

1. Kaada lasiin yksi ravintola-annos (12 cl) mietoa (10–15 %) viiniä.

- 12 cl mietoa viiniä (10–15 %) = yksi annos.
- 8 cl väkevää viiniä (16–22 %) = yksi annos.
- **Kuinka moni kotonaan mittaa viinin määrän?**
- 60 kiloilla palamisaika on n. 2 tuntia.
- 60 kiloilla veren alkoholipitoisuus on n. 0,3 ‰ viinilasillisen jälkeen (alkoholin imeytyminen kestää 30–60 min).

Ei todennäköistä riskiä terveelle työkäiselle:

Miehet: **0–2** Naiset: **0–1** annosta/pv

Korkea riski = hälytysraja, toistuvasti:

Miehet: **23–24** Naiset: **12–16** annosta/vko

Kohtalainen riski, toistuvasti:

Miehet: **14** Naiset: **7** annosta/vko

- Huomioi, että nämä rajat on asetettu *terveelle työkäiselle*. Ikäihmisille on omat rajansa.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50028>

<https://www.laskurini.fi/terveys>

2. Mittaa lasiin yksi snapsi (4 cl) konjakkia.

- Konjakin vahvuus 35–40 % ja 4 cl väkevää viinaa (35–40 %) = yksi annos.
- Jos mittasitkin vahingossa kaksi annosta, on hyvä tietää, että yhden annoksen alkoholipitoisuus on n. 60 kiloilla henkilöllä n. 0,3 ‰ palamisajan ollessa kaksi tuntia, kun taas kahden annoksen alkoholipitoisuus on n. 0,6 ‰ palamisen tapahtuessa neljässä tunnissa (alkoholin imeytyminen kestää 30–60 min).

<https://www.laskurini.fi/terveys>

3. Laita kännilasit päähäsi ja kaada lasiin kaksi ravintola-annosta (24 cl) mietoa viiniä.

- 12 cl mietoa viiniä sisältää 12 g alkoholia, joka on yksi (ravintola-)annos alkoholia.
- 24 cl juotuaan, n. 60 kiloinen ihminen puhaltaa n. 0,6 ‰.

<https://www.laskurini.fi/terveys>

4. Laske, kuinka nopeasti sinä kulutat yhden ravintola-annoksen alkoholia (=12 g alkoholia), kun elimistö polttaa tunnissa n. yhden gramman alkoholia kymmentä kilogrammaa kohti.

- Esim. 80 kiloa painava henkilö polttaa alkoholia n. 8 grammaa tunnissa ja 12 gramman polttaminen vie siten n. 1,5 tuntia.
- Yksi annos alkoholia palaa keskimäärin 1,2–2,4 tunnissa painosta riippuen.
- 60 kiloisella palamisaika on n. 2 tuntia ja veren alkoholipitoisuus on n. 0,3 ‰.

<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholilaskuri>

5. Jos juot kaksi siideriä, kauanko sinun on juostava, jotta kulutat juomasi kalorimäärän?

→ **Arvaa tai laske laskurilla:**

<https://www.laskurini.fi/terveys/kalorilaskuri> !

- Siiderit sisältävät 30–65 kcal / 100 ml.

Nainen 170 cm, 60 kg, jos juoksuvauhti on 8 km /h:

- Yksi makea siideri 0,33 l sisältää 214,5 kcal eli $x 2 = 429$ kcal, juostava 53 minuuttia.
- Yksi kuiva siideri 0,5 l sisältää 119 kcal eli $x 2 = 238$ kcal, juostava 30 minuuttia.

30v mies 180 cm, 80 kg, jos juoksuvauhti on 8 km /h:

- Yksi makea siideri 0,33 l sisältää 214,5 kcal eli $x 2 = 429$ kcal, juostava 42 minuuttia.
- Yksi kuiva siideri 0,5 l sisältää 119 kcal eli $x 2 = 238$ kcal, juostava 24 minuuttia.
- Mitä nuorempi on, sitä enemmän kuluttaa (verrattuna samankokoiseen vanhempaan henkilöön), ja miehet kuluttavat naisia enemmän, vaikka olisivat samankokoisia.

