

# Vähennä vähäsen

Opas alkoholinkäytön  
vähentäjälle



# Sisältö

Tee tilannearvio	4
Mittayksikkönä annos	6
Riskirajat	8
Vähentää vai lopettaa?	12
Kun haluat vähentää	16
Annospäiväkirja	18

Tämä opas on tarkoitettu yli 18-vuotiaille miehille ja naisille. Alkoholiriippuvaisten ja alle 18-vuotiaiden ei tule käyttää alkoholia lainkaan. Tietoa yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskeistä: Otetaan selvää! Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen esitteitä 2006:6.

Opas perustuu tutkimus- ja kehittämishankkeissa kertyneeseen tietoon.



## Onko sinulla syytä muutokseen?

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

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

Jopa 600 000 aivan tavallista suomalaista käyttää alkoholia yli riskirajojen, monet tietämättään. Jos huomaat, että alkoholinkäyttösi ylittää riskirajat, **voit itse muuttaa käyttömääriäsi ja -tapojasi.** Monet ovat siinä onnistuneet.

# Tee tilannearvio

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

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

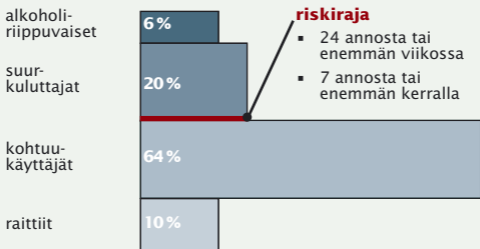
Mikäli alkoholinkulutuksesi ylittää jatkuvasti riskirajat, kannattaa vähentämistä harkita.

Terveyshaittojen välttämiseksi riittää yleensä alkoholinkäytön vähentäminen alle riskirajojen.

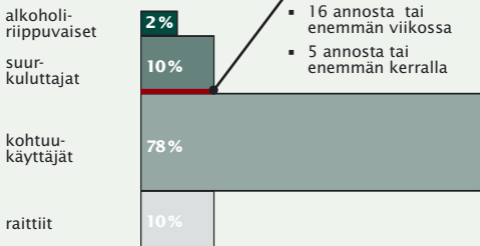
# Alkoholin käyttäjäryhmät

Alkoholinkäyttönsä perusteella suomalaiset työikäiset jakautuvat seuraavasti:

## MIEHET



## NAISET



Mihin käyttäjäryhmään sinä kuulut?

# Arvioi käyttämäsi määriä annoksina

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

## 1 annos =



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



= yksi lasi (12 cl)  
mietoa viiniä  
= 8 cl väkevää viiniä  
(esim. sherryä tai  
madeiraa)



= 2 cl **80 %** viinaa  
= 3 cl **60 %** viinaa  
= 4 cl noin **40 %** viinaa

# Esimerkkejä annosmääristä

yksi pullo (33 cl) A-olutta =  
**1,3** annosta

yksi III-oluttuoppi (50 cl) =  
**1,5** annosta

yksi IV-oluttuoppi (50 cl) =  
**2** annosta

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

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

yksi pullo (50 cl) 80 % viinaa =  
**24** annosta

12 pulloa (33 cl) keskiolutta,  
siideriä tai lonkeroa =  
**12** annosta

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

# Riskirajat

Suurin osa suomalaisista käyttää alkoholia kohtuullisesti, jolloin alkoholin käyttömäärät jäävät alle riskirajojen\*.

Jatkuva riskirajat ylittävä käyttö voi aiheuttaa tai pahentaa oireita ja vaurioita, joiden yhteyttä alkoholiin on usein vaikea tunnistaa. Myös satunnainen riskirajat ylittävä humalajuominen lisää esimerkiksi tapaturmaalttiutta.

\* Lisää tietoa: Lääkäriseura Duodecimin  
Alkoholiongelman käypä hoito –suositus  
[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)



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

**Kysymys ei kuitenkaan ole turvarajoista, sillä vähäisempikin käyttö lisää jonkin verran riskejä.**

Vertaa käyttämiäsi alkoholimääriä seuraavalla aukeamalla esitettyihin riskirajoihin.

