

PUHEEKSIOTTO

Päihteet ja rahapelaaminen

Päihteistä pitää puhua mahdollisimman varhain ennalta ehkäisevästi.

Et tarvitse erityistä osaamista asiasta kysymiseen.

Inhimillinen kohtaaminen on tärkeintä.

Puheeksiotto on ainoa tapa selvittää, vaikuttaako päihteiden käyttö ihmisen elämään ja terveyteen ja hyvinvointiin merkittävästi.

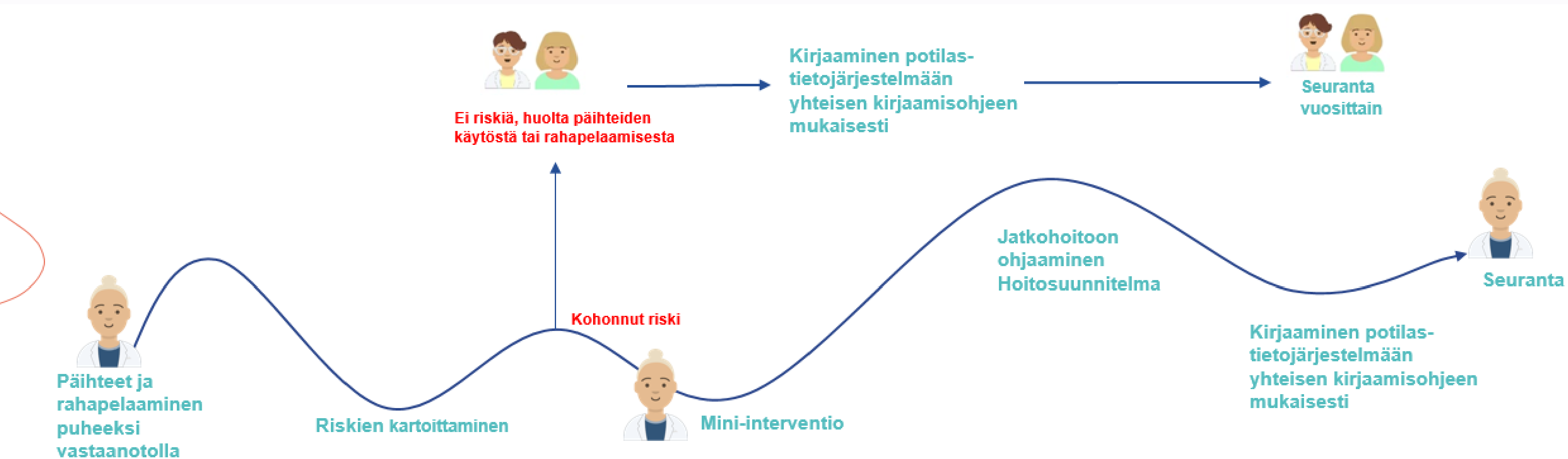
Ota päihteiden käyttö/nikotiinituotteet/rahapelaaminen puheeksi vuosittain vastaanotolla yli 18 vuotiailta tai viimeistään silloin, jos sinulla herää huoli.



Puheeksiotton kortit ovat sote-ammattilaisen työkalu puheeksiottoon sen kirjaamiseen ja riskipotilaiden ohjaamiseen



PUHEEKSIOTTO PÄIHTEET JA RAHAPELAAMINEN





PUHEEKSI OTTAMISEN NELJÄ ASKELTA

PYSÄHDY

Mieti hetki, mistä huoli syntyy ja mitä tunteita se sinulle herättää. Käytä tovi siihen, että mietit sopivat aloitussanat keskustelun virittämiseen.

KYSY

Muista kunnioittava kohtaaminen, vältä syyllistämistä henkilöä. Oman huolen ja välittämisen ilmaiseminen on hyvä tapa aloittaa: ”Olen huolissani sinusta ja terveydestäsi.”