6. Arvioi, montako sokeripalaa on yhdessä desilitrassa seuraavia juomia:

Yksi sokeripala sisältää n. 10,4 kcal.

Viinit	= 8–10,5 sokeripalaa (80–110 kcal/dl) = Noin 10 sokeripalaa / yksi ravintola-annos, 12 cl
---------------	---

Siideri	= 6,3 sokeripalaa (65 kcal/dl) = Lähes 21 sokeripalaa yhdessä siideritölkissä, 0,33 l
----------------	---

Long drink	= yli 5 sokeripalaa (55 kcal/dl) = Noin 18 sokeripalaa yhdessä Long drink –tölkissä, 0,33 l
-------------------	---

III olut	= 4 sokeripalaa (45 kcal/dl) = Noin 15 sokeripalaa yhdessä oluttölkissä, 0,33 l
-----------------	---

Viski	= 24 sokeripalaa (250 kcal) = Lähes 10 sokeripalaa yhdessä ravintola-annoksessa, 4 cl
--------------	---

Konjakki	= 21,1 sokeripalaa (220 kcal) = Lähes 9 sokeripalaa yhdessä ravintola-annoksessa, 4 cl
-----------------	--

Viina	= 24,5 sokeripalaa (255 kcal) = Lähes 10 sokeripalaa yhdessä ravintola-annoksessa, 4 cl
--------------	---

Likööri	= 25,4 sokeripalaa (265 kcal) = Lähes 11 sokeripalaa yhdessä ravintola-annoksessa, 4 cl
----------------	---

Kännilasitehtävien lisä-/taustatietoja:

Kännilasit simuloivat 0,8—1,5 promillen humalatilaa.

Alkoholi heikentää huomiokykyä, reaktiokykyä, päätöksentekokykyä ja kykyä impulssien hallintaan. Selkeää kömpelyyttä on havaittavissa jo 0,8 ‰ humalassa.

Kännilasit osoittavat liikkeiden kömpelyyttä, koordinaatiokyvyn heikkoutta ja heikentynyttä kykyä säädellä liikkumistaan. Aivotoiminnan heikentymistä ei kuitenkaan voida lasella osoittaa. Harkintakyky säilyy normaalina.

Kännilasien kokeileminen voi olla hauskaakin, mutta on hyvä miettiä, että jos koordinaatiokyky on vastaava esim. autoa ajaessa, kuinka turvatonta se on itselle ja muille tielläliikkujille? Kuinka tarkkaa työtä voi tehdä lasit päässä (eri ammatit)? Miten voi liikkua turvallisesti esim. liukkaalla? Miten nopeasti löytää hämärässä ulos palavasta talosta? Kuinka älykkäältä näyttää liikkeessaan lasit päässä? Kuinka sujuvasti toimii esim. kondomia laittaessa? Jne.

Kännilasitehtävät löytyvät seuraavista korteista:

7. Laita kannilasit päähäsi ja kosketa ensin oikealla etusormellasi nenänpäätäsi. Tee sama vasemmalla. Tämän jälkeen tuo etusormet yhteen edessäsi.

8. Laita kannilasit päähäsi ja kävele lattiaan merkattua rataa pitkin.

9. Aseta kannilasit päähäsi. Heitä pallo parin metrin päässä sijaitsevaan sankoon.

10. Laita kannilasit päähäsi ja kuljeta sormellasi reitti huoneistossa seuraavasti: Olet makuuhuoneessa. Syttyy tulipalo. Poistu pian etuovesta kompastumatta tyhjään pulloon.

11. Laita kannilasit päähäsi ja kuljeta sormellasi reitti huoneistossa seuraavasti: Olet terassilla. Hae keittiöstä vesilasi.

12. Aseta kannilasit päähäsi ja nouki pöydällä olevat tavarat kippon.

13. Laita kannilasit päähäsi ja sujauta kondomi dildon/kurkun päälle.

14. Näet kadulla sammuneen/tajuttoman henkilön. Miten toimit?

- Syy tajuttomuuteen voi olla muukin kuin päihtymys: sairaskohtaus, lyönyt päänsä jne.

