

Itsehoitoa ja riskitietoutta – Puoli miljoonaa Päihdelinkin AUDIT-testiä vuosina 2003-2016

Elovainio Mirka, Pitkänen Tuuli, Hakkarainen Pirkko & Simojoki Kaarlo, julkaistu 20.12.2016

Tiivistelmä

AUDIT-testi (Alcohol Use Disorders Identification Test) on Maailman Terveysjärjestössä kehitetty väline alkoholin riskikäytön tunnistamiseen (WHO 2001). AUDIT-testiä käytetään paljon mini-intervention lähtökohtana, sillä se tunnistaa alkoholiriippuvuuden luotettavasti ja jopa tarkemmin kuin laboratoriotestit. Päihdelinkissä AUDIT-testi on ollut kansalaisten vapaasti käytettävissä vuodesta 2003 lähtien ja vuoteen 2016 mennessä testiä on tehty Päihdelinkin sivustolla jo yli puoli miljoonaa kertaa.

Tämä artikkeli esittelee Päihdelinkin AUDIT-testien analyysin tulokset vuosilta 2003-2016. Analyysi on tehty osana Alkon rahoittamaa Selvästi hyvää työtä -ohjelmaa, jonka yhtenä tavoitteena on alkoholin riskikäytön vähentäminen ja riskirajoista viestiminen erityisesti niille, jotka voisivat hyötyä eniten AUDIT-testin tekemisestä ja jotka saattaisivat tarvita tukea alkoholin käytön vähentämiseen.

Kolmannes testaaajista jäi kokonaispisteissä alle haittoja ilmaisevan riskirajan. 80 % vastaajista (n=454 182) testasi omaa alkoholin käyttöönsä. Tulosten perusteella sekä testaaajien määrä että testistä saadut pistemäärät kohoavat heti lomien jälkeen tammikuussa ja syyskuussa. Esimerkiksi uudenvuoden lupaukset ja Tipaton Tammikuu -kampanja ovat mahdollisesti saaneet ihmiset testaamaan ja pohtimaan omaa alkoholin käyttöönsä ja tekemään AUDIT-testin.

Huolestuttavaa aineistossa on se, että suurimmalla osalla testaaajista AUDIT-pistemäärä oli varsin suuri. AUDIT-summapisteiden keskiarvo oli miehillä 14,4 ja naisilla 11,1. Nämä arvot ylittävät riskijuomisen rajan ja siten myös perusterveydenhuollon puuttumiskynnyksen. Miehillä puuttumisrajana pidetään kahdeksaa pistettä (Käypä hoito -suositus), jonka ylitti 76 % testin tehneistä miehistä. Naisten riskikäytön rajana pidetään kuutta pistettä, jonka ylitti 69 % testin tehneistä naisista. Tulosten perusteella voidaan arvioida, että riskikäyttäjien ryhmä on todennäköisesti arvioitua suurempi ja että tämä ryhmä sisältää runsaasti työssäkäyviä kansalaisia. Voidaan todeta, että alkoholin käytön vähentämiseen tarvittaisiin lisää esimerkiksi työssä käyville soveltuvia verkkohoitopalveluita ja muita matalan kynnyksen hoitomuotoja, jotka saattaisivat ennalta ehkäistä myöhempiä ongelmia.

Ydinviestit

- Aikavälillä 10/2003 - 11/2016 Audit-testiä on tehty yhteensä 569 416 kertaa. 80 % vastaajista (n=454 182) testasi omaa alkoholin käyttöönsä
- Loma-ajat erottuvat selvästi sekä testaaajien määrän että summapisteiden riskitasojen osalta: sekä testien tekeminen että testistä saadut pistemäärät lisääntyvät merkittävästi lomien jälkeen.
- Monet arvioivat alkoholin käyttöönsä, vaikka haittoja ei vielä esiinny. Arvioinnin avulla tietoisuus riskeistä ja haitoista lisääntyy.
- Riskitasot olivat selvästi kohonneet lähes kahdella kolmesta testin tehneistä. Näissä tapauksissa alkoholin käytön vähentäminen olisi jo tärkeää ja ulkopuolinen apu voisi olla tarpeellista.