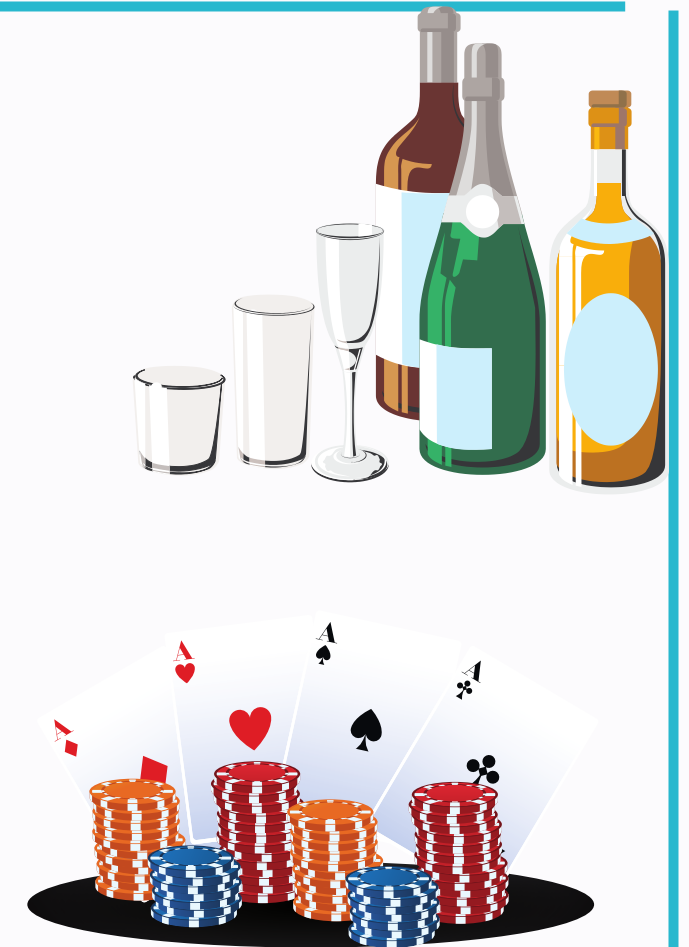
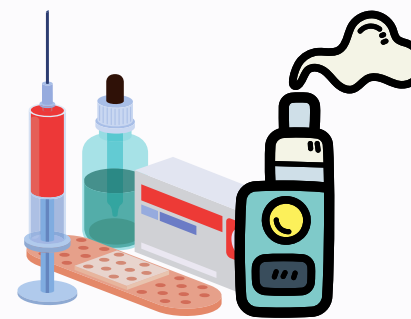
KUUNTELE

Valitse jokin luonteva tilanne ja rauhallinen paikka puheeksi ottamiselle. Hyvä kuuntelu on kertojan myötäilyä ja kannustusta kertomaan lisää. Vältä kommentointia, ennakko-oletuksia, ratkaisuja ja päälle puhumista. Voit esittää lisäkysymyksiä, mutta älä tenttaa. Etsikää tarvittaessa yhdessä lisätietoa aiheesta ja neuvo linkkejä tai tukipalveluita, joista saa lisää tietoa.

KANNUSTA

Pidä kannustava ote. Jos henkilö on itsekin huolissaan omasta tilanteestaan, koittakaa löytää ensimmäisiä askeleita muutokseen. Pienikin askel on askel eteenpäin.

OTA PUHEEKSI Päihteet ja rahapelaaminen



Päihteiden riskikäytön varhainen tunnistaminen on yksi tärkeimmistä keinoista vähentää päihteiden haittoja.

Mitä varhaisemmin alkoholin riskikäyttöön, tupakkatuotteiden tai huumeiden käyttöön tai haitalliseen rahapelaamiseen pystytään puuttumaan, sitä pienemmiksi jäävät vakavien ongelmien ja haittojen syntyminen.

Mini-interventio on tutkitusti kustannustehokas keino, joka toimii parhaiten tilanteessa, jossa haittoja ei ole ehtinyt vielä muodostua.

Riippuvuuden edetessä pidemmälle tarvitaan usein jo laajempia tuki - tai hoitomuotoja.

OTA PUHEEKSI ALKOHOLI

Alkoholinkäyttöön liittyy monia terveysriskejä ja alkoholinkäyttö on yksi merkittävimmistä terveysuhista yhteiskunnassamme

Näin otat alkoholinkäytön puheeksi

Voidaanko puhua alkoholin käytöstäsi?

