

# Muistilista alkoholin riskikäytön tunnistamiseen ja lyhytneuvonnan tueksi

Alkoholin riskikäyttöä seulotaan AUDIT-C mittarin avulla. Jos riskipisteet täyttyvät, täytetään tarkempi AUDIT-mittari alkoholin ongelmakäytön seulomiseksi.

Täytä asiakkaalla **AUDIT-C** mittari, kolme kysymystä alkoholin käytöstä.

## AUDIT-C Riskipisteet:

Naiset 5 pistettä tai enemmän  
Miehet 6 pistettä tai enemmän  
Yli 65-vuotiaat 4 pistettä tai enemmän

AUDIT-C mittarin voi täyttää suoraan mediatrissa:

Kertomuslehdeltä pääset luomaan lomakkeen ”tulostin” -kuvakkeen kautta.

Muista täyttää pistemäärät kertomuslehdelle AUDIT-C ja AUDIT-C\_asteikko otsikoiden alle.

Mikäli riskipisteet eivät täyty, **asiakas on matalassa riskissä saamaan alkoholista haittoja, tällöin ei ole tarvetta lyhytneuvonnalle.**

Jos riskipisteet täyttyvät täytä asiakkaalla **AUDIT-mittari, jonka perusteella arvioidaan jatkohoidon ja seurannan tarve.**

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
<b><u>MATALA RISKI</u></b> Naiset 0-5 pistettä Miehet 0-7 pistettä Yli 65-vuotiaat: 0-4 pistettä	<ul style="list-style-type: none"><li>Jossain tilanteissa jo vähäinen alkoholinkäyttö katsotaan riskikäytöksi (autolla ajaminen, raskaus, perussairaudet ja lääkkeiden käyttö)</li><li>Humalaan juominen altistaa tapaturmille ja esim. sydämen rytmihäiriöille</li></ul>
<b><u>KOHONNUT RISKI</u></b> Naiset 6-15 pistettä Miehet 8-15 pistettä Yli 65-vuotiaat: 5 pistettä tai enemmän	<ul style="list-style-type: none"><li>Säännöllinen riskikäyttö vaikuttaa terveyteen ja lisää riskiä vakavien terveyshaittojen syntymiselle</li><li>Asiakkaan kanssa tulee keskustella alkoholin terveystarpeista ja haitoista</li><li><b>Anna lyhytneuvonta ehkäisevän päihdetyön polun mukaisesti</b></li></ul>
<b><u>KORKEA RISKI</u></b> 16 pistettä tai enemmän	<ul style="list-style-type: none"><li>Korkean riskin käyttö eli suurkulutus vaikuttaa merkittävästi terveyteen</li><li>Suurkulutus vaikuttaa mm. maksan, haiman ja aivojen terveyteen</li><li>Suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpien kehittymisen riski erityisen kohonnut</li><li>Alkoholiriippuvuuden kehittyminen todennäköinen</li><li><b>Anna asiakkaalle neuvontaa hänen tilanteestaan polun mukaisesti</b></li><li><b>Ohjaa asiakas jatkohoitoon alueen mielenterveys- ja päihdepalveluihin</b></li></ul>

# Lyhytneuvonnan muistilista

Mikäli asiakas on kohonneessa riskissä saamaan alkoholin käytöstä haittoja, tulisi asiakasta motivoida vähentämään alkoholin käyttöä. Asiakkaalle annetaan lyhytneuvonta, joka on kestoltaan 5-10 minuuttia.

