

A-klinikka Oy

Päihde- ja mielenterveyspalveluja
vastuullisesti ja luottamuksella

Hannu Ranta

Asiakkuusjohtaja 044-5167708

Jukka Oksanen

Koulutussuunnittelija 045-6578967

MOTIVOINTIKESKUSTELU JA PÄIHDEONGELMA



AUTTAVAN KESKUSTELUN KARTTA

1. VALMISTAUTUMINEN ”hyvä transsi”

Tavoite: työntekijän valmius

2. KOHTAAMISEN ALKUMINUUTIT

Asiakas vastaa avoimeen kysymykseen: kuinka voin auttaa?

Tavoite: kumppaniasetelma

3. TUTUSTUMINEN

Rupattelu

Tavoite: yhteistyösuhde

4. TILANTEEN HAHMOTUS

Asiakas kertoo ongelmistaan ja elämästään.

Työntekijä kysyy, kuuntelee, heijastaa ja tekee yhteenvetoja.

Tavoite: kartoitus

5. VAHVISTAMINEN

Työntekijä kiinnittää huomionsa asiakkaan elämäntavan hyviin asioihin ja mainitsee niistä.

Tavoite: itsearvostus

6. VOIMAVAROJEN KOKOAMINEN

Työntekijä ja asiakas muodostavat kokonaiskuvan arjesta, elämäntavasta, arvoista ja unelmista.

Tavoite: käsitys voimavaroista

7. ONGELMIEN TUTKIMINEN

Elämään liittyvät ongelmat nousevat esiin ja ongelmien vaikutus elämään tutkitaan.

Tavoite: käsitys ongelmista

8. MUUTOSAIHE

Muutoksen aiheet eli asiat joiden täytyy muuttua, nousevat esiin.

Muutokselle ladataan arvoa.

Tavoite: muutoksen tavoite muotoutuu

9. MUUTOSTOIMINTA

Kehitetään yhdessä arkipäivään ja -viikkoon asettava uusi toiminta, joka poistaa tai lievittää ongelmaa.

Tavoite: muutoksen muoto ja aikataulu

10. SUUNNITELMA

Kirjataan tarkka kuvaus toistuvasta uudesta toiminnasta aikatauluineen.

