

NELJÄ TUULTA, työntekijän 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 keskiosia tai tilkan viiniä. (Sulkeissa pistemäärät.)

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa (1)
- 2-3 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

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

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

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

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

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



1 Työntekijälle:

Mikäli miehen pistemäärä on yli 6 tai naisen yli viisi, kannattaa tehdä koko audit:

Sen voi tehdä joko netissä

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>
(ja laittaa pistemäärä asiakkaan papereihin)

tai tulostettava pdf:

<https://www.paihdelinkki.fi/sites/default/files/audit.pdf>

Hykyn numeroita:

Päihdesairaanhoitajat

Lahti

Päivystys Lahden kaupunginsairaalassa klo 8.15-11 ma-pe, Harjukatu 48, 1 krs


Ilman ajanvarausta, jonotusnumerolla

Päivystävän päihdesairaanhoitajan puhelinnumero  044 482 8214

Hollola

ajanvarauksella


Salpakankaan terveysasema, Terveystie 4, 2krs.

 044 482 8213

Orimattila

ajanvarauksella


Orionaukio 4, 2 krs.

 044 729 7741

Nastola

ajanvarauksella

Nastolan terveysasema, Pekkalantie 12

 044 729 7771

Hartola

ajanvarauksella

Hartolan terveysasema, Visantie 24

 044 729 7771



Muut kuin Hykyn palvelut seudulla:

Sysmä

ajanvarausnumero

☎ 0444942581

<https://terveys.sysma.fi/terveydenhuolto/mielenterveyspalvelut>

Sysmän terveysasema, Leppäkorventie 33

Heinola

Mielenterveys- ja päihdetyön vastaanotot:

☎ 044 797 6971

<https://www.heinola.fi/mielenterveys-ja-paihdeyto>

☎ 044 769 4137

☎ 050 409 8366

Muita hyviä linkkejä:

Päihteet ja riippuvuudet

Hoitoa verkossa

Verkkopohjainen ohjelma auttaa alkoholinkäytön vähentämisessä tai lopettamisessa. Ohjelmaan sisältyy kasvokkaisia tapaamisia ja sen kesto on neljä kuukautta.

Palvelun tuottaa A-klinikka Oy.

Päihdelinkki

Keinoja oman päihdeidenkäytön itsearviointiin, oma-avun työkaluja ja tukea tavoitteissa pysymiseen. Neuvontapalvelussa voi kysyä nimettömänä. Vertaistukea keskustelualueilta.

Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Nuortenlinkki

Tietoa, testejä, neuvontaa ja vertaiskeskustelua nuorille. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

KokeNet

Kysymyksiin alkoholin ongelmakäytöstä, peliriippuvuudesta ja mielenterveysongelmista vastaavat toipuneet ja läheiset koulutetut kokemusasiantuntijat. Kysyä voi omasta tai läheisen tilanteesta. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.



Vinkki.info

Ajantasaista ja luotettavaa tietoa huumeiden käyttöön liittyvien terveyshaittojen vähentämisestä. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Se on veressä

Luotettavaa tietoa C-hepatiitista. C-hepatiitti on viruksen aiheuttama maksatulehdus, joka tarttuu veren välityksellä. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Lasinen lapsuus

Tietoa ja vertaistukea lasisen lapsuuden koneille aikuisille. Tarjolla ohjattuja vertaisryhmiä. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Varjomaailma

Tukea vanhempien päihteidenkäytöstä kärsiville nuorille. Sivustolla toimii neuvontapalvelu. Varjomaailmassa järjestetään myös ohjattuja vertaisryhmiä. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.



2 Mielensterveys: 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 mielensterveyspalveluihin.



PHHYKY:n yhteystietoja:

Arviointipoliklinikka

Keskussairaalankatu 7
15850 Lahti

☎ 03 819 4909

Silta-työryhmä

Keskussairaalankatu 7
15850 Lahti

☎ 03 819 4909

Mielialahäiriö- ja syömishäiriöpoliklinikka

Sammonkatu 8 B, 3. krs.
15140 Lahti

☎ 03 819 4900

Päiväpoliklinikka

LKS, Harjukatu 48, LÄHDE-siipi (0-kerros)
15100 Lahti

☎ 03 819 4900

Psykoosityöryhmä ja varhaiskuntoutuspoliklinikka

LKS, Harjukatu 48, HARJU
15100 Lahti

☎ 03 819 4923

Heinolan psykiatrian aluepoliklinikka

Rauhankatu 3a, 3. krs.
18100 Heinola

☎ 03 819 4905

SIHTI

Vapaudenkatu 6 A, 3. krs,
15110 Lahti

SIHTI on nuorten psykiatrisen hoidon matalan kynnyksen arviointiyksikkö, jossa hoidon tarpeen arviointi tehdään tarvittaessa viiden käyntikerran puitteissa. SIHTI palvelee 13-18-vuotiaita nuoria, joilla ei ole hoitosuhdetta muualla. Keskeisenä työmuotona on alueen kuntien koulutoimen ja sosiaalitoimen konsultaatio, ja työote on verkostoituva. Työryhmä jalkautuu tarvittaessa.

