

Päihteiden käytön puheeksi ottaminen

**Terveyden edistämisen syventävä webinaari,
osa 1
5.5.2020**

Korona ja päihteet

- Katuväkivalta vähentynyt, kotihälytykset lisääntyneet
- Tarve ehkäisevän päihdetyön tukipalveluihin ja lastensuojeluun on lisääntynyt
- Ihmiset eivät uskalla hakeutua hoitopaikkoihin
- Etätyö/lomautukset mahdollistavat tissuttelun ja jatkuvan päihteiden käytön
- Huumausaineiden hinnat ovat nousseet
- "Nälkä, ei paikkaa levätä, ladata puhelinta tai pestä vaatteita"
- Korvaushoidossa olevien painostus
- Kotipolttoa, myös huumausaineiden
- Kiinniotot "täynnä"



Esityksen teemat:

- Miksi pitää puuttua?
- Miten puuttuminen on hyödyllistä tehdä?
- Puuttumisen menetelmiä
- Vinkkejä, mistä lisätietoja



Mihin vaikutamme puuttumalla?

- Yli puoli miljoonaa juo yli riskirajojen
- Yli 560 000 ihmisellä kohonnut pitkäaikaisten terveyshaittojen riski, -näistä 58 % piti itseään kohtuukäyttäjänä
- 1960 luvun alusta alkoholin kulutus on 3,5 kertaistunut.
- Suomessa kulutus Pohjoismaiden kärkeä, Euroopan keskitasoa.
- Alkoholikuolemaa edeltävänä vuonna 1/4 oli töissä.
17v aiemmin normaali työllisyys.
- Julkisen sektorin kulut (THL 2017): alkoholista 1,2-1,4 miljardia euroa, huumeet n. 400 miljoonaa euroa.

Mihin vaikutamme, nuoret?

- 8. ja 9.luokkalaisista (2019) juo itsensä pari kertaa kuukaudessa humalaan 9 %
- Ammattioppilaitoksissa pojista 18,1 % ja tytöistä 13,5 % juo viikoittain (2019)
- Armeijapalveluksen keskeyttäneistä 55 % on kokeillut huumeita.
- Ammattioppilaitoksissa n. 15 % nuuskaa päivittäin
- Vanhempien päihteiden käytöstä kärsii merkittävä määrä lapsia
- Lastensuojelun taustalla usein päihteet



Mihin vaikutamme, työikäiset?

- Työikäisten yleisimpiä kuolinsyiden aiheuttajia ovat päihteet
- Alkoholi on suurin työuria lyhentävä tekijä
- Suomessa menetetään 2 miljoonaa työpäivää alkoholin takia joka vuosi. Kustannukset 500-700 milj. euroa.

Mihin vaikutamme, ikäihmiset?

- Ikääntyneistä alkoholiongelmallisista 2/3 on aloittanut nuorena tai työiässä, 1/3 aloittaa eläkeiässä
- Ikääntyviä suurkuluttajia on n. 5 %
- Juovien naisten osuus kasvaa
- Joka kolmas alkoholisyihin kuolleista oli täyttänyt 65 vuotta.

- Yli 70 sairautta liittyy alkoholiin ja yli 60 sairauden (ICD-10 luokitus) yhteys on täysin selkeä.
- Huomattava osa syövästä voitaisiin estää pidättäytymällä tupakoinnista ja alkoholin käytöstä.

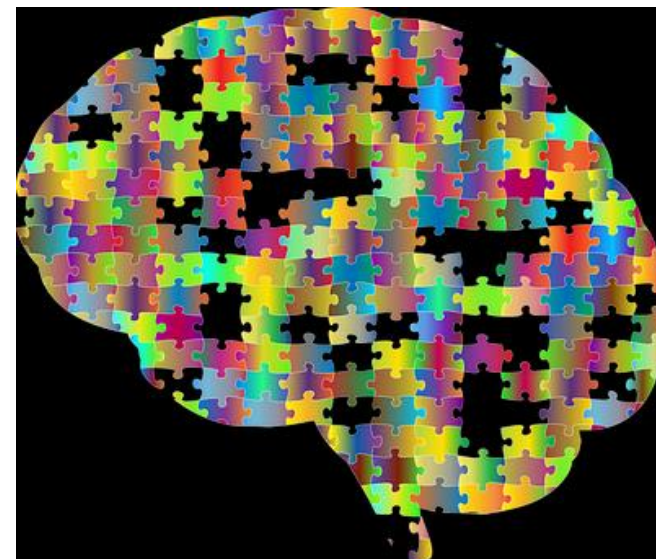


Miksi päihteiden käyttöön kannattaa puuttua?