Miten käytät alkoholia?
esim. kuinka paljon ja usein, missä seurassa, vaikuttaako tunteet tai elämäntilanne?

Mitä ajattelet omasta alkoholin käytöstäsi?

Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?



Apua, tukea, hoitoa paikallisesti

Oppilas- ja opiskelijahuolto
Työterveyshuolto

Kymsote

Terveysasemien puhelinpalvelu p.05 2202000
Mielen- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus p.05 2202150
Asiointialusta : Alkoholinkäytön itsearviointi [Asiointialustalle tästä linkistä](#)

Pyhtää: Terveyskeskus p.05 2202015
Selviämishoitoasema | A-klinikka.fi
Seurakuntien diakoniatyö Aa-kerhot,
Pohjois-Kymen A-kilta ry
Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
Kaakkois-suomen sininauha ry

Valtakunnallinen tuki

Päihdeneuvonta p. 0800 900 45
AA auttava puhelin p. 09 750 200



Linkkejä ja vinkkejä

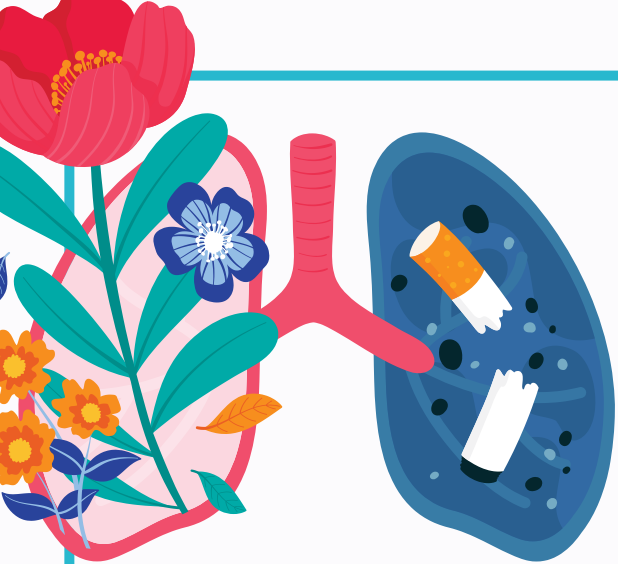
[Päihdelinkki](#)
[Alkoholi | Päihdelinkki.fi](#)
[10 kysymystä alkoholinkäytöstä \(Audit\)](#)
[Audit-kysely yli 65-vuotiaille](#)
[Vähennä vähäsen - Opas alkoholinkäytön vähentämiseen](#)

Alkoholiapukortti

[Mielen- ja päihdehuolto.fi - Juomisen hallinnan opas](#)

[Omahoito-ohjelmatOmaolo](#)

-



OTA PUHEEKSI NIKOTIINI

Nikotiinituotteilla tarkoitetaan esimerkiksi savukkeita, nuuskaa, nikotiinipusseja ja sähkösavukkeita.

Näin otat nikotiinituotteet puheeksi

Voidaanko puhua nikotiinituotteiden käytöstä?

Miten käytät nikotiinituotteita?

Mitä ajattelet omasta nikotiinituotteiden käytöstäsi?

Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?

NIKOTIINI

MITTARIT:AHTUP,NIKOT,NUUSKA,
TUPAK, TUPAVH

TOIMENPIDEKOODIT
Käytön kartoitus IHA 11
Mini-interventio IHA 22



Apua, tukea, hoitoa paikallisesti

Oppilas- ja opiskelijahuolto
Työterveyshuolto

Kymsote

Terveysasemien puhelinpalvelu p.05 2202000
Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus p.05 2202150

Hyvinvointivalmentajat: Hyvinvointivalmennus

Pyhtää: Terveyskeskus p.05 2202015

Apteekit: Ohjausta nikotiiniriippuvuuden hoitoon sekä
nikotiinikorvaustuotteiden valintaan ja käyttöön