Tavoite: muutoksen kokonaiskuva



Päihteenkäyttö Suomessa

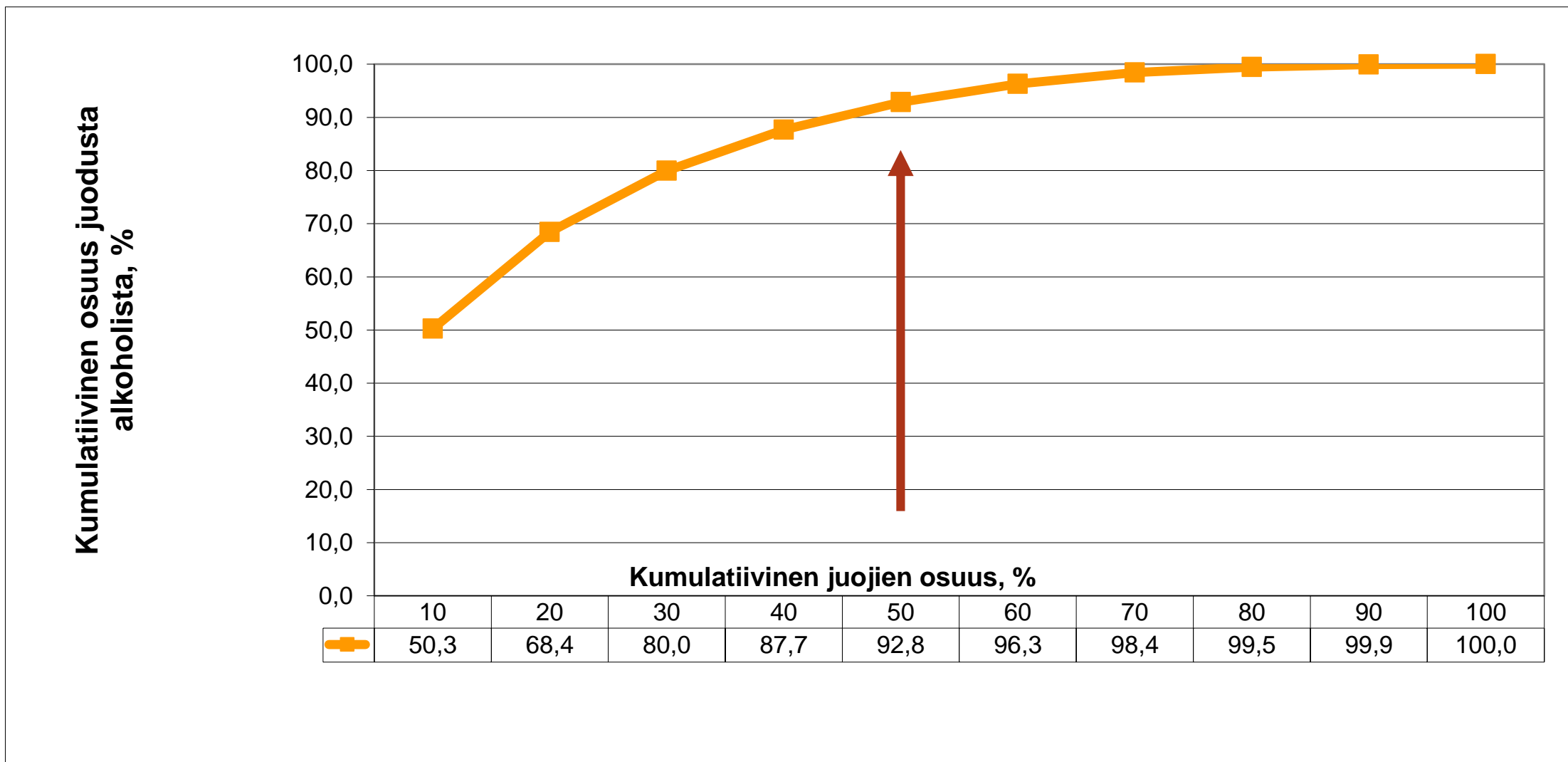
- Käyttömääriltään suomalaisten pääpäihde on edelleen alkoholi.
- Huumeet ja lääkkeet marginaalissa verrattuna alkoholiin (vähemmän käyttäjiä), mutta lisääntynyt kannabiksen käyttö näkyy nuorilla tilastoissa.
- Myös viemäritutkimuksen perusteella kaikkien huumeiden käyttö on lisääntymässä koko maassa.
- Alkoholista kuitenkin eniten ongelmia - kun väestön alkoholin kulutus kasvaa 30%, samalla alkoholin ongelmakäyttö kasvaa 50%.

Huumeet Suomessa

- Kannabis oli huumausaineista selvästi eniten käytetty.
 - Amfetamiini
 - Ekstaasi
 - LSD ja ”taikasienet”
 - Kipu-opiaatit
 - Bentsodiatsepiinit
-
- Suurin käyttäjäryhmä on 25–35-vuotiaat miehet



