

## Ota puheeksi

"Miten Sinä käytät alkoholia?"

"Koska joit viimeksi?"

"Paljonko joit silloin?"

"Miten usein juot?"

"Miten usein juot itsesi humalaan?"

"Kuinka pitkään olet juonut?"

"Onko juomisestasi tullut sanomista?"

"Onko juomisestasi seurannut ongelmialikävyyksiä?"

## Katso, kuuntele, ole kiinnostunut, arvosta

### Anna palaute

"Käyttösi vaikuttaa kohtuulliselta."

"Vaikka käyttösi ei ole kovin runsasta, se tuntuu liialliselta nykyisessä elämäntilanteessasi."

"Käyttösi ylittää riskirajat..."

- Naisilla korkeintaan 16, miehillä 24 annosta viikossa tai
- Viikoittainen humalajuominen (naisilla yli 5 annosta, miehillä yli 7 annosta kerralla) tai
- Päivittäinen juominen (naisilla yli 2, miehillä yli 4 annosta) tai
- Alkoholinkäyttö on aiheuttanut ongelmia

...ja voi pahentaa oireitasi/ongelmaasi."

- mahavaivat
- tapaturmat
- kohonnut verenpaine
- rytmihäiriöt
- unettomuus, unihäiriöt
- masentuneisuus
- infektioierre
- hammas- ja suunsairaudet
- työuupumus, väsymys
- sosiaaliset ongelmat, perheriidat

### Annos on

- yksi pullo (0,33l) keskiolutta
- lasillinen (12 cl) mietoa viiniä
- lasillinen (8cl) väkevää viiniä
- annos (4cl) viinaa
- pullo mietoa viiniä (0,75l) on n. 6 annosta
- tuoppi (0,5l A-olutta) on kaksi annosta
- pullo viinaa (0,5l) on n. 12 annosta

## Muutoksen vaiheet

Muutos etenee usein kehämäisesti. Selvitä, missä vaiheessa asiakkaasi/potilaasi tällä hetkellä on. Muutosvalmiudesta ja aiemmista kokemuksista riippuu, milaista tukea hän tarvitsee. Vakiintuneista toimintamalleista luopuminen ei aina onnistu kerralla. Retkahdus ei merkitse pelin menettämistä – muutoksen kehälle voi palata.

Rakenna luottamusta, kuuntele, rohkaise! Voit antaa ajattelemisen aihetta, sysäyksen uuteen suuntaan. Myönteinen suhtautumisesi nostaa motivaatiota.

"Oletko koskaan miettinyt alkoholinkäytön vähentämistä tai lopettamista?"

- 1. Esiharkinta "En koskaan."**  
Selvitä asiakkaan/potilaan tilanne tuomitsematta. Kuuntele hänen oma käsityksensä tilanteesta. Kerro, miten hän voi saada tukea vähentääkseen alkoholinkäyttöönsä.
- 2. Harkinta "Joskus."**  
Keskustele asiakkaan/potilaan kanssa alkoholinkäytön vähentämisen eduista ja vaikeuksista. Tue häntä pohtimaan eri vaihtoehtoja. Terveudessa tapahtuneet muutokset voivat huolestuttaa ja vahvistaa tietoisuutta ongelmasta.
- 3. Päätös "Kyllä, jatkuvasti. Mikään ei silti ole vielä muuttunut."**  
Tue päätöstä. Osoita luottamusta muutoksen mahdollisuuteen. Anna tietoa neuvonta- ja hoitomahdollisuuksista. Jos tästä vaiheesta siirrytään toimintaan, muutosprosessi jatkuu. Jos päätöstä ei synny, palataan jälleen harkitsemaan asiaa.
- 4. Toiminta "Kyllä, ja olen jo vähentänytkin!"**  
Rohkaise ja tue. Ole tietoinen retkahdusriskistä. Muutos ei välttämättä takaa pysyvyyttä.
- 5. Ylläpito "Vaikeaa, mutta sujuu silti!"**  
Anna tunnustusta jo saavutetuista muutoksista alkoholinkäytössä. Kannusta jatkamaan.
- 6. Retkahdukset "En pystynyt siihen!"**  
Retkahdukset kuuluvat päihhteistä irrottautumiseen. Kannusta asiakasta/potilasta aloittamaan prosessi alusta ja oppimaan retkahduksesta. Kuuntele ja tue itseluottamusta.

### Kirjaa huomiosi

Tieto alkoholinkäytöstä tulee kirjata asiakkaan/potilaan taustatietoihin/potilaskertomukseen.

### **Puheeksi ottaminen kannattaa**

Kun otat alkoholinkäytön puheeksi, voit saada jotakin liikahtamaan. Älä silti odota ihmettä. Alkoholiongelma, joka on kehittynyt pitkän ajan kuluessa, ratkeaa harvoin kerralla. Asiasta puhuminen on askel kohti muutosta – vaikka tulos olisi pitkän matkan päässä tulevaisuudessa. Ole kärsivällinen. Varma tapa olla saamatta mitään aikaan, on olla tekemättä mitään!

### **Selvitä paikkakuntasi hoito- ja neuvontapalvelut, konsultoi ja tee lähete tarvittaessa**

Perusterveydenhuollon työntekijä antaa mini-interventiohoidon, kerää kokonaistiedon/arvioi tilanteen, konsultoi ja lähettää tarvittaessa:

- päihdehuoltoon (vaikeat ongelmat, sekakäyttö)
- mielenterveystoimistoon (mielenterveysongelmat)
- erikoissairaanhoidon (somaattiset komplikaatiot)
- suun terveydenhuoltoon

Huomioi perheen ja lasten tilanne.  
Mieti, mitä tukea lapset saattavat tarvita.

Kerro vertaistuesta.  
Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin.  
Lähin AA löytyy osoitteesta [www.suomenaa.fi](http://www.suomenaa.fi)

#### **Lisätietolähteitä:**

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)  
[www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)  
[www.stakes.fi/neuvoa-antavat](http://www.stakes.fi/neuvoa-antavat)  
[www.stm.fi/Resource.phx/hankk/hankt/vamp/index.htx](http://www.stm.fi/Resource.phx/hankk/hankt/vamp/index.htx)

Sosiaali- ja terveysministeriö  
Alkoholiohjelma  
PL 33  
00023 VALTIONEUVOSTO  
[www.alkoholiohjelma.fi](http://www.alkoholiohjelma.fi)  
Tämän esitteen tilaukset:  
[alkoholiohjelma@stm.fi](mailto:alkoholiohjelma@stm.fi)



## **Terveydeksi! Kysy alkoholinkäytöstä**

### **Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen**

**Alkoholin riskikäyttö  
ei välttämättä  
näy päälle, mutta se  
voi selittää monia  
asiakkaasi/potilaasi  
ongelmia.  
Mitä varhemmin  
asiasta puhut,  
sen parempi.**

ISSN 1236-2123  
ISBN 952-00-1597-3

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2004:12

