

NELJÄ TUULTA, asiakkaan lomake

Neljällä tuulella tarkoitetaan päihde-, mielenterveys-, ongelmapelaamis-, ja lähisuhdeväkivaltatyötä.

1 Päihteet: Kolme kysymystä alkoholista

- 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. (Sulkeissa pistemäärät.)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | ei koskaan | (0) |
| <input type="checkbox"/> | noin kerran kuussa | (1) |
| <input type="checkbox"/> | 2-3 kertaa kuussa | (2) |
| <input type="checkbox"/> | 2-3 kertaa viikossa | (3) |
| <input type="checkbox"/> | 4 kertaa viikossa tai useammin | (4) |

Yksi alkoholiannos on
0,33 l keskiolutta, siideriä tai lonkeroa max 4,7 %
12 cl mietoa viiniä 10-15 %
8 cl väkevää viiniä 16-22 %
4 cl väkevää viinaa 35-40 %

- 2.** Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- | | | |
|--------------------------|----------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | 1-2 annosta | (0) |
| <input type="checkbox"/> | 3-4 annosta | (1) |
| <input type="checkbox"/> | 5-6 annosta | (2) |
| <input type="checkbox"/> | 7-9 annosta | (3) |
| <input type="checkbox"/> | 10 tai enemmän | (4) |

- 3.** Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- | | | |
|--------------------------|---------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | en koskaan | (0) |
| <input type="checkbox"/> | harvemmin kuin kerran kuussa | (1) |
| <input type="checkbox"/> | kerran kuussa | (2) |
| <input type="checkbox"/> | kerran viikossa | (3) |
| <input type="checkbox"/> | päivittäin tai lähes päivittäin | (4) |

Alkoholista kannattaa puhua lisää tai tarvittaessa täyttää koko AUDIT, mikäli miehellä pistemäärä on yli 6 tai naisella yli 5.



2 Mielen terveys: Kolme kysymystä mielen hyvinvoinnista

1. Oletko tyytyväinen elämääsi tällä hetkellä?

- Tuskin koskaan
- Joskus
- Usein

2. Oletko alakuloinen?

- Tuskin koskaan
- Joskus
- Usein

3. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- Tuskin koskaan
- Joskus
- Usein

Kirjoita tähän, mikäli haluat täsmentää vastaustasi:

Mikäli olet tuskin koskaan tyytyväinen elämääsi ja usein alakuloinen ja ajatus itsesi vahingoittamisesta on tullut mieleesi usein, on syytä pyytää jatkoselvittelyä mielen terveyspalveluihin.



3 Rahapelaminen: Kaksi kysymystä rahapelamisesta

1. Mitä rahapelejä olet pelannut viimeisen 12 kuukauden aikana?

- Lottopelit (Lotto, Viking Lotto, Eurojackpot, Jokeri)
- Raaputusarvat ja eArvat (esim. Casino, Assä, Luontoarpa)
- Veikkauksen vakio- ja moniveikkaus
- Veikkauksen päivittäiset arvontapelit (esim. Keno, Kaikki tai ei mitään, Naapurit)
- Hevospelit, raviveikkaus ja totopelit (esim. V-75, Kaksari)
- Nopeat päivittäiset arvontapelit (esim. Syke, Pore, eBingo)
- Urheiluviedonlyönti (esim. pitkäveto, tuloveto)
- Pokeri (kasino, pelisali, netti)
- Muut kasinopelit (esim. ruletti, black jack kasinojen raha-automaatit, ei pokeripelit)
- Nettikasinopelit (esim. ruletti, black jack, myös raha-automaatit, ei pokeripelit)

Kuinka monta edellä luetelluista pelityypeistä valitsit? _____

2. Miten usein pelaat rahapelejä?

- Harvemmin kuin 2 kertaa kuukaudessa
- 2-3 kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Useita kertoja viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

ARVIOI PELITAPOJASI

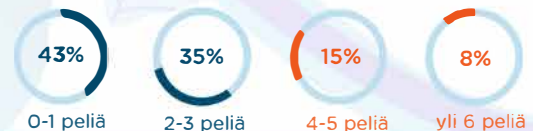
Pelaatko useammin kuin kerran viikossa?

Suurin osa suomalaisista pelaa kerran viikossa tai harvemmin. Mitä useammin pelaat, sitä todennäköisemmin pelaamisesta aiheutuu haittoja.



Pelaatko useita eri pelejä?

Suurin osa suomalaisista on pelannut vuoden aikana enintään neljää peliä. Mitä useampaa peliä pelaat, sitä todennäköisemmin pelaamisesta aiheutuu haittoja.



Mikäli rahapelaamisesi mietityttää sinua, voit käydä Peluurin sivuilla <https://peluuri.fi/fi> tai kysyä asiasta lisää vaikka työntekijältäsi.



Sosiaalialan osaamiskeskus
Verso -liikelaitos

4 Lähisuhdeväkivalta: Kolme kysymystä lähisuhdeväkivallasta

1. Onko Sinuun kohdistunut lähisuhteissasi* jossakin elämänvaiheessa fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa tai kaltoinkohtelua?

- Kyllä
 Ei

2. Vaikuttaako kokemasi väkivalta edelleen terveyteesi, hyvinvointiisi tai elämänhallintaasi?

- Kyllä
 Ei

3. Onko lähisuhteissasi tällä hetkellä fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa tai kaltoinkohtelua?

- Kyllä
 Ei

***) Lähisuhteella tarkoitetaan asiakkaan/potilaan perhe-, sukulaisuus- tai seurustelusuhteita tai muita näihin rinnastettavia suhteita tai erityisen läheisiä ja tunnepitoisia ihmissuhteita.**

Jos kysymyksiin 2 ja 3 on vastattu kyllä, olisi suositeltavaa tehdä Lähisuhdeväkivallan Kartoituskysymykset. Tarvittaessa voidaan (esim. työntekijän kanssa) ottaa yhteyttä lähisuhdeturvallisuutta edistäviin työmuotoihin.