Puolet suomalaisista juo 93% kaikesta alkoholista



1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

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

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

4. Kuinka usein vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä sen aloittamisen jälkeen?

5. Kuinka usein vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

6. Kuinka usein vuoden aikana tarvitsit aamulla alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

7. Kuinka usein vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

8. Kuinka usein vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

10. Onko joku läheisesi tai lääkäri ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi?



Alkoholin ongelmakäyttö

Riskikäyttö – lievä ongelma	Haitallinen käyttö F10.1 – keskivaikea ongelma	Riippuvuus F10.2 – vaikea ongelma, alkoholismi
AUDIT-pisteet: miehet 8–15 naiset 6–13	AUDIT-pisteet: miehet 16–19 naiset 14–19	AUDIT-pisteet: 20 tai enemmän
<p>Kohtalaisen riskin taso: miehet 14 annosta/vk naiset 7 annosta/vk</p> <p>Korkean riskin taso: miehet 23–24 annosta/vk naiset 12–16 annosta/vk</p>	<p>Fyysisiä ja psyykkisiä terveyshaittoja</p>	<p>Viittaa alkoholiriippuvuuteen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • väsymys, unihäiriöt • korkea verenpaine • masentuneisuus • painon nousu • tapaturmien riski 		<ul style="list-style-type: none"> • väsymys, unihäiriöt, korkea verenpaine, masentuneisuus, tapaturmien riski, painonnousu jne. <ul style="list-style-type: none"> • rytmihäiriöt, miehillä impotenssi • maksan, haiman ja aivojen vaurioituminen • suun, nielun, kurkuntorven ja mahan syövät



Havaintoja päihteenkäytöstä

- Epävakaus, äkkinäiset käännteet.
- Suunnittelemattomat tempaukset.
- Riitely moneen suuntaan.
- Kotiväen ristiriita tukemisen ja hylkäämisen välillä.
- Työstä poissaolot ja katoamiset.
- Poistumiset kesken työajan.
- Työssä päihteiden vaikutuksenalaisena.
- Työssä krapulassa, ärtyvyys.
- Koneiden käyttö humalassa ja krapulassa.
- Vihaisuus ”kyttääjiä” kohtaan.
- Toisaalta toive avusta.



Puheeksioton avuksi

- Audit 10 ja Audit-C (kolme kysymystä)
- Mini-interventio
- Huumeseulat (sylkitestit, veri- ja virtsatestit)
- Laboratorioarvot (maksa ym.)
- Keskustelu käyttömääristä.
- Keskustelu elämäntilanteesta (perhe, työ).
- Keskustelu alkoholin tai päihteiden käyttötilanteista ja osuudesta elämään.



Milloin puheeksiotto

1. Ymmärtävään, varhaiseen puheeksiottoon riittää huoli yrittäjän jaksamisesta.
2. Ymmärtävän puheeksioton syyksi riittää myös muiden työtovereiden tai läheisten huoli, vaikka eivät halua tulla mainituiksi.
3. Puheeksiotto voi tapahtua muun keskustelun yhteydessä, mahdollisimman luontevasti, puheena olleeseen jaksamiseen liittyen.

Miten puheeksiotto

- 1. Kerro** mitä olet nähnyt, kuullut, haistanut ja epäillyt.
- 2. Kerro** tunteestasi ja huolestasi asian suhteen.
- 3. Kysy** mistä tässä hänen mielestään on kysymys.
- 4. Kerro** oma **ammattillinen** mielipiteesi.
- 5. Jätä** aihe hänelle mietittäväksi.



Jaksamisen kysymyksiä

- Työn imu tarkoittaa myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa työssä. Sitä kokeva työntekijä lähtee aamulla yleensä mielellään töihin, kokee työnsä mielekkääksi ja nauttii siitä. Työn imuun liittyy kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta:
- **Tarmokkuus** on kokemusta energisyydestä, halua panostaa työhön sekä sinnikkyyttä ja ponnistelun halua myös vastoinkäymisten hetkinä.
- **Omistautuminen** on kokemusta merkityksellisyydestä, innokkuudesta, inspiraatiosta, ylpeydestä ja haasteellisuudesta työssä.
- **Uppoutuminen** on syvää keskittymistä ja paneutumista työhön ja siitä koettua nautintoa. Aika kuluu kuin huomaamatta ja irrottautuminen voi tuntua vaikealta.

