



MEHILÄINEN

ELÄMÄ TEHTÄVÄNÄ

Työelämäpalvelut/
Päihdepalvelut
päihdehoitaja Mervi Malin-
Santos



Päihteet Suomessa

- Suomalaisten pääpaihde on alkoholi
- Lääkkeiden väärinkäyttö päihtymystarkoituksessa ja/tai lääkeriippuvuus
- Huumeiden käyttö ja kokeilu ovat edelleen yleistyneet. Lähes 30% aikuisväestöstä on elämänsä aikana kokeillut jotain huumetta, yleisimmin kannabista. (Väestökysely THL 2022)
- Viihdekäyttöä, mutta myös aivodopingia. (Hupli 2021)
- Monipäihteisyys on aikamme ilmiö

Päihteiden käytön muutoksia

Suomessa



THL:n mukaan Suomessa arvioidaan olevan n. 200 000 päihderiippuvaista, joista 60-70% on työssä käyviä. Juomisen taustalla olevat syyt liittyvät yhä useammin yhteiskunnallisiin ja työn haasteisiin. Burn-out-riskissä on noin 600 000 suomalaista

Myös huumeiden, erityisesti kannabiksen käyttö on yleistynyt ja amfetamiinin sekä kokaiinin käyttö on tullut näkyviin työssäkäyvillä. Työssäkäyvät uhkaavat jäädä hoidon ulkopuolelle, koska julkinen sektori ei pysty vastaamaan työssäkäyvien hoidon tarpeeseen.

Alkoholin riskikäyttö on yleistä

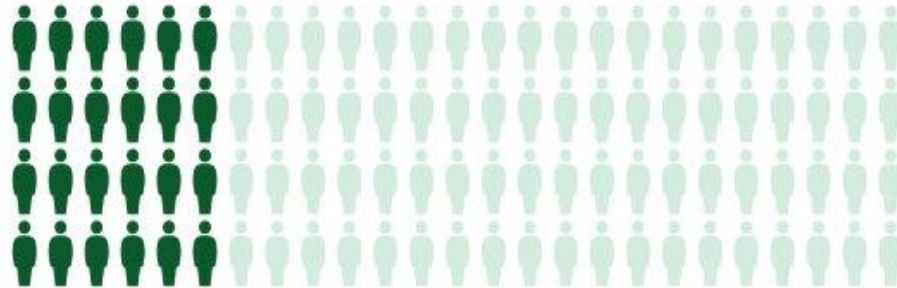
Pitkäaikaisten terveys-
haittojen riski



Humalahaittojen
riski



Alkoholihaittojen riski kaikkiaan



76 prosenttia kaikesta juodusta alkoholista liittyi riskikäyttöön*



*joko runsaaseen keskimääräiseen kulutukseen tai humalajuomiseen.

Päihdehäiriön tunnistaminen

- Terveydenhuollossa tavoitteena on havaita päihteiden ongelmakäyttö varhain, ennen kuin siitä aiheutuu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja. Ongelmakäytön varhaisvaiheessa henkilö asioi terveydenhuollossa usein fyysisen tai psyykkisen oireen vuoksi. Siksi päihteidenkäytön kartoitus on osa hyvää hoitoa kaikilla käynneillä ja terveystarkastuksissa. (Käypä hoito-suositus 2018)



Mitä viihdekäyttö tarkoittaa?

- Huumeiden viihdekäytöllä yleensä tarkoitetaan huumeiksi luokiteltavien tai niiden kaltaisten yhdisteiden käyttöä
 - joka on enemmän tai vähemmän satunnaista
 - jonka henkilöt itse kokevat olevan hallittua
 - ja jossa ei ole riippuvuuden piirteitä.
- Viihdekäyttö voi terminä antaa positiivisen ja vaarattoman vaikutelman harmittomasta ja haitattomasta toiminnasta. Kuitenkin **huumeiden käyttöön**, vaikka harvoinkin käytettynä, **liittyy aina riskejä**.
 - Esimerkiksi huumeiden satunnaiskäyttö voisi olla neutraalimpi termi ja siten kuvata ilmiötä paremmin. Satunnainenkin käyttö voi olla hyvin vaihtelevaa muutamasta kokeilusta vuodessa, viikoittain tapahtuvaan käyttöön. Myös satunnaisesti tapahtuva käyttö voi olla jossakin määrin hallitsematonta.
 - Lähde: Päihdelinkki.fi



Mitä haittoja viihdekäyttöön liittyy?

- Päihteiden käyttö, edes kokeilu- tai satunnaiskäyttö, ei ole koskaan täysin haitatonta. Huumeiden käyttöön liittyy monenlaisia riskejä riippuen käytetyistä yhdisteistä, käyttötavoista, käytön tiheydestä, yhdisteen määrästä ja pitoisuudesta sekä yksilöllisistä eroista.

- Akuutit haitat (esim. terveusriskit, tajuttomuus, väkivalta, suojaamaton seksi, ajaminen päihtyneenä, yliannostus)
- Pidempiaikaisemman käytön haitat (edellisten lisäksi esim. taloudelliset vaikeudet, hankinnan riskit/rikollisuus, toleranssi, riippuvuus, tartuntataudit)
- Mielialahäiriöt, kognitiiviset häiriöt, unihäiriöt
- Lähde Päihdelinkki.fi



Kun viihdekäyttö tulee keskustelussa esiin, kysyn

- Mitä viihdekäyttö asiakkaalle merkitsee ja mihin se hänen näkökulmastaan liittyy?
- Mistä asiakas itse on huolissaan viihdekäytössään?
- Käytän tarpeenmukaisia mittareita tilanteen arvioimiseksi → riippuvuutta mittaavat kyselyt, psykososiaalinen kartoitus, mielialakyselyt jne.
- Annan tietoa käytön terveystarpeista ja mahdollisista vaikutuksista esim. työelämään tai ajoterveysteen liittyen

- Eikö jokainen päihteitä haitallisesti tai riippuvuustasoisesti käyttävä henkilö ole **alun perin** ajatellut olevansa päihteiden **viihdekäyttäjä**?
- Jokaiselle viihdekäyttäjälle ei kuitenkaan automaattisesti synny riippuvuutta.



Mitä sitten, kun viihdekäytöstä on keskusteltu ja se on tiedossa?

- Tärkeää on, että asiaan palataan jatkossakin ja tilannetta seurataan, motivoidaan asiakasta muutokseen.
- Tarjotaan asiakkaalle tietoa erilaisista tavoista saada tukea ja apua haittojen ja riskien vähentämiseen ja/tai käytön lopettamiseen:
 - -työterveyshuolto
 - -terveysasemat
 - -hyvinvointialueiden päihdepalvelut
 - -kolmannen sektorin palvelut, esim. vertaistukiryhmät
 - -digitaaliset palvelut

KIITOS!

Mervi Malin-Santos

Päihdehoitaja

mervi.malin-santos@mehilainen.fi



MEHILÄINEN