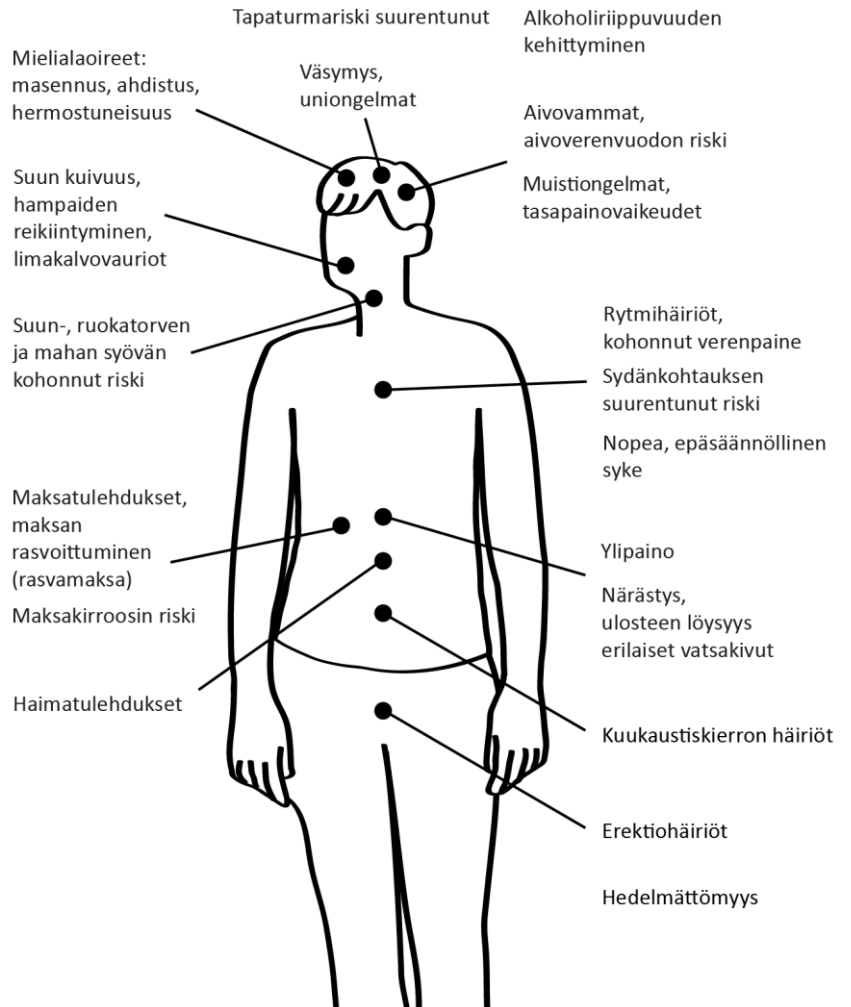
## Lyhytneuvonnan rakenne (RAAMIT-malli)

- Rohkaise asiakasta muutokseen
- Anna neuvontaa riskikäytöstä
- Anna ohjeistusta, kuinka asiakas voi arvioida ja muuttaa toimintaansa
- Tarjoa seurantaa ja tietoa, mistä asiakas saa tarvittaessa tukea

Riskikäyttö ei ole välttämättä vielä aiheuttanut terveydellisiä haittoja, mutta niiden ilmaantumiseen on suuri todennäköisyys, mikäli alkoholinkäyttö jatkuu riskitasolla.

- Ota alkoholinkäytön riskit puheeksi neutraalisti, kuitenkin tuoden esille huolesi tilanteesta
- Muista voimavaralähtöisyys ja neutraalit kysymykset
- Kuuntele ja kunnioita asiakkaan näkökantaa, muutos vaatii asiakkaan motivaation

## Millaisia haittoja riskikuluttaja voi saada?



Mikäli asiakkaalla on korkean riskin alkoholin käyttöä, annetaan hänelle tietoa suurkulutuksen riskeistä, motivoidaan ja ohjataan jatkohoitoon.

Lisätietoa ja linkkejä alkoholin riskikäyttöön liittyvistä terveyshaitoista, motiivoinnin keinoista, alueellisista sekä valtakunnallisia tukipalveluita löydät Siun soten ehkäisevän päihdetyön polusta. [palveluketjut.siunsote.fi/ehkaiseva-paihdetyo/](http://palveluketjut.siunsote.fi/ehkaiseva-paihdetyo/)