Johdanto

Omaa tai läheisen alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä riskejä voi testata Päihdelinkissä. Kymmenen AUDIT-kysymyksen täyttämisen jälkeen sivusto antaa tekijälleen välittömän palautteen. Testiä on käytetty yli puoli miljoonaa kertaa. Päihdelinkin AUDIT-testin (Alcohol Use Disorders Identification Test) käyttöä tutkitaan nyt osana Alkon rahoittamaa Selvästi hyvää työtä -ohjelmaa. Tavoitteena on alkoholin riskikäytön vähentäminen ja riskirajoista viestiminen erityisesti niille, jotka voisivat hyötyä eniten AUDIT-testin tekemisestä ja jotka saattaisivat tarvita tukea vähentämiseen.

AUDIT-testi on kehitetty Maailman Terveysjärjestössä (WHO 2001). AUDIT-testiä käytetään yleisesti mini-interventiona perusterveydenhuollossa, koska testi tutkitusti tunnistaa riskikäytön suhteellisen luotettavasti. Päämääränä on tavoittaa alkoholin riskikäyttäjät mahdollisimman varhain sekä motivoida riskikäyttäjiä miettimään ja mahdollisesti vähentämään alkoholin käyttöään (Aalto 2009). Haittojen kannalta olennaista on kulutustason lisäksi myös juomatapa. Monet haitat kytkeytyvät suureen kertakulutukseen eli humalajuomiseen ja siksi testi keskittyy juomisen määrän lisäksi mittaamaan myös juomisesta syntyviä haittoja ja riippuvuutta. (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010)

AUDIT-testi sisältää 10 kysymystä, joista kolme ensimmäistä keskittyy lähinnä alkoholin käyttömäärän ja tiheyteen. Kysymykset 4-7 mittaavat riippuvuusoireita ja viimeiset kolme kysymystä alkoholin käytöstä johtuvia haittoja itselle ja muille. Kysymyksissä on viisi vastausvaihtoa (pisteet 0-4) jolloin maksimi summapistemäärä on 40 pistettä. Vastaaminen kestää noin 2-3 minuuttia. AUDIT-testin summapistemäärää kahdeksan pidetään miehille ja kuutta pistettä naisille riskikäytön raja-arvona. (WHO 2001; Aalto 2009; Käypä hoito -suositus)

AUDIT-testin on todettu olevan hyvä väline herättelemään ihmisiä pohtimaan omaa alkoholinkäyttöään, sillä se saattaa lisääntyä yksilön huomaamatta käytön ollessa toistuvaa. AUDIT-testin teosta on hyötyä erityisesti silloin kun käyttö on kasvussa, sillä alkoholin käytön vähentäminen on helpompaa henkilöille joille alkoholiriippuvuutta ei ole vielä syntynyt. Ihmisten on hyvä saada tietoa riskitasosta, jotta he voivat tarvittaessa vähentää alkoholinkäyttöään. (WHO 2001; Aalto 2009; Päihdelinkki.)

Omaa alkoholinkäyttöä testataan

Päihdelinkissä oli tehty yhteensä 569 416 Audit-testiä aikavälillä 10/2003 - 11/2016. Päivittäinen kävijämäärä vaihteli muutamasta asiakkaasta yli kolmeen tuhanteen. Päihdelinkin sivuilla oli testin yhteydessä kysytty ikäryhmän ja sukupuolen lisäksi sitä, testaako itseään, puolisoaan, lastaan, muuta läheistä tai asiakastaan.

Miehiä vastaajista oli 53 % (n=300 097) ja naisia 47 % (n=269 090). Vastaajista oli iältään 15-vuotiaita tai nuorempia 2 % (n=13 299), 16-17-vuotiaita 7 % (n=40 329), 18-24-vuotiaita 20 % (n=114 476), 25-30-vuotiaita 15 % (n=85 175), 31-40-vuotiaita 20 % (n=115 476), 41-50-vuotiaita 18 % (n=102 779), 51-64-vuotiaita 15 % (n=85 161) ja 65-vuotiaita tai vanhempia 2 % (n=12 497).