- Lyhytneuvonta (mini-interventio) on tehokas tapa vaikuttaa alkoholinkäyttöön ja ehkäistä alkoholin aiheuttamia haittoja.
- Hyvä hoitosuhde ja psykososiaaliset hoidot ovat potilastyön perusta. Vuorovaikutuksella valtava merkitys.
- Alkoholiongelmaan kietoutuu potilaan koko elämänpiiri, joten hoidonkin on oltava kokonaisvaltaista.
- Tärkein alkoholin käyttöhäiriön diagnosointikeino on keskustelu potilaan kanssa

Käypä hoito -suositus

- Alkoholiriippuvaisella:
 - Aivovammat kolme kertaa yleisempiä.
 - Epilepsiariski kymmenkertainen.
 - Joka toisella on lievä dementia.
 - 60 % unihäiriö
 - Kardiomyopatiariski (sydänlihassairaus) 100 x
 - 30-60 % merkittävä depressio
- Tärkein alkoholin käyttöhäiriön diagnosointikeino on keskustelu potilaan kanssa

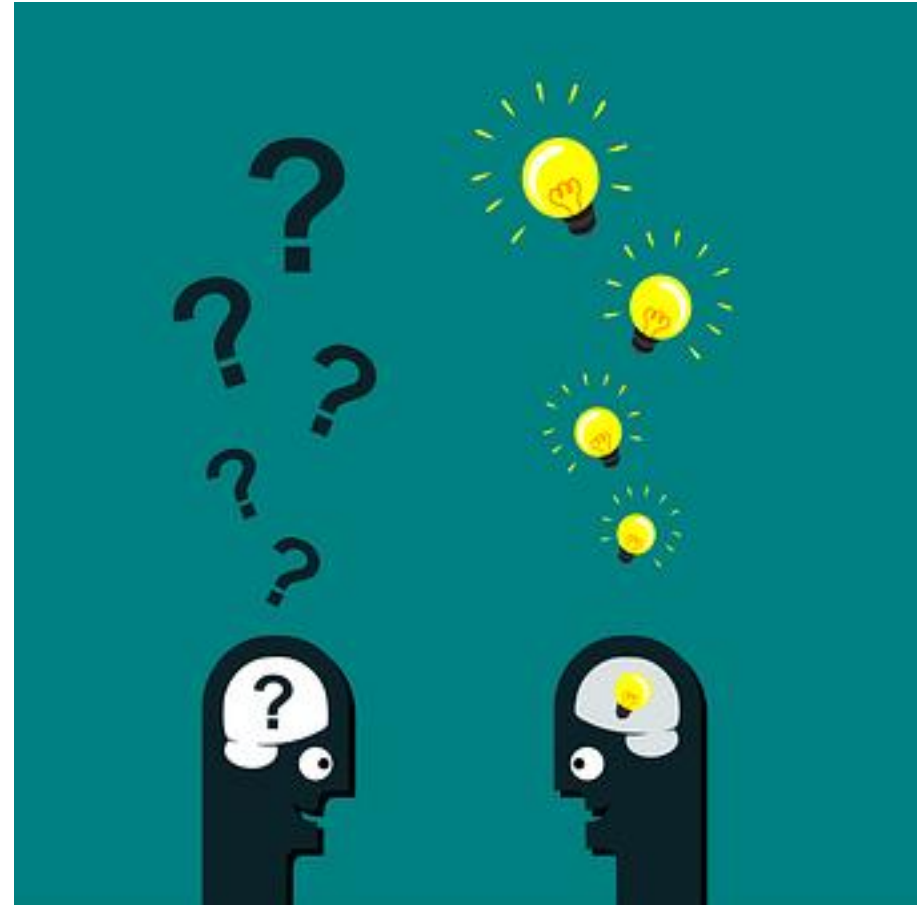


Viitteitä alkoholin liikkakäytöstä:

- masennus, unettomuus
- vatsavaivat
- sydämen rytmihäiriöt, verenpaineen heittäly
- hikoilu
- huono hygienia
- talouden laiminlyönti
- sosiaalisten tilanteiden välttely
- lisääntynyt tapaturma-alttius
- sokeritasapainon heittäly
- lisääntynyt ärtyneisyys, salailu
- myöhästely, sopimattomat poissaolot, sairaspöissaolot
- krapula, väsymys, keskittymiskyvyn puute
- teho laskee, virhesuorituksia
- muuttunut käyttö

Miten päihteiden käyttöön kannattaa puuttua?

- Kysyminen on helppoa! – mutta mitä sitten tapahtuu?
- Ärtynyt reaktio?
- Elämän tilanteen vuodatus?
- Oma reaktio?
- Vastuu?



Tunteiden kohtaaminen / ymmärtäminen



Pinnalla:

Viha, ärtymys, aggressio

Välissä suojaa:

Kieltäminen,
puolustautuminen

Pinnan alla:

Häpeä, syyllisyys,
epävarmuus,
epäonnistuminen

Miten puuttua?

- Kertomalla havaintoja ja kysymällä niille syytä
- Huolenilmaisua...
- Kunnioittava, aito kohtaaminen
- Kenen etua ajat? Henkilön vai jonkun muun... Oma motiivisi puuttua?
- Minä viestejä sinä viestien sijaan
- Osallistaminen
- Jotain kohti, ei vaan pois jostain



Huolen vyöhykkeet

1	2	3	4	5	6	7
Ei lainkaan huolta	Pieni huoli tai ihmettely käynyt mielessä; luottamus omiin mahdollisuuksiin vahva	Huoli tai ihmettely käynyt toistuvasti mielessä; luottamus omiin mahdollisuuksiin hyvä. Ajatuksia lisävoimien tarpeesta.	Huoli kasvaa; luottamus omiin mahdollisuuksiin heikkenee. Mielessä toivomus lisävoimista ja kontrollin lisäämistä.	Huoli tuntuva; omat voimavarat ehtymässä. Selvästi koettu lisävoimien ja kontrollin lisäämisen tarve.	Huolta paljon ja jatkuvasti: lapsi/nuori vaarassa. Omat keinot loppumassa Lisävoimia ja kontrollia saatava mukaan heti.	Huoli erittäin suuri: lapsi/nuori välittömässä vaarassa. Omat keinot lopussa. Muutos lapsen tilanteeseen saatava heti.

Huolen harmaaseen, työntekijän kannalta usein vaikeimpaan, vyöhykkeeseen kuuluvat luokat 4 ja 5.



SINÄ-viesti

usein syyttää tai uhkaa. Se viestittää "sinussa on vikaa". Vahingoittaa sanojaa ja vastaanottajaa. Ei johda yhteistyöhön.

MINÄ-viesti kertoo:

- Mitä sisälläni tapahtuu.
- Miten toisen käytös minuun vaikuttaa.

Se voi muuttaa toisen ihmisen käytöstä.

Se on avointa, rehellistä ja eheyttävää viestintää.

Se selittää, ottaa kantaa, rakentaa ja ennakoii

Kaksiosainen

Toisen käytös/teko...

Minun tunne...

3-osainen kertoo enemmän

Toisen käytös/teko...

Käytöksen/teon vaikutus minuun...

