

# Alkoholin ja nikotiiniriippuvuuden minitestit

Rastita se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi. Suluissa on vastauksesta kertyvät pisteet.

## Miten käytät alkoholia?

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä
  - en 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 keran kuussa (1)
  - kerran kuussa (2)
  - kerran viikossa (3)
  - päivittäin tai lähes päivittäin (4)

Yksi alkoholiannos on

- pullo (33 cl) keskiolutta tai mietoa siideriä
- lasi (12 cl) mietoa viiniä
- pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä
- ravintola-annos (4 cl) väkeviä

## Kuinka riippuvainen olet nikotiinista?

Kahden kysymyksen testi aikuisille ja päivittäin tupakoiville nuorille (Fagerstrom)

1. Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?
  - Alle 6 min (3)
  - 6-30 min (2)
  - 31-60 min (1)
  - yli 60 min (0)
2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?
  - Alle 10 (0)
  - 11-20 (1)
  - 21-30 (2)
  - yli 30 (3)

Lisää testejä löydät: <https://paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit>