

# AUDIT – test alkoholi tarvitamise hindamiseks

Üks alkoholiühik on 10 g puhast ehk absoluutset alkoholi.



2,1 ühikut  
500 ml  
5,2% õlut



1,1 ühikut  
120 ml  
12% veini



1,3 ühikut  
40 ml  
40% kanget alkoholi



1,8 ühikut  
500 ml  
4,5% siidrit

## AUDIT-C (AUDITi lühendatud versioon)

Küsimused	Punktid					Teie punktid
	0	1	2	3	4	
1. Kui sageli sa tarvitad alkoholi sisaldavaid jooke?	Mitte kunagi	Umbes kord kuus või harvem	2–4 korda kuus	2–3 korda nädalas	4 korda nädalas või enam	
2. Mitu ühikut sa tavaliselt korraga alkoholi jood? Alkoholiühiku arvutusvalem: kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789 = alkoholiühikute hulk. Näiteks: 0,5 l õlut × 5,2 (kangus protsentides) × 0,789 = 2,1 alkoholiühikut.	1–2	3–4	5–6	7–9	10+	
3. Kui sageli oled joonud korraga 6 või enam ühikut?	Mitte kordagi	Harvem kui kord kuus	Kord kuus	Kord nädalas	Iga päev või peaaegu iga päev	

Palun jätkata testi täitmist juhul, kui:

- a) oled naine ja sinu testi punktisumma on suurem või võrdne **4-ga**
- b) oled mees ja sinu testi punktisumma on suurem või võrdne **5-ga**

Kui said väiksema punktisumma, siis jääb see sinu lõplikuks tulemuseks. Vaata seletust järgmiselt leheküljelt.

**PUNKTISUMMA**

## Järgnevad AUDITi küsimused

Küsimused	Punktid					Teie punktid
	0	1	2	3	4	
4. Kui sageli on sul viimase aasta jooksul juhtunud nii, et kui tarvitad alkoholi, ei suutnud sa alkoholi tarvitamist enam peatada?	Mitte kordagi	Harvem kui kord kuus	Kord kuus	Kord nädalas	Iga päev või peaaegu iga päev	
5. Kui sageli on sul viimase aasta jooksul jäänud alkoholi tarvitamise tõttu tegemata midagi, mida sult oodati?	Mitte kordagi	Harvem kui kord kuus	Kord kuus	Kord nädalas	Iga päev või peaaegu iga päev	
6. Kui sageli oled viimase aasta jooksul vajanud rohke alkoholi tarvitamise järgsel hommikul mõnd alkoholi sisaldavat jooki, et saada üle pohmellist?	Mitte kordagi	Harvem kui kord kuus	Kord kuus	Kord nädalas	Iga päev või peaaegu iga päev	
7. Kui sageli on sind viimase aasta jooksul vaevanud pärast alkoholi tarvitamist süü- või kahjutunne?	Mitte kordagi	Harvem kui kord kuus	Kord kuus	Kord nädalas	Iga päev või peaaegu iga päev	
8. Kui sageli on sul viimase aasta jooksul juhtunud nii, et alkoholi tarvitamisele järgnenud hommikul ei mäletanud sa eelmisel öhtul toimunut?	Mitte kordagi	Harvem kui kord kuus	Kord kuus	Kord nädalas	Iga päev või peaaegu iga päev	
9. Kas sa ise või keegi teine on saanud sinu alkoholi tarvitamise tõttu vigastada?	Ei		On, aga mitte viimase aasta jooksul		Jah, on viimase aasta jooksul	
10. Kas mõni sinu lähedane, sõber, arst või keegi muu on olnud mures sinu alkoholi tarvitamise pärast või on soovitanud sul alkoholi tarvitamist vähendada?	Ei		On, aga mitte viimase aasta jooksul		Jah, on viimase aasta jooksul	

### Punkti summa seletus:

**0–7 madal risk.** Tõenäosus sama alkoholitarvitamise taseme juures tervisekahjustuse tekkeks on väike. Soovitav mitte suurendada tarvitatavaid alkoholikoguseid.

**8–15 ohustav tarvitamine.** Sellise alkoholitarvitamise taseme juures on suurenenud risk tervisehäirete tekkeks. Soovitav on alkoholi tarvitamist vähendada.

**16–19 kahjustav ehk kuritarvitamine.** Selline alkoholitarvitamise tase kahjustab vaimset või füüsilist tervist. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada.

**20+ võimalik sõltuvus.** Selline alkoholitarvitamise tase kahjustab vaimset või füüsilist tervist. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada või sellest loobuda.

**PUNKTISUMMA KOKKU  
AUDIT-C + küsimused 4–10**