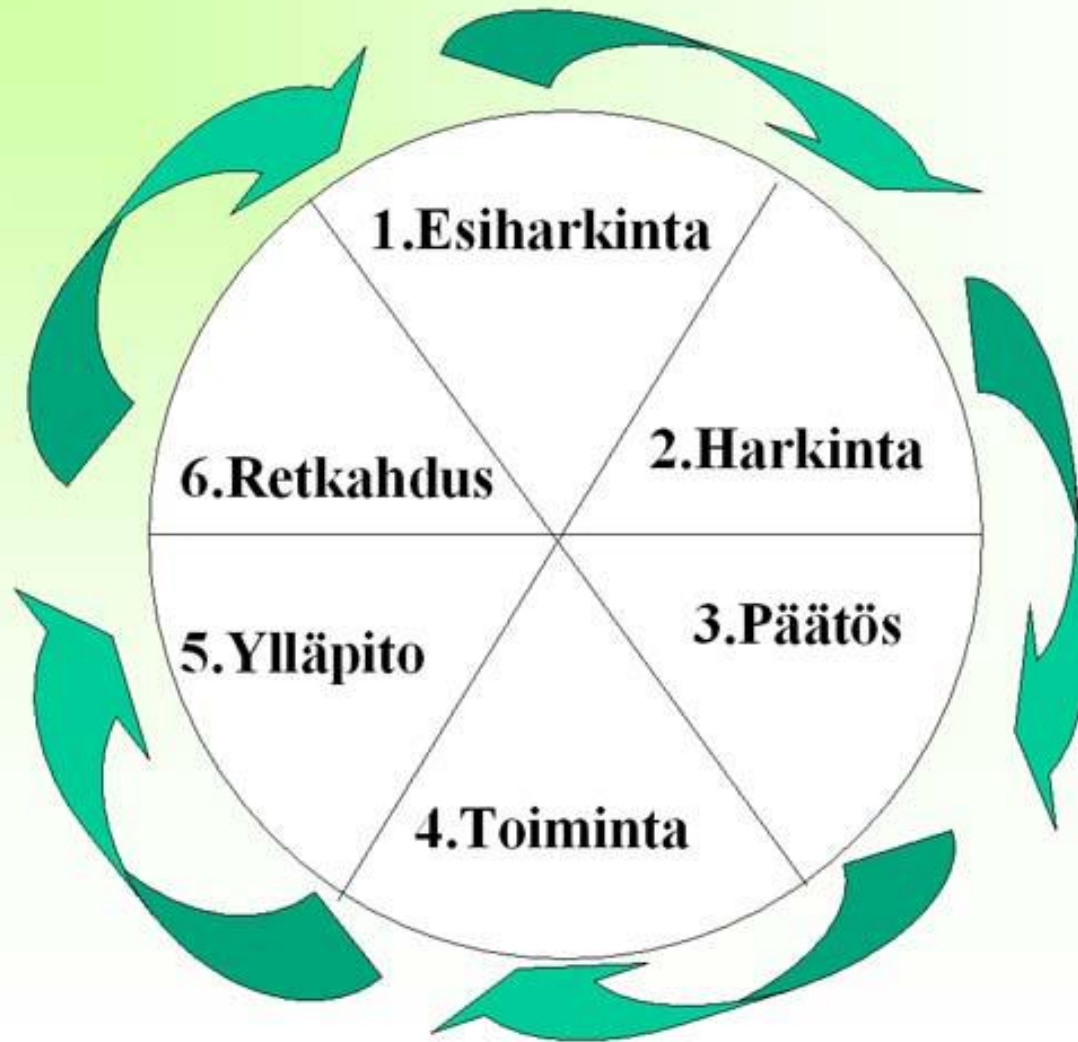
Minun tunne...

Kun sinä _____ ,

minusta tuntuu/ tunnen

_____.

MILLERIN MUUTOKSEN VAIHEMALLI (1991)



Miten eri vaiheissa voi tukea?

Asiakas

Esiharkintavaihe:

"Ei oo ongelmaa"
"Huonoa säkää vaan"

Harkintavaihe:

"Oon miettinyt"
"Välillä lähtee käsistä"

Päätösvaihe:

"Nyt riittää"
"En jaksa enää"

"Työntekijä"

Eteenpäin ohjaava myötäily
Luottamus, haastattelutekniikat
Nykytila-tavoitetila
"Ootko huomannut ongelmia?"

