

10

isiklikku küsimust alkoholi tarbimise kohta

**VASTATES TESTI KÜSIMUSTELE,
SAATE ENDA TARBEKS TEAVET,
KUIDAS TEIE ALKOHOLI TARBIMISE
HARJUMUSED TEID
MÕJUTAVAD JA MILLISEID RISKE
NEED PÕHJUSTAVAD**



MÄRKIGE RISTIGA VARIANT, MIS PEEGELDAB TEIE OLUKORDA KÕIGE PAREMINI.

Kui palju tarbisite?

1

Kui tihti joote õlut, veini või muid alkohoolseid jooke? Võtke arvesse ka need korrad, kui tarbite alkoholi ainult vähesel määral, näiteks pudeli lahjat (III) õlut või natuke veini.

- 0 mitte kunagi
1 umbes üks kord kuus või harvemini
2 2–4 korda kuus
3 2–3 korda nädalas
4 4 korda nädalas või sagedamini

2

Kui mitu **annust** alkoholi olete keskmiselt joonud nendel päevadel, kui olete tarbinud alkoholi? (Tabel allpool selgitab, kui palju on üks annus.)

- 0 1–2 annust
1 3–4 annust
2 5–6 annust
3 7–9 annust
4 10 annust või rohkem

3

Kui tihti olete joonud korraga kuus või rohkem annust?

- 0 mitte kunagi
1 harvemini kui üks kord kuus
2 üks kord kuus
3 üks kord nädalas
4 iga päev või peaaegu iga päev

Kas ületasite piiri?

4

Kui tihti juhtus möödunud aasta jooksul, et Te ei suutnud lõpetada joomist, kui olite kord alustanud?

- 0 mitte kunagi
1 harvemini kui üks kord kuus
2 üks kord kuus
3 üks kord nädalas
4 iga päev või peaaegu iga päev

ÜKS ALKOHOLIANNUS ON:

pudel	(33 cl)	lahjat (III) õlut või siidrit
klaas	(12 cl)	lahjat veini
väike klaas	(8 cl)	kanget veini
restoraninaps	(4 cl)	kanget alkoholi

NÄITEKS:

0,5 l	õllekruus lahjat (III) õlut või lahjat siidrit	1,5	annust
0,5 l	õllekruus kanget (IV) õlut või kanget siidrit	2	annust
0,75 l	pudel lahjat (12 %) veini	6	annust
0,5 l	pudel kanget alkoholi	13	annust

Kas muud tööd jäid tegemata?

5

Kui tihti jätsite möödunud aasta jooksul joomise tõttu selliseid töid tegemata, mis tavaliselt kuuluvad Teie tööde hulka?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | mitte kunagi |
| 1 | <input type="checkbox"/> | harvemini kui üks kord kuus |
| 2 | <input type="checkbox"/> | üks kord kuus |
| 3 | <input type="checkbox"/> | üks kord nädalas |
| 4 | <input type="checkbox"/> | iga päev või peaaegu iga päev |

Kuidas päev algas?

6

Kui tihti vajasite möödunud aasta jooksul peale kõva joomingut hommikul õlut või muud alkoholi, et võisite alustada päeva?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | mitte kunagi |
| 1 | <input type="checkbox"/> | harvemini kui üks kord kuus |
| 2 | <input type="checkbox"/> | üks kord kuus |
| 3 | <input type="checkbox"/> | üks kord nädalas |
| 4 | <input type="checkbox"/> | iga päev või peaaegu iga päev |

Kas põdesite moraalset kassiahastust?

7

Kui tihti tundsite möödunud aasta jooksul peale joomist süütunnet või kahetsust?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | mitte kunagi |
| 1 | <input type="checkbox"/> | harvemini kui üks kord kuus |
| 2 | <input type="checkbox"/> | üks kord kuus |
| 3 | <input type="checkbox"/> | üks kord nädalas |
| 4 | <input type="checkbox"/> | iga päev või peaaegu iga päev |

Kas tekkis mäluauk?

8

Kui tihti juhtus möödunud aasta jooksul, et joomise tõttu Te ei suutnud enam meenutada eelmise õhtu sündmusi?

- | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | mitte kunagi |
| 1 | <input type="checkbox"/> | harvemini kui üks kord kuus |
| 2 | <input type="checkbox"/> | üks kord kuus |
| 3 | <input type="checkbox"/> | üks kord nädalas |
| 4 | <input type="checkbox"/> | iga päev või peaaegu iga päev |

Kas vigastasite ennast või teisi?

9

Kas on juhtunud, et Te ise või keegi teine on Teie alkoholi tarbimise tagajärjel saanud viga?

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 0 | <input type="checkbox"/> | ei ole |
| 2 | <input type="checkbox"/> | jah, aga mitte viimase aasta jooksul |
| 4 | <input type="checkbox"/> | jah, viimase aasta jooksul on seda juhtunud |

Kas tuli ütlemist?

10

Kas mõni Teie lähedane inimene või sõber, arst või keegi muu on olnud mures Teie alkoholi joomise pärast või on soovitanud Teil vähendada alkoholi tarbimist?

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 0 | <input type="checkbox"/> | ei ole |
| 2 | <input type="checkbox"/> | jah, aga mitte viimase aasta jooksul |
| 4 | <input type="checkbox"/> | jah, viimase aasta jooksul on seda juhtunud |

**LIITKE NÜÜD KOKKU VALITUD VASTUSEVARIANTIDE
EES OLEVAD ARVUD. SEDASI SAATE OMA ISIKLIKU
PUNKTISUMMA.**

Minu punktid _____ Kuupäev _____

TEIE ALKOHOLI TARBIMISEST TULENEVAD RISKID

0 – 7	VÄHESED
8 – 10	VÄHESEL MÄÄRAL KASVANUD
11 – 14	SUUREL MÄÄRAL KASVANUD
15 – 19	SUURED
20 – 40	VÄGA SUURED

- Kui riskid on suurenenud või kui joote iga nädal vähemalt kuus annust alkoholi korraga, tasub järele mõelda, kas oleks põhjust muudatusteks.
- Mõtlege järele, kuidas võiksite muuta praegust alkoholi tarbise harjumust ja mis kasu muudatustest oleks. Kas sooviksite vähendada tarbimist või oleks mõttekam päris maha jätta?
- Isegi kui testi tulemused paneksid Teid muretsema, tasub meeles pidada, et kui alkoholi tarbimist aegsasti vähendada, annavad alkoholist tulenevad hädad tavaliselt järele või kaovad täielikult.
- Kui otsustate tarbimist vähendada või maha jätta, võite proovida seda teha ja õnnestuda omapäi. Kontrollige paari kuu pärast kui palju Teie punktisumma on vähenenud.
- Küsige nõu asjatundjalt – Teil on õigus infole! Eriti juhul, kui Teie punktisumma oli suurem kui 10, tasub konsulteerida arstiga. Saate teada, kuidas mõjutab alkohol just nimelt Teid ning Teie tervist, ning saate abi harjumuste muutmisel, kas siis üritades vähendada või maha jätta.

**Testi on välja töötanud
Maailma Terviseorganisatsioon (WHO).**

**Alkoholi
ohjelma**
2004-2007

Alkoholiprogramm 2004-2007