaistukea toisilta lapsiperheiltä	( )	( )	( )	( )
Meidän on mahdollista saada lastenhoitoapua	( )	( )	( )	( )

### Perheen terveys ja elämäntavat

Kenenkään perheenjäsenen päihteidenkäyttö ei aiheuta huolta	( )	( )	( )	( )
Kenenkään perheenjäsenen päihteidenkäyttö ei aiheuta huolta	( )	( )	( )	( )
Fyysinen väkivalta ei kuulu perheeseemme / elämäämme	( )	( )	( )	( )
Henkinen väkivalta ei kuulu perheeseemme / elämäämme	( )	( )	( )	( )

### Perheen elämäntilanne

Muuttuneessa perhetilanteessamme otamme huomioon lapsen tarpeet	( )	( )	( )	( )
Taloudellinen tilanteemme ei huolestuta meitä	( )	( )	( )	( )
Meillä on riittävät voimavarat selvitä tässä elämäntilanteessa	( )	( )	( )	( )
Meillä on riittävästi voimavaroja suoriutua arjen haasteista	( )	( )	( )	( )
Perhe-elämän, työn ja harrastusten yhdistäminen sujuu vaivattomasti	( )	( )	( )	( )

Haluatteko keskustella jostakin lapsen liittyvästä asiasta? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Päiväys ja allekirjoitus \_\_\_\_\_

Paikka ja aika

Lomakkeen täyttäjän allekirjoitus ja nimen selvennys

## Alkoholinkäytön riskit (AUDIT)

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti, sopivasti vai liikaa? Onko alkoholin käytöstä sinulle enemmän iloa vai haittaa? Oletko joskus halunnut vähentää juomistasi tai lopettaa sen kokonaan? Voit itse testata ja arvioida omaa juomistasi. Ole hyvä ja rastita lähinnä oikeaa oleva vastaus (suluissa vastauksen pistemäärä).

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

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

**2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?**

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

**3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?**

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

**4. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?**

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)



**1 annos**

-  0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä
-  12 cl lasi mietoa viiniä
-  4 cl annos väkeviä

**1,5 annosta**

-  0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta



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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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

- ei (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

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

- ei koskaan (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

## Palaute - Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
<b>0 – 7 pistettä</b> riskit vähäisiä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentouttava</li> <li>• Sosiaalista vuorovaikutusta helpottava</li> <li>• Joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet)</li> <li>• Ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille</li> </ul>
<b>8 – 10 pistettä</b> riskit lievästi kasvaneet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Väsymys</li> <li>• Unettomuus, unihäiriöt</li> <li>• Korkea verenpaine</li> <li>• Ongelmat ihmissuhteissa</li> <li>• Alakulo, masennus</li> <li>• Impotenssi</li> <li>• Tapaturmariski</li> <li>• Rattijuoppous</li> </ul>
<b>11 – 14 pistettä</b> riskit selvästi kasvaneet	
<b>15 – 19 pistettä</b> riskit suuria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikki ylläolevat riskit sekä:</li> <li>• Maksan, haiman, aivojen vaurioituminen</li> <li>• Suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä</li> <li>• Fyysinen alkoholiriippuvuus</li> </ul>
<b>20 + pistettä</b> riskit erittäin suuria	

## Mitä hyötyjä saat kun vähennät tai lopetat?

- |                    |                                |                           |
|--------------------|--------------------------------|---------------------------|
| - nuket paremmin   | - olet hyväntuulinen           | - vähemmän perheriitoja   |
| - olet energisempi | - fyysinen kunto kohenee       | - työssä oleminen paranee |
| - laihdut          | - vanhemmuus palaa             | - enemmän rahaa           |
| - ei krapuloita    | - perhe/lapset voivat paremmin | <b>Pienempi riski</b>     |
| - muisti paranee   |                                | - saada terveyshaittoja   |

## Vinkkejä tavoitteessa pysymiseen

### Tunnista haastavat tilanteet:

Koska kiusaus on suurimmillaan? Vältä näitä tilanteita tai kehitä niihin etukäteen selviytymistapa. Harjoittele tilanteita mielessäsi etukäteen.