Kymenlaakson syöpäyhdistys ry

Valtakunnallinen tuki

Stumppi neuvontapuhelin p. 0800 148 484
Tupakoinnin lopettamisen



Linkkejä ja vinkkejä

Tupakka | Päihdelinkki.fi
Päihdelinkki Tupakkariippuvuustesti
Päihdelinkki Nuuskatesti

Irti nikotiinistä valmennusohjelmat

Omaolo Tupakoinnin lopettamisen
valmennusohjelma
Terveyskylä Tupakoinnin lopettaminen
28 päivää ilman



OTA PUHEEKSI HUUMEET

Huumausaineita ovat huumausaineasetuksessa määritetyt laittomat aineet, valmisteet ja kasvit. Niihin kuuluvat kannabistuotteet, keskushermostoa lamaavat aineet kuten heroïini, kiihdyttävät stimulantit kuten amfetamiini ja voimakkaita aistimuksia aiheuttavat hallusinogeenit, kuten LSD.

Näin otat huumausaineiden käytön puheeksi

Voidaanko puhua huumausaineiden käytöstä?

Miten ja mitä huumausaineita käytät ?

Mitä ajattelet omasta huumausaineiden käytöstäsi?

Oletko tyytyväinen tilanteeseesi?



Apua, tukea, hoitoa paikallisesti

Oppilas-ja opiskelijahuolto
Työterveyshuolto

Kymsote

Terveysasemien puhelinpalvelu p.05 2202000
Mielenterveys-ja päihdepalveluiden asiakasohjaus p.05 2202150
Sosiaali-ja terveysneuvonta PISTE (Kouvola,Kotka, Hamina)

Pyhtää: Terveyskeskus p.05 2202015

Selviämishoitoasema A-klinikka.fi
Seurakunnat
Kaakkois-suomen Sininauha ry

Valtakunnallinen tuki

Päihdeneuvonta p. 0800 900 45
NA infopuhelin p. 050 307 7597
Irti huumeista ry p. 0800 980 66

Linkejä ja vinkkejä

[Huumausaineet | Päihdelinkki.fi](#)
[Päihdelinkki Huumeidenkäyttötesti](#)





OTA PUHEEKSI RAHAPELAAMINEN

Rahapelaamisella tarkoitetaan pelaamista, jossa pelin voitto tai tappio on rahaa tai rahan arvoista vastiketta, ja peli perustuu osittain tai kokonaan sattumaan.

Ikäraja kaikkeen pelaamiseen on 18 vuotta.

Rahapeliongelmaan liittyy monia kielteisiä seurauksia, kuten terveysongelmia, talousvaikeuksia sekä rahapeli riippuvuutta.

[Näin otat rahapelaamisen puheeksi](#)

[Voidaanko puhua rahapelaamisesta?](#)

[Oletko pelannut rahapelejä kuluneen vuoden aikana?](#)

[Jos asiakas vastaa ”kyllä”, kysy, Mita rahapelejä hän on pelannut ja kuinka usein?](#)

[BBGS – kolme kysymystä rahapelaamisesta Kyllä-vastaus yhdessäkin kysymyksessä voi indikoida rahapeliongelmaa. Rahapelaamisen haitat – PGSI](#)

Apua, tukea, hoitoa paikallisesti

Työterveyshuolto
Oppilas- ja opiskelijahuolto

Kymsote

Terveysasemien asiakaspalvelu p.05 2202000

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus p.05 2202150

Ohjaus terveysaseman miöpähoitajalle

Pyhtää: Terveyskeskus p.05 2202015

Tiltti KotkaHamina Avoimen ovien toimintaa rahapelaajille ja läheisille

Pelirajaton -vertaistukiryhmät pelaajille ja läheisille Kakspyrperhe- ja läheistyö rahapelaajien läheisille Kymenlaakson oikeusaputoimisto -talous- ja velkaneuvontaa

Valtakunnallinen tuki

[PELUURI](#) auttava puhelin p.0800100101

[Velkalinja ja chat-palvelu p. 0800 98009 \(Takuusäätio\)](#)



RAHAPELAAMINEN

MITTARIT:

BBGS: pelaamisen kartoittaminen

PGSI: Pelihaittojen tunnistaminen

TOIMENPIDEKOODIT

Pelaamisen kartoittaminen IHA 14

Mini-interventio IHA 29



Linkkejä ja vinkkejä Pelaaminen

[Päihdelinkki.fi Rahapelaaminen puheeksi -](#)

[tukiaineisto Raipe rahapelipäiväkirja](#)

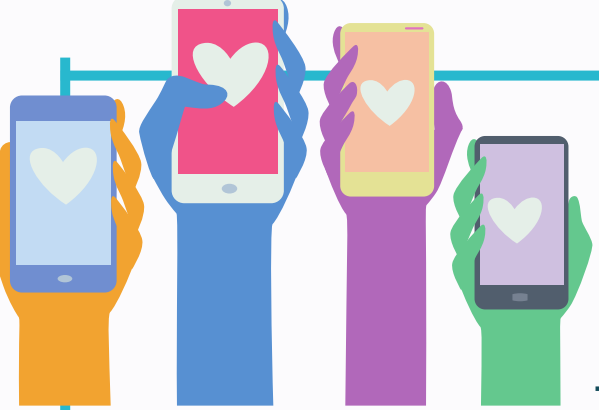
[Päihdelinkki rahapelitestit](#)

[Päihdelinkki rahapelaamisen tehtäväkirja](#)

Vertaisneuvonta

[Finaali Verkkokurssi rahapeleistä ja oman pelaamisen hallinta](#)

[Puheeksioton koulutusvideot ammattilaiselle](#)



OTA PUHEEKSI HUOLI

Joka kolmas suomalainen elää päihderiippuvuuden lähellä.

Myös rahapelaaminen koskettaa vahvasti läheisiä, sillä joka viidennellä on lähipiirissään rahapeliongelma.

Tärkeän ihmisen ongelmallinen päihteiden käyttö tai rahapelaaminen vaikuttaa aina myös lähipiiriin ja voi kuormittaa elämää merkittävästi sekä vaarantaa lasten hyvinvoinnin ja kehityksen.

Huoli saattaa tuntua ylivoimaiselta ja keinot auttamiseen tai oma jaksaminen voivat olla koetuksella.

Perheen lisäksi myös muut läheiset tarvitsevat selviytymiskeinoja haastavassa tilanteessa.

Huolen puheeksi ottaminen voi antaa uusia näkökulmia tilanteeseen.

Onko lähipiirissäsi joku, jonka päihteiden käyttö tai rahapelaaminen huolettaa sinua?

Miten läheisesi päihteiden käyttö tai rahapelaaminen vaikuttaa vointiisi?

Miten jaksat tilanteessa?

Oletko huolissasi päihteiden käytön tai rahapelaamisen vaikutuksesta muihin perheenjäseniisi?

onko perheessä alaikäisiä lapsia/huollettavia ?

Haluatko keskustella perheen tilanteesta liittyen esim. vanhemman tai huoltajan sairastamiseen, minkä vuoksi on nyt vastaanotolla?

Apua, tukea, hoitoa paikallisesti

[Vuoroveto-kriisikeskus p.0404 175 175](#)

Kymsote:

Terveysasemien puhelinpalvelu p.05 2202000

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakasohjaus p.05 2202150

Työterveyshuolto,

Oppilas- ja opiskelijahuolto

Neuvolat

Kakspy ry perhe- ja läheistyö päihteitä käyttävien ja rahapelaajien läheisille

Kymenlaakson Ensi- ja turvakotiyhdistys

Seurakunnat

Al-anon ryhmät alkoholiongelmaisten läheisille

Hoitopalvelut Kymenlaaksossa

Pyhtää: Terveyskeskus p.05 2202015



**Kirjaaminen
Mittaritietona
LP-kes
Lapset puheeksiotto**

Linkkejä ja vinkkejä

[Huoli-ilmoitus Kymsote](#)

Kymsote Sosiaali- ja kriisipäivystys

Kymsote lastensuojeluilmoitus

Pyhtää lastensuojelu

Päihdelinkki oma-apu läheisille