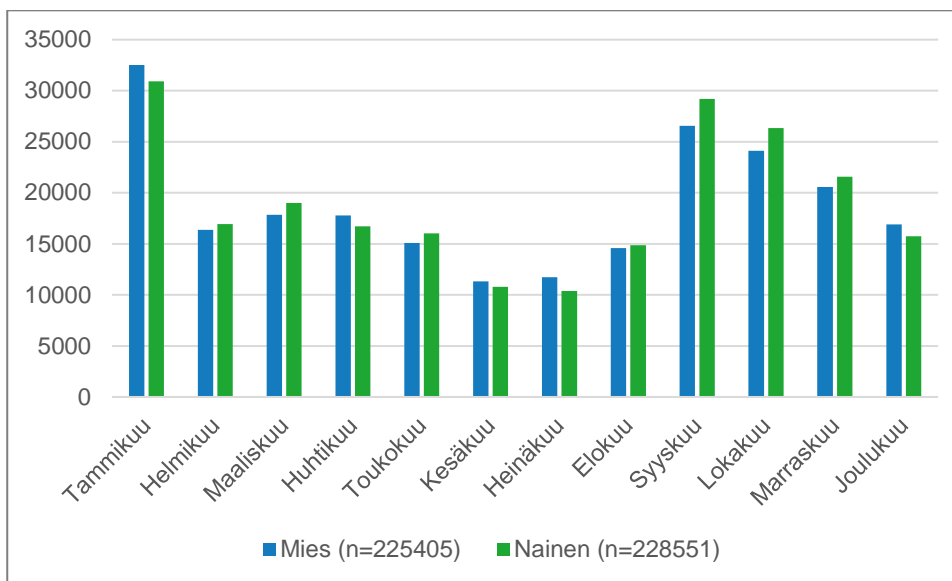
AUDIT-summapisteiden keskiarvo oli miehillä 14,4 ja naisilla 11,1. Miehillä esiintyi riskijuomista keskimäärin hieman naisia enemmän. 80 % vastaajista (n=454.182) testasi omaa alkoholin käyttöä. Toiseksi eniten testiä käytetään ammatillisena apuvälineenä, sillä asiakkaan alkoholin käyttöä testasi 11,4 % vastaajista (n=65.039). Kolmanneksi eniten testiä käytetään puolison alkoholin käytön testaamiseen (5,7 % vastaajista, n=32.483). Vähiten testiä käytettiin oman lapsen (0,5 % vastaajista, n=25.799) ja muun lähiomaisen testaamiseen (2,7 % vastaajista, n=15.136). Seuraavat tulokset koskevat vain omaan alkoholinkäyttöön kohdistuneita testejä. Vuosina 2003-2013 Päihdelinkin AUDIT-testistä on tallennettu vain vastaajan testistä saama kokonaispistemäärä sekä muutama taustatieto. Aineistosta ei ole ollut mahdollista poistaa sellaisia vastaajia, jotka ovat käyneet tutustumassa testin sisältöön satunnaisten vastausten avulla omien kokemusten sijaan. Aineisto kuvaa testin käyttäjiä, joista suurin osa on oletettavasti huolissaan alkoholinkäytöstään. Aineisto ei edusta koko Suomen väestöä.

Juomisen vähentäminen uudenvuodenlupausten kestoosuusikkina

Päihdelinkissä tehtyjen AUDIT-testien keskimääräinen lukumäärä vaihteli kuukausittain. Sukupuolten välillä testien teko oli suhteellisen tasaista (kuvio 1). Kokonaisuudessaan testien teko kiinnosti eniten tammikuussa ja syksyisin, lomien jälkeen. Tämä on linjassa sen tiedon kanssa, että eniten alkoholia myydään Suomessa juuri joulukuussa ja toiseksi eniten kesäisin (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010).

Esimerkiksi vuonna 2008 yli 11 % koko vuoden myynnistä tehtiin joulukuun aikana kun tasaisella koko vuoden myynnillä sen olisi pitänyt olla vain noin 8 % (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010). Vaikuttaa siltä, että uudenvuodenlupausten kesto-suosikki *alkoholin käytön vähentäminen* ja mahdollisesti loman aikana käsistä riistäytynyt alkoholin käyttö ovat saaneet ihmisiä miettimään alkoholin käyttöönsä ja kokeilemaan päihdelinkin AUDIT-testiä. Kosteiden pikkujoulujen jäljiltä voikin olla hyvä muistutella itselle milloin ja minkä tasoisella käytöllä alkoholi aiheuttaa haittoja. Audit-testi on tähän erityisen hyvä ja helppo työväline. Ehkäisevän päihdetyön EHYT ry:n pitkäaikainen Tipaton Tammikuu -kampanja on todennäköisesti myös vaikuttanut tammikuun suureen testaa- jien määrään.

On muistettava, että Audit-testin tehneet eivät edusta kaikkia suomalaisia, eivätkä myöskään kaikkein huono-osaisimpia päihteidenkäyttäjiä. Loma-aikoihin liittyvien trendien perusteella voidaan arvioida, että vastaajien ryhmä on suurimmalta osalta työssäkäyviä, sillä muuten lomakausiin ajoittuvia hyppyjä ei olisi aineistossa nähtävissä (kuvio 1). Vastaajia on mietityttänyt heidän oma alkoholinkäyttönsä ja he ovat osanneet etsiä internetistä tietoa.



Kuvio 1. Päihdelinkin AUDIT-testin tekemäärät kuukausittain omaa alkoholinkäyttöönsä testanneilla miehillä ja naisilla vuosina 2003-2016

Riskirajoilla tai ei - AUDIT-testi on hyvä väline oman kulutuksen seuraamiseen

AUDIT-testin summapistheet jakoutuivat viidelle riskitasolle. Kolmanneksella AUDIT-testin täyttäneistä riskit olivat vähäisiä (taulukko 1). Osa oli käynyt katsomassa tilannettaan huolimatta siitä, että haittoja ei juuri esiintynyt. Taulukko 1 sisältää AUDIT-testin tulosten pisterajat ja esimerkkejä yleisistä vaikutuksista jokaisella riskitasolla. Päihdelinkin taulukkoon on lisätty AUDIT-testiin vastanneiden määrät ja osuudet eri riskitasoilla. Päihdelinkissä käytetään tarkempaa pisteluokitusta kuin WHO, sillä riskitasot on jaettu useampaan luokkaan (Päihdelinkki; WHO 2001). Taulukon luokitus perustuu kaikille aikuisille yhteisiin arvoihin. Näiden lisäksi on olemassa erilaisia riskitasoluokituksia esimerkiksi sukupuolittain ja ikäryhmittäin (esimerkiksi Käypä hoito -suositus).

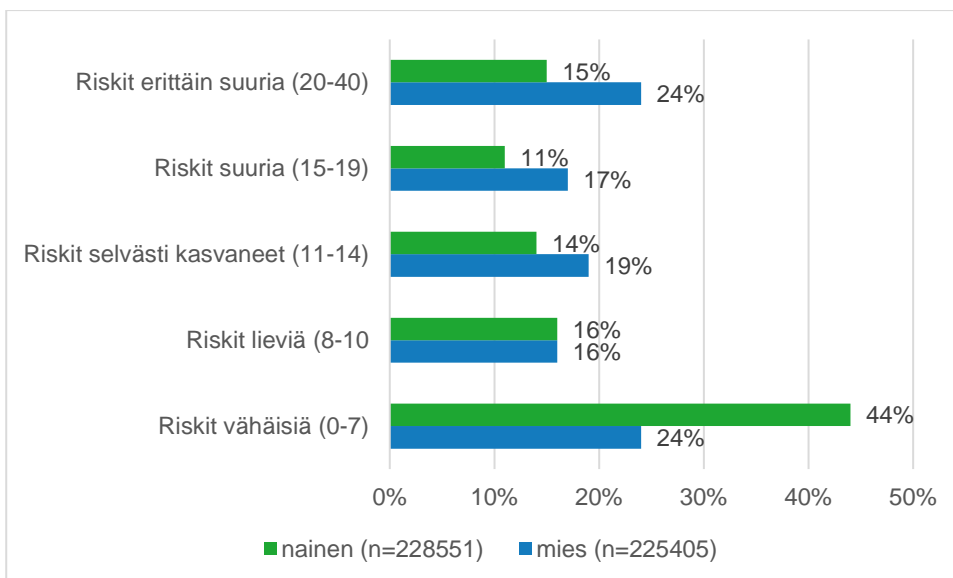
Miehillä suuret riskit olivat hieman yleisempiä kuin naisilla, kuitenkin myös joka neljännellä testin tehneellä naisella riskit olivat suuret (kuvio 2). Miehillä puuttumisrajana pidetään kahdeksaa pistettä (Käypä hoito suositus) ja tämän rajan ylitti testin tehneistä miehistä (75,6 %). Naisille riskikäytön rajana pidetään nykyisin jo kuusi pistettä ylittäviä arvoja ja testin tehneistä naisista jopa 69 % ylitti tämän rajan. On kuitenkin muistettava, että testin tekijät eivät edusta kaikkia suomalaisia, vaan ihmisiä, joita kiinnostaa arvioida omaa päihteidenkäyttöönsä.

Päihdelinkin AUDIT-asiakkaiden tulokset saavat vahvistusta muualta toimintaympäristöstä. Työterveyslaitoksen laskelmien mukaan alkoholin riskikäyttäjää on työssäkäyvistä miehistä 39 % ja naisista 14 % (Kauppinen ym. 2012). EU:n RARHA-hankkeessa (mukana 20 maata, vastanneita 33 000) toteutetun väestökyselyn mukaan eurooppalaisista miehistä noin 20 % ja naisista noin 10 % on alkoholin riskikuluttajia (Andriukaitis 2016).

Taulukko 1. Päihdelinkin AUDIT-testin riskirajat ja kaikkien testanneiden vastaajien osuus riskiryhmittäin. Päihdelinkissä käytetään tarkempaa pisteluokitusta kuin WHO (2001).

Palaute – onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?	
AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
<p>0-7 pistettä, riskit vähäisiä Kaikki vastaajat: 34,2 % (n=155 366)</p>	<p>Rentouttava Sosiaalista vuorovaikutusta helpottava Joissakin tapauksessa myös kohtuukäyttö on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet) Ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille</p>
<p>8-10 pistettä, riskit lievästi kasvaneet Kaikki vastaajat: 15,6 % (n=70 902)</p> <p>11-14 riskit selvästi kasvaneet Kaikki vastaajat: 16,3 % (n=73 942)</p>	<p>Väsymys Unettomuus, unihäiriöt Korkea verenpaine Ongelmat ihmissuhteissa Alakulo Impotenssi Tapaturmariski Rattijuoppous</p>
<p>15-19 riskit suuria Kaikki vastaajat: 14,5 % (n=66 000)</p> <p>20+ riskit erittäin suuria Kaikki vastaajat: 19,3 % (n=87 746)</p>	<p>Kaikki ylläolevat sekä lisäksi: Maksan, haiman, aivojen vaurioituminen Suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä Fyysinen alkoholiriippuvuus</p>

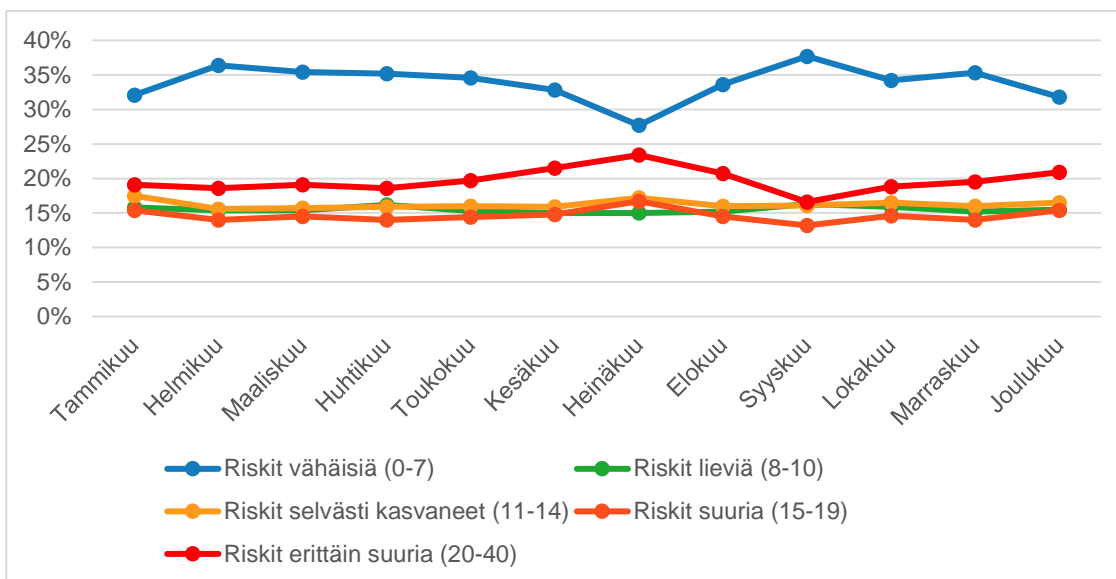
Lähde: Päihdelinkki.fi. Lisätty vastanneiden määrät ja prosenttiosuudet.



Kuvio 2. Päihdelinkin AUDIT-testillä omaa alkoholinkäyttöään testanneiden naisten ja miesten osuus viidessä riskiryhmässä. Päihdelinkki käyttää tarkempaa pisteluokitusta kuin WHO (2001).

Riskitasot korkeimmat loma-aikoina

Audit-testeistä saadut pistemäärät vaihtelevat jonkin verran eri kuukausien välillä (kuvio 3). Pistemäärien vaihtelut ja trendit ovat linjassa testien kuukausittaisten vaihtelujen kanssa. Testien keskimääräiset pistemäärät kasvavat lomien aikana ja jälkeen, tammikuussa ja heinäkuussa, mikä näkyy kuviossa erityisesti erittäin suuren riskin nousevana ja vähäisen riskin pienenevänä osuutena.



Kuvio 3. Päihdelinkin AUDIT-testillä omaa alkoholinkäyttöään testanneiden vastaajien riskiryhmän osuus kuukausittain

AUDIT-testi ja oman alkoholinkäytön arviointi – ennakoi ja ennaltaehkäise alkoholiriippuvuuden syntyminen

Myönteistä on, että testi oli löydetty tukemaan omaan alkoholin käyttöön liittyvää pohdintaa. Monet olivat arvioineet testin avulla omaa käyttöönsä, vaikka haittoja ei ole esiintynyt ja alkoholin käyttö on suhteellisen vähäistä. Kuitenkin suurella osalla testin tekijöistä riskitasot olivat selvästi nousseet. Riskitasojen noustessa alkoholin käytön vähentäminen olisi tärkeää ja ulkopuolisesta avusta voisi olla hyötyä. Riskirajojen tiedostaminen on tärkeää, sillä riskitason ylittävä alkoholin käyttö saattaa syntyä huomaamattomasti ja riskitason ylittävä testitulos voi yllättää.

Tulosten perusteella riskikäyttäjien joukko on mahdollisesti hyvinkin suuri. Testin tehneistä 66 % ylitti perusterveydenhoidon Käypä hoito -suosituksen mukaisen puuttumiskynnyksen. Tämä heijastaa hyvin sitä tilannetta, että vain pieni osa avun tarvitsijoista on hoidon piirissä. Loma-ajoissa näkyvät trendit viittaavat siihen, että monet vastaajista käyvät töissä. Alkoholinkäytön tiedostaminen olisi hyvä tehdä mahdollisimman vaivattomammaksi. Apua tarvitaan myös työajan ulkopuolella. Matalan kynnyksen palveluja voitaisiin lisätä esimerkiksi kehittämällä erilaisia verkkopalveluja ja lisäämällä muita anonyymejä palveluja. Kynnys etsiä apua voisi näin alentua ja hoitoon hakeutuminen voisi tapahtua ennen kuin riippuvuus on kehittynyt.

Joulun ja lomien lähestyminen tekee aiheesta erityisen ajankohtaisen. Lomat ovat otollinen aika kiinnittää huomiota ja testata omaa tai läheisten alkoholinkäyttöä. Joulun aikana on tärkeä muistaa myös läheisiä. Vuosittain muun muassa A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -toiminta ja useiden järjestöjen yhteinen Lapselle raitis joulun -kampanja haastavat miettimään omaa alkoholin käyttöä siten, että lomasta ja joulusta nauttisi koko perhe. Omaa alkoholin käyttöä voi vähentää jo lomien aikana.