### Miten pärjään?

Pidä silloin tällöin kirjaa juomisestasi.

Monenako päivänä viikossa joit? Paljonko meni kerralla? Mikä oli annosten yhteenlaskettu määrä viikon ajalta?

### Miten motivoin itseäni?

Palauta mieleesi syyt, joiden vuoksi vähennät

### Tarvitsenko enemmän apua?

Älä epäröi hakea apua esim. paikkakuntasi terveyskeskuksesta tai A-klinikalta. Apua saat myös internetistä, esimerkiksi Päihdelinkistä.

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

## Alkoholinkäytön riskit (AUDIT)

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti, sopivasti vai liikaa? Onko alkoholin käytöstä sinulle enemmän iloa vai haittaa? Oletko joskus halunnut vähentää juomistasi tai lopettaa sen kokonaan? Voit itse testata ja arvioida omaa juomistasi. Ole hyvä ja rastita lähinnä oikeaa oleva vastaus (suluissa vastauksen pistemäärä).

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

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

**2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?**

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

**3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?**

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

**4. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?**

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)



**1 annos**

-  0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä
-  12 cl lasi mietoa viiniä
-  4 cl annos väkeviä

**1,5 annosta**

-  0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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

- ei (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

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

- ei koskaan (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

## Palaute - Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
<b>0 – 7 pistettä</b> riskit vähäisiä	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentouttava</li> <li>• Sosiaalista vuorovaikutusta helpottava</li> <li>• Joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet)</li> <li>• Ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille</li> </ul>
<b>8 – 10 pistettä</b> riskit lievästi kasvaneet <b>11 – 14 pistettä</b> riskit selvästi kasvaneet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Väsymys</li> <li>• Unettomuus, unihäiriöt</li> <li>• Korkea verenpaine</li> <li>• Ongelmat ihmissuhteissa</li> <li>• Alakulo, masennus</li> <li>• Impotenssi</li> <li>• Tapaturmariski</li> <li>• Rattijuoppous</li> </ul>
<b>15 – 19 pistettä</b> riskit suuria <b>20 + pistettä</b> riskit erittäin suuria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaikki ylläolevat riskit sekä:</li> <li>• Maksan, haiman, aivojen vaurioituminen</li> <li>• Suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä</li> <li>• Fyysinen alkoholiriippuvuus</li> </ul>

## Mitä hyötyjä saat kun vähennät tai lopetat?

- |                    |                                |                           |
|--------------------|--------------------------------|---------------------------|
| - nuket paremmin   | - olet hyväntuulinen           | - vähemmän perheriitoja   |
| - olet energisempi | - fyysinen kunto kohenee       | - työssä oleminen paranee |
| - laihdut          | - vanhemmuus palaa             | - enemmän rahaa           |
| - ei krapuloita    | - perhe/lapset voivat paremmin | <i>Pienempi riski</i>     |
| - muisti paranee   |                                | - saada terveyshaittoja   |

## Vinkkejä tavoitteessa pysymiseen

### Tunnista haastavat tilanteet:

Koska kiusaus on suurimmillaan? Vältä näitä tilanteita tai kehitä niihin etukäteen selviytymistapa. Harjoittele tilanteita mielessäsi etukäteen.

### Miten pärjään?

Pidä silloin tällöin kirjaa juomisestasi. Monenako päivänä viikossa joit? Paljonko meni kerralla? Mikä oli annosten yhteenlaskettu määrä viikon ajalla?

### Miten motivoin itseäni?

Palauta mieleesi syyt, joiden vuoksi vähennät

### Tarvitsenko enemmän apua?

Älä epäröi hakea apua esim. paikkakuntasi terveyskeskuksesta tai A-klinikalta. Apua saat myös internetistä, esimerkiksi Päihdelinkistä.

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)