Kyseenalaistaminen
Mikä huolestuttaa, + ja -
Nykytila-tavoite-päihteet?
Antaa aikaa
"Kuulostaa jo aika tuskaiselta."

Toimintaa, osallistuu
Tukee, kannustaa, uskoo
Hoitopaikkojen etsintä
"Kyllä sä selviät. Katsotaan näitä hoitopaikkoja."



Toimintavaihe:

"Ei enää tätä"

"Päivä kerrallaan"

Kannustus, positiivinen palaute

Esteiden poistaminen

"Hyvin sinniteltä. Kohta helpottaa."

Ylläpitovaihe:

"Arkeen"

"Kuivilla, mut yksin"

Tukea, tukea ja lisää tukea

Riskien ennakointi

Uuden elämäntavan vahvistaminen

"Käypä siellä katsomassa ja soita"

Retkahdus:

"Epäonnistuin"

"Antaa mennä"

Tappio on mahdollisuus -ajattelu

Normaalius

Kannustaminen

Oppimisen tukeminen

"Hetki pois sieltä, mitään ei ole vielä menetetty!"

- 1983 William R. Millerin ja Stephen Rollnickin esittelemä menetelmä, jonka avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan motivaatiota elämäntapamuutokseen.
- Kehitettiin alun perin erilaisten riippuvuuksien hoitoon, mutta se sopii käytettäväksi myös silloin, kun tarvitaan muutoksia elämäntapoihin.
- Käypä hoito –suositus suosittelee monessa yhteydessä motivoivan haastattelun käyttöä

Keskeiset periaatteet:

- Empatian osoittaminen: Ole kiinnostunut, käytä eläytyvää kuuntelua, ole rauhassa läsnä
- Asiakkaan itsetuottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen: näe hyvä hänen ajatuksissa ja toiminnassa, anna asiantuntemus hänelle ja tue sitä
- Nykytilan ja tavoitteen ristiriita?: Saavuttaako sen, mitä itse haluaa
- Vastarinnan myötäily, kierrä väittely: ymmärrystä kritiikin sijaan

Menetelmiä:

- Avoimet kysymykset: mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro! Asiakkaan ajattelu näkyväksi.
- Refleктоiva eli heijastava kuuntelu: ymmärsinkö, mitä hän todella tarkoitti? Tarkista ja toista
- Lyhyet yhteenvedot: Tuliko asiakas varmasti ymmärretyksi, asiakkaan suunnitelman vahvistaminen, myönteinen palaute

Motivoiva haastattelu voi käynnistää merkittävän ajatusprosessin!

Korkea riski = hälytysraja, annosta / vko

- Miehet 23-24 Naiset 12-16

Kohtalainen riski, GT-arvot muuttuu

- Miehet 14 Naiset 7

Ei todennäköistä riskiä, annosta / päivä

- Miehet 0-2 Naiset 0-1

- Annos on 12 g alkoholia
- Määritelmät maakohtaisia
- Nuorella alkoholi aina riskikäyttöä
- Ikääntyneiden rajat matalampia

AUDIT-testi

- AUDIT-testit. Audit-testillä mitataan riskiä alkoholin väärinkäyttöön. Korona-aikana alkoholin käyttö ja samalla riskit voivat lisääntyä, kun kotona tulee otettua alkoholia. Testin avulla on helppo saada arvioita ja tietoa omasta alkoholin käytöstään.

Audit-testi aikuisille

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

Audit-testi yli 65-vuotiaille

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

Audit-testi nuorille

<https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/alkoholi>

Muita testejä:

- Kannabiksen käytön riskitesti
<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet/kannabiksen-kayton-riskit>
- Huumeiden käyttötesti
<https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet/huumeiden-kayttotesti-dast20>



Meillä saa puhua kannabiksesta -Tukea ja työvälineitä kannabiksen käytön puheeksi ottoon

KANNABISINTERVENTIO NUORILLE KANNABIKSEN KÄYTTÄJILLE

YAO EHYT Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020 Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto

ETÄKOULUTUKSET KESKIVIikkoISIN KLO 13-15

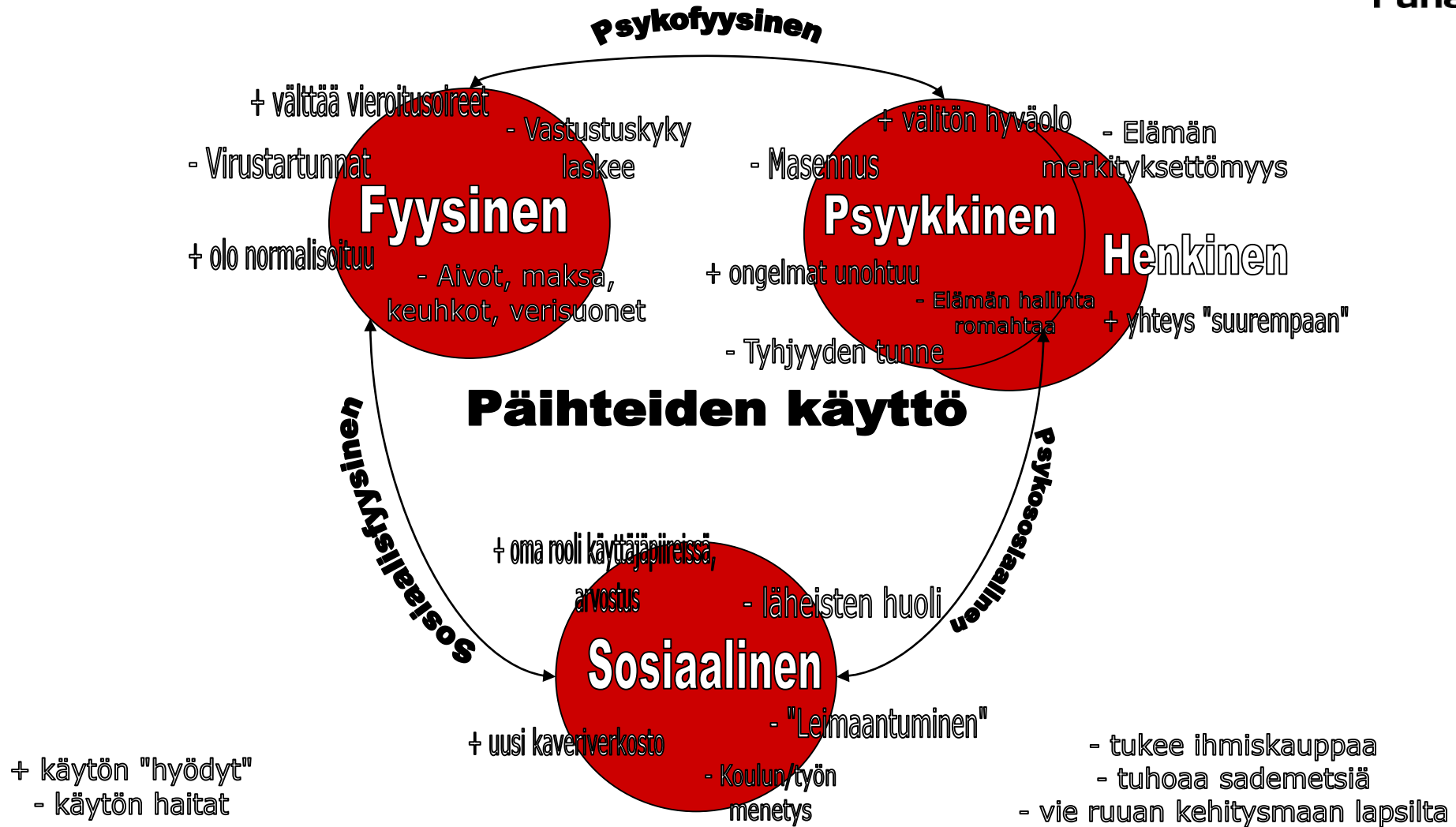
📅 23.3.2020

Nyt, kun kaikki hankkeemme koulutustilaisuudet on peruttu toistaiseksi, **siirryimme tarjoamaan koulutuksia etänä joka keskiviikko klo 13 – 15.**