Huomionarvoista on, että lomien aikana tai lomien jälkeen moni pohtii omaa alkoholinkäyttöään. Asiasta kannattaakin nyt keskustella. AUDIT-testin voi tehdä myös yhdessä muiden kanssa, vaikkapa yhteisen keskustelun pohjustajaksi. Päihdelinkin AUDIT-testi on hyvin saatavilla, testi on koko ajan käytettävissä ja testiä voi vapaasti käyttää oman alkoholinkäytön tason tarkistamiseen milloin vain, silloin kun itselle parhaiten sopii. AUDIT-testistä voi saada apua esimerkiksi harkitessa, olisiko Tipattomasta Tammikuusta hyötyä myös itselle.

AUDIT-testi on hyvä työkalu avun tarpeen myöntämiseen ja suurin osa riskikäyttäjistä kykeneekin vähentämään alkoholin käyttöä oman päätöksensä perusteella. Jos kuitenkin huomaa tarvitsevansa apua, sitä on hyvä hakea ajoissa ja mielellään heti. Apua alkoholiriippuvuuden katkaisemiseen on tarjolla ilmaiseksi ja tukea löytyy myös läheisille. Päihdelinkin sivuilta saa lisätietoa aiheesta kattavasti. Lisäksi omaa alkoholin käyttöä voi mitata, monilla eri apuvälineillä esimerkiksi Juomispäiväkirjalla ja Ottomitalla. Päihdelinkin sivuilla on lisäksi myös muita päihteenkäyttöön liittyviä testejä, joilla voi mitata ja arvioida omaa päihteenkäyttöään tai erilaisia toiminnallisia riippuvuuksia.

Kiitokset

Kiitämme Alko Oy:n Selvästi hyvää työtä -ohjelmaa, joka on rahoittanut tämän tutkimuksen.

Linkejä

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>

<https://www.alko.fi/alko-oy/yritys/yhteistyota-vastuullisemman-alkoholikulttuurin-puolesta/alkoholihaitat-tyoelamassa>

<http://www.lasinenlapsuus.fi/>

<http://www.ehyt.fi/fi/ottomitta-sovellus-alkoholink%C3%A4yt%C3%B6n-seurantaan-iphone-ja-android-puhelimiin>

<http://www.paihdelinkki.fi/jeppe/>

<https://www.ttl.fi/tyo-ja-terveys-suomessa/>

Kirjoittajat ja julkaisun tiedot

Mirka Elovainio, VTM, projektisuunnittelija, A-klinikkasäätiö

Tuuli Pitkänen, FT, vanhempi tutkija, A-klinikkasäätiö

Pirkko Hakkarainen, YTM, verkkopalvelupäällikkö, A-klinikkasäätiö

Kaarlo Simojoki, LT, johtava ylilääkäri, A-klinikkasäätiö

Avainsanat: Alkoholin käyttö, riskirajat, AUDIT-testi, ALKO, Päihdelinkki, Trendit, Loma-ajat

ISSN: 2343-3876

Copyright: © Elovainio, Pitkänen, Hakkarainen, Simojoki. Julkaisu on vapaasti käytettävissä ja levitettävissä, kunhan kirjoittajat ja alkuperäinen lähde mainitaan.

Lähteet

Aalto, M. (2009): Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. *Opas/Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos (THL): 5.*

Alkoholiongelmaisen hoito (online). Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 15.12.2016). Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi

Andriukaitis, V. (2016): Speech in the final conference of the Joint Action on Reducing Alcohol-related Harm, Lisbon, 14 October 2016. http://ec.europa.eu/commission/2014-2019/andriukaitis/announcements/final-conference-joint-action-reducing-alcohol-related-harm-lisbon-14-october-2016_en

Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela & M., Virtanen, S. (2012): Työ ja terveys Suomessa: Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista. *Työterveyslaitos*. <https://www.ttl.fi/tyo-ja-terveys-suomessa/>

Mäkelä, P., Mustonen, H., & Tigerstedt, C. (2010): Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. *National Institute for Health and Welfare, Helsinki.*

World Health Organization, & World Health Organization. (2001): The alcohol Use disorders identification test. Guidelines for use in primary care. *Geneva: World Health Organization.*