# Riskirajat

terveille keskikokoisille

## miehille

### VIIKKOKULUTUS

#### **24 annosta viikossa**

= 24 pulloa keskiolutta tai

= 3 ½ pulloa mietoa viiniä tai

= 1 ¾ pulloa viinaa

### KERTAKÄYTTÖ

#### **7 annosta kerralla joka viikko**

= 7 pulloa keskiolutta tai

= 1 pulloa mietoa viiniä tai

= ½ pulloa viinaa

# Riskirajat

terveille keskikokoisille

## naisille

### VIIKKOKULUTUS

#### **16 annosta viikossa**

= 16 pulloa keskiolutta tai

= 2  $\frac{1}{3}$  pulloa mietoa viiniä tai

= 1  $\frac{1}{5}$  pulloa viinaa

### KERTAKÄYTTÖ

#### **5 annosta kerralla joka viikko**

= 5 pulloa keskiolutta tai

=  $\frac{2}{3}$  pulloa mietoa viiniä tai

=  $\frac{1}{3}$  pulloa viinaa

## Vähentää vai lopettaa?

Jos riskirajat ylittyvät, päätä, haluatko vähentää juomista vai lopettaa kokonaan. Suunnittele sitten, miten ryhdyt päätöstäsi toteuttamaan. Voit esimerkiksi

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

# Lopettaminen on suositeltavaa, kun

- olet **raskaana**
- sinulla on **sairaus tai vamma**, jota juominen pahentaa
- juomisen lopettaminen aiheuttaa sinulle **vierotusoireita**, esimerkiksi voimakasta vapinaa
- aloitettuasi **et kykene enää hillitsemään** juomistasi
- olet päihtyneenä **väkivaltainen tai riidanhaluinen.**

# Vähentäminen kannattaa

Jatkuva riskirajat ylittävä alkoholin käyttö vaikuttaa haitallisesti koko ihmiskehoon. Oletko ajatellut, että jokin vaivasi tai ongelmasi saattaa-kin 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 työssä paremmin

Pitkään jatkuva runsas alkoholin-  
käyttö voi johtaa alkoholiriippuvuu-  
teen ja vakaviin elinvaurioihin.

## Kun haluat vähentää

- Älä juo alkoholia janoosi.
- Juo välillä alkoholittomia juomia.
- Laimenna väkevät juomat.
- Juo hitaasti, älä kaikkea kerralla.
- Mittaa juomasi, jotta tiedät, kuinka paljon olet juonut.
- Päätä, mihin aikaan aloitat ja/tai lopetat.
- Muista myös syödä juomistilanteissa.

- Vältä tilanteet, 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 alkoholijuomista. 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.

# Annospäiväkirja

Annospäiväkirjan avulla voit seurata alkoholinkäyttöäsi ja tavoitteiden saavuttamista. Merkitse päiväkirjaan

- 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 annosmääriä, harkitse juomisen lopettamista kokonaan.

# Annospäiväkirja

1 annos =



tai



tai



**VIKKO**

24

YHTEENSÄ

MA

TI

|||

4

KE

TO

###

5

PE

||

2

LA

### ||

7

SU

||

2

VIKKO YHTEENSÄ

20

**VIKKO**

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIKKO YHTEENSÄ

# Annospäiväkirja

1 annos =



tai



tai



## VIIKKO

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIIKKO YHTEENSÄ

## VIIKKO

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIIKKO YHTEENSÄ

**VIIKKO**

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIIKKO YHTEENSÄ

**VIIKKO**

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIIKKO YHTEENSÄ

# Annospäiväkirja

1 annos =



tai



tai



## VIKKO

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIKKO YHTEENSÄ

## VIKKO

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIKKO YHTEENSÄ

**VIIKKO**

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIIKKO YHTEENSÄ

**VIIKKO**

YHTEENSÄ

MA

TI

KE

TO

PE

LA

SU

VIIKKO YHTEENSÄ



## **Internetissä on lisätietoa ja tukea**

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

## **Halutessasi saat ammattiapua**

- terveyskeskuksesta sairaanhoitajilta, terveydenhoitajilta ja lääkäreiltä
- työterveyshuollosta
- a-klinikalta.

## **A-klinikoiden yhteystiedot**

[www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi) > yhteystiedot

Vähennä vähäsen.

Opas alkoholinkäytön vähentäjälle.

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä

2006:10

ISSN 1236-2123

ISBN 952-00-2081-0 (nid.)

ISBN 952-00-2082-9 (PDF)

Esitteen tilaukset: [alkoholiohjelma@stm.fi](mailto:alkoholiohjelma@stm.fi)

**Alkoholi-  
ohjelma**  
  
2004-2007