Lähetepuhelin palvelee ma-pe klo 13.00–14.00.

☎ 044 719 5605



Sosiaalialan osaamiskeskus
Verso -liikelaitos

Muut kuin Hykyn palvelut seudulla:

Sysmä

ajanvarausnumero

☎ 044 494 2581

<https://terveys.sysma.fi/terveydenhuolto/mielenterveyspalvelut>

Sysmän terveysasema, Leppäkorventie 33

Heinola

Mielenterveys- ja päihdetyön vastaanotot:

☎ 044 797 6971

<https://www.heinola.fi/mielenterveys-ja-paihdytyo>

☎ 044 769 4137

☎ 050 409 8366

Muita hyviä linkkejä:

Mielenterveystalo

Tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita, palveluhakuja ja nettiterapiaa. Palvelun tuottaa HUS.

Tukinet

Apua arkielämän kriisitilanteissa. Suomen Mielenterveysseuran verkkokriisikeskus.

Nettiturvakoti

Apua, tietoa ja tukea perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan. Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia. Tuottajana Ensi- ja turvakotien liitto.

Toimiva parisuhde

Väestöliiton sivustolta tietoa parisuhteesta ja parisuhteen hoitamisesta.

Miesten erokoulu

Väestöliiton verkkokurssi eroa suunnitteleville ja eron kokeneille miehille.



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, tulokset)
- 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

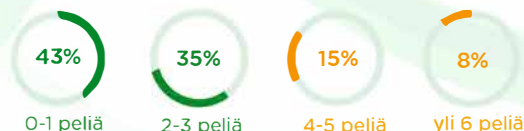
Pelaatko useammin kuin kerran viikossa?

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.



Erillisenä liitteenä pelihoitopolku

Muita hyviä linkkejä:

Peluuri

Peluuri auttaa kun pelaaminen haittaa – monipuolinen tukipalvelu verkossa. OmaPeluurissa voi keskustella avoimissa teemaryhmissä ja liittyä ohjattuihin ryhmiin. Peluurin palvelut tuottavat yhteistyössä A-klinikkasäätiö ja Sininauhaliitto.

Peli poikki

Netti- ja puhelinpohjainen kahdeksan viikon mittainen oma-apuohjelma peliongelmaisille. Palvelun tuottaa Peluuri.

Rahapelipäiväkirja

Oma-apuväline oman rahapelaamisen hallitsemiseen. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Pelipäiväkirja

Apua digipelaamisen tarkastelemiseen ja hallitsemiseen. Palvelun tuottaa Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

Kokemusten puu

Kokemusten puuhun on kerätty rahapeliongelmansa selvittäneiden ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia peliongelmiensa syistä, seurauksista ja ratkaisuista. Palvelun tuottaa rahapeliongelmiensa tieto- ja tukipiste Tiltti.



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.

https://thl.fi/documents/732587/741077/THL_suodatin_kartoituslomake_A4.pdf



Seudun turvallisuustyömuodot löydät täältä

<http://phturvallisuusverkosto.pbworks.com/w/page/63854278/TERVETULOA!>

Työkalut löytyvät täältä

<http://phturvallisuusverkosto.pbworks.com/w/page/70986797/Ty%C3%B6kalut%20ja%20toimijat>

Lahden ensi- ja turvakoti ry

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/>

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/palvelut/perhevakivaltatyon-avopalvelut/>

Korjaavaa ja ennaltaehkäisevää apua naiselle perheväkivaltatilanteessa.

☎ 050 345 4793

Apua miehelle, jonka perheessä tai lähisuhteessa on väkivaltaa tai sen uhkaa.

☎ 050 345 4781 ja ☎ 050 561 413

Apua perheväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneelle lapselle sekä kriisi- että selviytymisvaiheessa.

☎ 044 705 3706

Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Harjulankatu 7, LAHTI

☎ 050 590 1134 tai 044 772 5015

Valopilkku tukee kiusattujen lasten vanhempia, entisiä koulukiusattuja sekä työpaikallaan kiusaamista kokeneita. Se tarjoaa keskusteluapua ja tietoa kaikkiin kiusaamiseen liittyviin asioihin nuorille, aikuisille sekä perheille sekä myös koulutuksia sekä yhteistyömahdollisuutta viranomaisille ja ammattilaisille.

Nettiturvakoti

Auki 24/7

Chat-päivystys on auki maanantaisin klo 17-19 ja arkisin klo 9-16 työntekijän ollessa paikalla.

Nettiturvakoti auttaa väkivallan kaikkia osapuolia, ja voit myös keskustella joko ammattiauttajan tai samaa kokeneiden kanssa. Erityisesti lapsia ja nuoria kannustetaan tutustumaan virtuaaliturvakotiin, jonka eri kohteita klikkailemalla saat tietoa perheväkivallasta ja avun muodoista.



