

## NUORTEN PÄIHDEMITTARI, ADSUME

Nimi: \_\_\_\_\_

Syntymäaika \_\_\_\_\_

Tämän koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kyselyn tavoitteena on arvioida mahdollista päihteiden käyttöäsi. Terveydenhoitaja keskustele luottamuksellisesti päihdemittarin tuloksesta kansasi terveystarkastuksen yhteydessä. Luottamuksellisuus tarkoittaa terveydenhuoltoviranomaisten (terveydenhoitaja, lääkäri jne.) ammattiin kuuluvaa vaitiolovelvollisuutta.

Ympäri vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteiden käyttöäsi viimeisen vuoden aikana.

### 1. Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?

0. En

1. Tupakoin (käytän nuuskaa) satunnaisesti

2. Tupakoin (käytän nuuskaa) päivittäin

Minkä ikäisenä aloitit tupakoinnin? \_\_\_\_\_

### 2. Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?

0. En

1. Alkoholia (ei huomioida maistamista esim. lusikallisen verran)

2. Lääkkeitä, että saisin "pään sekaisin"

3. Liuotainaineita (imppaaminen)

4. Huuhausaineita, mitä \_\_\_\_\_

5. Jotain muita päihteitä, mitä \_\_\_\_\_

6. Alkoholia ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekäkäyttö)

Minkä ikäisenä kokeilit ensikerran? \_\_\_\_\_

Jos vastasit edelliseen kysymykseen "En", voit siirtyä kysymykseen 14.

### 3. Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita päihteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?

1. 1–3 kertaa

2. 4–6 kertaa

3. Noin kerran kuukaudessa

4. Pari kertaa kuukaudessa

5. Kerran viikossa tai useammin

6. Milloin käytit viimeksi ja mitä \_\_\_\_\_

### 4. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia? (Annosten laskeminen, katso seuraava taulukko)

0. En käytä alkoholia

1. 1–2 annosta

2. 3–4 annosta

3. 5–6 annosta

4. 7 annosta tai enemmän, montako \_\_\_\_\_

#### Alkoholiannoksella tarkoitetaan:

pullo (0,33 l) keskiolutta tai siideriä tai reilu puoli lasia (12 cl) mietoa viiniä tai vajaa puoli lasia (8 cl) väkevää viiniä tai vajaa neljännes lasia (4 cl) viinaa

#### Esimerkkejä:

0,5 l siideriä tai keskiolutta on 1,5 annosta

0,3 l pullo A-olutta on 1,5 annosta

3/4 litran pullo mietoa viiniä on 6 annosta

0,5 l pullo viinaa on 13 annosta

1 "six-pack" keskiolutta (0,33 l x 6) 6 annosta

### 5. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käyttösi takia?

0. En koskaan

1. Kerran

2. 2–3 kertaa

3. 4 kertaa tai useammin

### 6. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla viimeisen vuoden aikana? (Yksi tai useampi rengastus)

a. Olen satuttanut itseäni.

b. Olen satuttanut toista.

c. Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt.

d. Olen ajanut itse päihtyneenä ajoneuvoa.

e. Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut.

f. Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkeenpäin.

g. En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin.

Jos et ole joutunut vaikeuksiin, voit siirtyä kysymykseen 8.

### 7. Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?

1. Kerran

2. Kahdesti

3. Useammin

### 8. Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui? ("Menikö muisti?")

0. En kertaakaan

1. Kerran

2. Useammin

### 9. Oletko "sammunut"?

0. En kertaakaan

1. Kerran

2. Useammin

### 10. Miksi käytät päihteitä?

a. Seuran vuoksi kavereiden kanssa

b. Hauskanpitoon

c. Rentoutumiseen

d. Helpottaakseni pahaa oloa

e. Humalan vuoksi tai saadakseni "pääni sekaisin"

f. Jonkin muun syyn takia, minkä \_\_\_\_\_

### 11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi?

### 12. Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä?

a. Ei

b. Keskusteltu kerran

c. Keskusteltu useita kertoja

### 13. Tietävätkö vanhempasi, että käytät päihteitä?

a. Kyllä

b. Kyllä, mutta eivät tiedä kuinka paljon käytän.

c. Eivät

### 14. Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huuhausaineita?

a. Ei

b. Yksi henkilö

c. 2–5 henkilöä

d. Useampi kuin 5 henkilöä

### 15. Miten vaikeaksi tai helpoksi arvioit nuorten mahdollisuudet hankkia huuhausaineita paikkakunnallasi?

a. Vaikeaksi

b. En osaa sanoa

d. Helpoksi

### 16. Mitä olet keskustellut vanhempiesi kanssa nuorten päihteiden käytöstä?

### 17. Mitä mieltä yleensä olet ikäistesi nuorten päihteiden käytöstä?