Muutoksen edut ja haitat

- Tehkää yhdessä asiasta nelikenttä

1. Nykytilanteen edut:	2. Nykytilanteen haitat:
4. Tavoitetilan edut:	3. Tavoitetilan haitat:



Alkoholin vaikutuksia:

Uni:

- REM-uni vähenee
- krapulassa uni levotonta, heräilyä
- lisää kuorsausta, hengityskatkoja
- unilääkkeen vaikutus voimistuu ja pitenee
- keho tottuu alkoholin vaikutukseen ja hlö kokee, että rentoutuminen vaatii alkoholia...

Sydän ja verisuonitaudit:

- lisää äkkikuoleman riskiä
- rytmihäiriöt lisääntyvät
- nostaa verenpainetta, mutta lisää verenpainelääkkeiden vaikutusta =>kaatumiset

Vaikutuksia diabetekseen, syöpään, epilepsiaan, osteoporoosia, virtsavaivoihin, altistaa infektioille....

Yhteenveto

- Ei ole yhtä oikeata tapaa.
- Peli ei ole kerrasta menetetty, vaan voi kokeilla useita tapoja samallakin kerralla.
- Tilanteessa kolme merkittävää tekijää: ns. kohde, sinä ja ympäristö.
- Kun on avannut keskusteluyhteyden, voi se tuottaa tulosta vasta myöhemmin.
- Jos kunnioitus ja aito välittäminen välittyy, saa yllättävänkin positiivisia vasteita.



Vinkkejä:

- SPR:n päihdetyön VarPu-koulutus
- Tulevat päihdeteemaiset moduulit
- Nettikoulutukset

Lähteitä:

<http://www.ept-verkosto.fi/kysyminenkannattaa.fi>

<https://www.ikaantyneidenpaihdetyo.fi/tietoa/ikaantymisen-ja-paihteet>

A-klinikka, THL, Päihdelinkki

Lähteitä:

- Eri ehkäisevän päihdetyön järjestöjen korona-aikaiset tukipalvelut listattuna
<https://www.ept-verkosto.fi/blog-post/jarjestot-tarjoavat-tukea-ja-palveluja-myo-korona-kriisin-aikana/>
- <http://www.ept-verkosto.fi/paihteet-puheeksi-tyoyhteisossa/>
- Tarviinkomätän-kampanja alkoholin käytön vähentämiseen korona-aikana
https://www.ept-verkosto.fi/tarviinkomatan/?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3



Alkoholi ja poikkeusolot

– huomioi oma ja läheistesi hyvinvointi



Pidä alkoholittomia päiviä

Alkoholi heikentää vastustuskykyäsi. Mitä harvemmin juot, sen parempi. Jos janottaa, juo vettä.



Pidä alkoholijuomat piilossa

Älä pidä alkoholijuomia näkyvillä kodissa. Pidä erityisesti huolta siitä, että alkoholi on lasten ulottumattomissa.



Pidä kiinni arkirytmistä ja -rutiineista

Pyri siihen, ettet juo enempää tai useammin alkoholia kuin tavalliseen tapan. Jos teet etätöitä, niin älä tee varaslähtöä vapaa-aikaan juomalla alkoholia työajalla.



Vältä juomista lasten seurassa

Monessa perheessä ollaan poikkeusaikana tiiviimmin yhdessä. Vältä alkoholin juomista lasten seurassa. Vanhemman muuttunut käytös voi tuntua lapsesta uhkaavalta tai pelottavalta.



Älä hamstraa alkoholijuomia

Älä varastoi alkoholijuomia kotiasi. Hallitse kulutustasi: juo juomasi lasista ja pidä pullo kaapissa. Suosi alkoholittomia tai mietoja juomia.



Apua on saatavilla

Ota yhteyttä EHYTin maksuttomaan Päihdeneuvontaan, **0800 900 45**, jos haluat keskustella omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä. Ammatillaiset vastaavat joka päivä, ympäri vuorokauden.

KIITOS