Työterveyslaitoksen Työn imu-kysymykset:

1. Miten saat unta iltaisin?
2. Heräätkö aamuyöllä?
3. Miltä työt tuntuvat vapaan (tauon) jälkeen?

Varhainen puheeksiotto

- Varhainen puheeksiotto voisi tapahtua jaksamisen kysymysten kautta.
- Jos ollaan neuvontakäynnillä teknisissä tai juridisissa asioissa, on etsittävä sopiva tilaisuus henkilökohtaiseen keskusteluun.
- Tilaisuus voi avautua myönteisesti sanomalla ”miten paljon täällä on saatu aikaan”.
- Neuvonnan aikana syntyy luottamussuhde. Jos neuvojen sävy koetaan oikeaksi, alkaa asiakkaan kulissinpito ja varustus hiljalleen pudota.
- Jos neuvojalle tarjotaan kahvia, voi työntekijä tehdä pöydässä ääneen yhteenvedon, jossa vahvistetaan asiakkaan kykyä selvittää vaikeista teknisistä ym. kysymyksistä.
- ”On varmasti ollut raskastakin viedä tätä kaikkea?”
- ”Jos minä jätän teille tutkittavaksi näitä palveluesitteitä, voitte ottaa yhteyttä?”

Havaintopohjainen puheeksiotto

- Puheeksiotto voisi alkaa toteamalla, että ”me olemme käyneet hyviä keskusteluja ja saatu monia asioita pöydälle”. Voisiko olla vielä jotain josta olisi tarvetta puhua?

Seuraavassa vaihtoehtoja:

- Työntekijä: ”olen kiinnittänyt huomiota siihen, että jaksamisesta puhuttaessa et ole sanonut mitään alkoholinkäytöstä. Voisimmeko hetken puhua tästä aiheesta?”
- Työntekijä: ”meillä on valmis audit-kyselylomake alkoholiaiheesta. Voisimmeko yhdessä katsoa näitä kysymyksiä?”
- Työntekijä: ”voin jättää sinulle (meillä yleisesti käytetyn) audit-lomakkeen alkoholiaiheesta, jos puhumme seuraavalla kerralla tästä asiasta?”
- Työntekijä: ” Olen hieman huolissani siitä, että tavatessamme olet välillä varautunut. Minulle on tullut tunne, että meidän tulisi puhua jaksamisen kysymyksissä myös alkoholinkäytöstä. Siitähän emme ole vielä puhuneet?”



AUDIT-TESTI

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



Digitaaliset palvelumme tuovat avun luoksesi

Verkkoterapia

- Hoito-ohjelma alkoholinkäytön vähentämiseen
- Hoito kestää 3–6 kuukautta
- Sisältää verkossa tehtävät harjoitukset ja A-klinikka Oy:n verkkoterapeutin tuen
- Saatavilla paikkakunnasta riippumatta

Etävastaanotot

- A-klinikka Oy:n verkkoterapeutin vastaanotto videovälitteisesti
- Varattavissa yksittäin tarpeen mukaan
- Turvallinen ja joustava tapa saada ammattilaisen apua
- Saatavilla paikkakunnasta riippumatta

Previct

- Työkalu ammattilaisen tarjoaman hoidon rinnalle
- Ammattilaisen käyttöön nettipohjainen hoitoportaali
- Potilaalle puhelinsovellus ja taskukokoinen alkometri
- Suomessa saatavilla vain A-klinikka Oy:n kautta

Yhdessä arvio

Digitaalinen hoidontarpeen arvio alkoholin
liikakäyttöön

Digitaalinen tilannearvio

Ohjaus arvioon

Asiakas saa kutsun ja rekisteröityy tunnistautumalla vahvasti

Asiakkaan itsearvio alustalla

Asiakas aloittaa itsearvion testien ja tehtävien avulla
Oman tavoitteen pohdinta

Etävastaanotto ammattilaisen kanssa

Asiakas tarkastelee tilannettaan ammattilaisen kanssa videovastaanotolla

Hoitoyhteenvedo ja jatkohoitosuunnitelma

Asiakas saa ammattilaisen arvion kirjallisena
Lähetettävälle taholle yhteenvedo
Yhteenvedossa myös hoitosuositus