Vastaustapa A

Jos on tilaa toimia rastille tulevien kanssa: Ota mukaasi viltti ja käy kylkiasento konkreettisesti läpi. Rastilla olijat voivat tehdä kylkiasennon ja lisäävun hälyttämisen pareittain.

Vastaustapa B

Jos sinulla on käytössäsi pieni tila ja vähän aikaa: Anna vastaajan kertoa, miten tilanteessa toimisi ja esitä tarkentavia kysymyksiä. Käy toimintaohje lopuksi yhdessä läpi.

- Herättele, ellei hän herää, soita 112.
- Jos hän ei hengitä normaalisti, aloita elvytys. Pyydä jotakuta noutamaan defibrillaattori, jos sellainen on lähistöllä.
- Jos hän hengittää normaalisti, laita hänet kylkiasentoon.



Suora linkki ohjeisiin:

https://www.punainenristi.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/2016_suomi_tajuttoman_ensiapu-final.pdf

Tai etsi netistä: **SPR tajuttoman ensiapu**

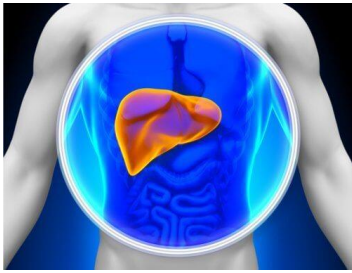
15. Nimeä mielessäsi – kenet sinä tekisit onnelliseksi juomalla vähemmän alkoholia? Kuka voisi tukea sinua terveyttä edistävässä päätöksessäsi?

- Jos vastaaja on raitis, anna positiivista palautetta ja ota uusi kortti.
- Alkoholin liiallinen käyttäminen aiheuttaa paljon sosiaalisia ongelmia. Läheiset kärsivät ja ovat huolissaan. Lapset, vanhemmat, (aidot) ystävät, naapurit, isovanhemmat, työkaverit, kaikki ovat yleensä tyytyväisiä alkoholin käytön vähenemisestä.
- Läheiset ovat usein valmiita auttamaan ja tukemaan.
- Myös monet epäviralliset ja viralliset tahot voivat auttaa: nettikanavat (itseapuryhmät, chat), auttavat puhelimet, viranomaiset, järjestöt ja yhteisöt.

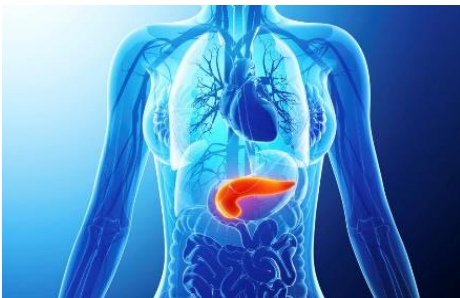
<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>

<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/yli-65-vuotiaan-alkoholimittari>

<https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/juomisen-hallinnan-opas>

16. Osoita kehostasi maksa ja kerro, miten alkoholi vaikuttaa maksan toimintaan.

- Jatkuva alkoholinkäyttö aiheuttaa rasvamaksan.
- Alkoholinkäytön jatkaminen voi johtaa maksan tulehdusreaktioon ja maksakirroosiin.
- Noin 90 prosenttia maksakirrooseista Suomessa on alkoholin aiheuttamia.
(<https://www.is.fi/terveys/art-2000006089048.html>)

17. Osoita kehostasi haima ja kerro, miten alkoholi vaikuttaa haiman toimintaan.

- Haiman tehtävänä on tuottaa ruuansulatusnesteitä ja hormoneja sekä insuliinin tuottaminen.
- Alkoholi hajottaa haimakudosta ja aiheuttaa suurimman osan haimatulehduksista Suomessa. Akuutti haimatulehdus voi johtaa vakaviin sisäelinvaurioihin.
- Krooninen haimatulehdus oireilee, kun 90 % haimasta on muuttunut sidekudokseksi.
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholihaitat/alkoholi-ja-terveys/alkoholi-ja-haima>