Palvelusantra

☎ 03 818 5555

Vapaudenkatu 23 B, LAHTI

Palvelusantra neuvoo ikääntyviä ja heidän läheisiään arjessa selviämiseen liittyvissä kysymyksissä sekä tiedotamme kotiin tarjottavista palveluista. He opastavat julkisten palvelujen pariin ja välittävät palveluntuottajarekisterissään olevia yksityisiä ja kolmannen sektorin palveluja.

Perheasiain neuvottelukeskus

☎ 044 719 1535

Lahden seurakuntayhtymä

Vapaudenkatu 6 A, 2 krs, LAHTI

Perheasiain neuvottelukeskus palvelee perheneuvontaan ja parisuhteeseen liittyvissä asioissa. Voit ottaa heihin yhteyttä, jos etsit välineitä seksuaalisuuden, uskottomuuden, väkivallan, riitelyn tai mustasukkaisuuden käsittelyyn tai vuorovaikutuksen parantamiseen sekä eroon liittyvää pohdintaan. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia sekä kaikille päijäthämäläisille avoimia riippumatta siitä kuulutko kirkkoon vai et.

Päijät-Hämeen perheneuvola

☎ 03 818 3700

Kauppakeskus TRIO, Aleksanterinkatu 18 A, 4. ja 5. krs, LAHTI

Perheneuvola auttaa, jos lapsen kanssa tulee vaikeuksia kotona, koulussa tai kaveripiirissä, tai jos lapsen kehitys huolestuttaa tai puhe ei suju, on tapahtunut muutoksia, joita on vaikea käsitellä perheessä. Päijät-Hämeen perheneuvola palvelee lahtelaisia ja ympäristön 13 kunnan asukkaita. Asiakkaaksi otettavien lapsiasiakkaiden yläikäraja lahtelaisille on 13 vuotta ja muille 18 vuotta. Lahden kaupungin nuorisovastaanotto vastaa 13 vuotta täyttäneiden lahtelaisten nuorten hoidosta.

Päijät-Hämeen Sovittelutoimisto

☎ 044 7725 115

Harjulankatu 7, 15150 Lahti

Johtava sovittelunohjaaja Ari Tuupainen

sähköposti: sovittelu@harjulan.fi

Rikos- ja riita-asioiden sovittelu on puolueeton, vapaaehtoinen ja maksuton palvelu. Siinä rikoksen tai riidan osapuolet voivat käsitellä uhrille aiheutuneita henkisiä ja aineellisia haittoja sekä sopia niiden hyvittämisestä puolueettoman sovittelijan välityksellä.

Vahingonkorvaus voidaan sopia suoritettavaksi rahalla tai työllä. Lue lisää sovittelutoiminnasta



Säröperheelle tueksi -toiminta

Lahden diakoniasäätiö ja Lahden ensi- ja turvakoti
Ahvenistonkatu 2, 4. krs, Lahti

Vastaava ohjaaja Kaisa Rikkonen kaisa.rikkonen@dila.fi
http://www.dila.fi/perheille/tukea_lapsiperheille

☎ 040 189 2366

1+1 Mentoritoiminta

Lahden diakoniasäätiö ja Lahden ensi- ja turvakoti
Ahvenistonkatu 2, 3. krs, Lahti

koordinaattori Riikka Neuvonen, riikka.neuvonen@dila.fi

1+1 Mentoritoiminta tarjoaa tukea 13-24-vuotiaille lahtelaisille nuorille vapaaehtoistoiminnan keinoin. Mentori on vapaaehtoinen perehdytetty aikuinen, joka tapaa ja tukee nuorta vuoden ajan. Tapaamisia on keskimäärin 2 kertaa kuukaudessa ja yhteinen tekeminen voi olla esim. rupattelua kahvin äärellä, harrastuksien etsintää, kaupunkiin tutustumista ym. Tärkeintä on viettää mukavaa aikaa yhdessä.

☎ 040 182 9782

Vauvan Taika II -projekti

Ahvenistonkatu 2 as. 401, 4. krs. 15110 Lahti

Projektipäällikkö Sirpa Ernvall sirpa.ernvall@dila.fi

Vauvan Taika – projekti tarjoaa kohdennettua ennalta ehkäisevää palvelua masennuksen riskissä oleville päijäthämäläisille perheille raskauden aikana ja vauvan synnyttyä. Palvelu on maksutonta. Toiminta suunnitellaan yksilöllisesti ja voi sisältää keskusteluja, yksilötapaamisia ja pienryhmätoimintaan molemmat vanhemmat huomioiden.

☎ 040 156 0130

Muut kuin Hykyn palvelut seudulla:

Sysmä

ajanvarausnumero

<https://terveys.sysma.fi/terveydenhuolto/mielenterveyspalvelut>

Sysmän terveysasema, Leppäkorventie 33

☎ 0444942581

Heinola

Mielenterveys- ja päihdetyön vastaanotot:

<https://www.heinola.fi/mielenterveys-ja-paihdeyto>

☎ 044 797 6971

☎ 044 769 4137

☎ 050 409 8366

Lisäksi

Kuntien äitiys- ja lastenneuvolat

Kuntien kouluterveydenhuolto



Sosiaalialan osaamiskeskus
Verso -liikelaitos