18. Osoita kehostasi sydän ja kerro miten alkoholi siihen vaikuttaa.

- Nostaa verenpainetta ja vähentää verenpainelääkityksen vaikutusta (voi myös ensin tehostaa verenpainelääkkeen vaikutusta). Koholla oleva verenpaine kasvattaa sepelvaltimotaudin ja sydäninfarktin vaaraa.
- Lisää sydämen rytmihäiriöiden vaaraa.
- Vaurioittaa sydänlihasta ja voi aiheuttaa vakavan sydämen toiminnanvajauksen.
- Lisää sydäninfarktin ja äkillisen sydänkuoleman vaaraa.

19. Miten alkoholi vaikuttaa aivoihin?



- Humalatila heikentää ihmisen kognitiivisia kykyjä kuten reaktionopeutta, tarkkaavaisuutta, muistia ja keskittymiskykyä.
- Myös tasapainoasti heikkenee humalan myötä. Nämä muutokset kasvattavat tapaturmariskiä humalassa merkittävästi.
- Aivovaurioiden vaara kasvaa etenkin nuorilla.

20. Miten sanot kaverillesi, että hän alkaa olla sinun mielestäsi liian päihtynyt?

Kirjoita aloitusrepliikki pelinvetäjän osoittamalle alustalle/kerätään esim. fläpille kaikkien ideoita. Kaikki ideat ovat hyviä.

- Juo vettä välillä, niin pysyt menossa mukana.
 - Pidetäänkö juomaton tunti?
 - Alat oleen ylihumerassa. Ei kiva.
 - Teikän känni on jo liikaa. Pidä paussia.
 - Sun vauhti kiihtyy nyt kovaa vauhtia. Pitäiskö hidastaa menoa?
 - Toinen taisi pahastua sanomisestasi. Et taida nyt tällä hetkellä ihan pystyä kontrolloimaan toimiasi.
 - Huudat ja olet vihainen. Mua alkaa huolettamaan ja jotenkin pelottamaan.
 - Meinasit äsken kaataa kaverin tanssilattialla. Nyt himmataan tahtia.
 - Kohta ei oo enää kivaa ja aamulla harmittaa...
 - Sun känni on jo nolo. Kande rajoittaa.
 - Oisko meidän aika lähteä kotiin?
-

21. Katso video linkistä, jonka saat pelin ohjaajalta.

<https://www.youtube.com/watch?v=9u9l-zvK6II>

Alkoholin liikakäytön riskit (kesto 3:24).

<https://www.youtube.com/watch?v=4o8Scxp65Mw>

Päihdeilmiö (kesto 3:51, päihteistä ja niihin liittyvistä ilmiöistä).

https://www.youtube.com/watch?v=cxLTH_gQT7E

Alkoholin kulutustottumukset (kesto 1:38).

<https://www.youtube.com/watch?v=A4T7yPi2GKo>

Alkoholinkäyttö puheeksiotto (ikäihmiset, kesto 1:32).

- Videosta voi keskustella: Mitä ajatuksia herätti? Oletko samaa mieltä? Mikä mielestäsi oli viesti? Mikä oli tärkeää? Mitä jäi mieleen?

22. Etsi netistä tietoa huumeista GHP ja Lakka.

Netissä kannattaa muistaa lähdekriittisyys. Wikipedia ei ole aina oikeassa: sinne kun voi lisätä tietoa tai "tietoa" kuka tahansa.

Tietoa löytyy mm. seuraavilta sivuilta:

<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/gamma-ja-lakka>

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/gamma-ja-lakka>

23. Etsi netistä 24 h päivystävän päihdeneuvonnan puhelinnumero ja näytä se pelinvetäjälle / pelikavereille.

Numero on: **0800 900 45**

Ilmaiseksi, anonymisti, vuorokauden ympäri, vuoden jokaisena päivänä.

<http://www.ehyt.fi/fi/paihdeneuvonta>