

Kysy, kuuntele, kannusta – puhetta päihteidenkäytöstä

Antti Hytti, aikuistyön päällikkö
EHYT ry

PYSÄHDY
Kysy
Kuuntele
Kannusta

Milloin ottaa puheeksi?

- Kun itsellä herää huoli
- Kun alkoholista aiheutuu terveydellistä, sosiaalista tai taloudellista haittaa tai kun humalajuomista on muutenkin kuin poikkeustapauksissa
- Ikääntyneillä terveyshaitta syntyy nopeammin ja pienemmällä juomamäärillä kuin työikäisellä -> puheeksiotto mieluummin aikaisemmin kuin myöhemmin...
- ... mutta koskaan ei ole liian myöhään

Tunnista tunteesi

- Ongelman ääressä tuntee - ja saa tuntea - huolta, ärtymystä ja kiukkua. Tässä mielentilassa huolen esittäminen on harvoin rakentavaa. Ota siis aikalisä.
- Mikä saa sinut suuttumaan, ärsyyntymään? Huomaa tunteesi. Huomaa toimintasi.

Valmistaudu

- Tosiasioiden kirjaaminen ylös: mitä on tapahtunut, mistä huoli herää (esim. kaatumiset ja loukkaantumiset, humalassa olo, tyhjät pullot, epäsiisti koti...)
- Sopiva (riittävä) aika ja paikka
- Löytyisikö muista arjen keskusteluista sopivaa siltaa aiheeseen?
- Aiempia kokemuksia puheeksiotosta – mikä silloin toimi?
- Tarvittaessa valmiiksi selvitettyt hoitopaikat ja niihin ohjaamisen menettelyt
- Millä kysymyksellä lähdet liikkeelle?

Pysähdy
KYSY
Kuuntele
Kannusta

Miten ottaa puheeksi?

- Rehellisesti ja suoraan puhuen
- Käytä kieltä jota henkilö ymmärtää
- Oman huolen ja välittämisen ilmaiseminen: ”Olen huolissani sinusta/ terveydestäsi/ toimintakyvystäsi”
- Ammattilaisen keskustelussa kuuluisi samaan sarjaan muun terveydentilan tai ruokavalion kanssa
- ...tai pääsisikö lääkityksen kautta keskusteluun kiinni?

Lääkkeitä joiden kanssa alkoholia tulisi käyttää varoen: mm. diabetes-, nesteenoisto-, sydän- ja verenpainelääkkeet, Marevan, potenssi- ja eturauhasen liikakasvulääkkeet...

Lääkkeitä joiden kanssa ei lainkaan alkoholia: mm. uni- ja rauhoittavat lääkkeet, keskushermostoon vaikuttavat kipulääkkeet...

Avoimet kysymykset

”Miten toivoisit asian olevan...”

”Mitä toivoisit muiden tekevän...”

”Mitä voisit itse tehdä...”

”Miten sinusta...”

”Mitä haluaisit...”

”Kertoisitko lisää...”

”Mitä voisit tehdä / mitä tekisit tälle...”

”Mitä alkoholia yleensä juot?”

”Missä tilanteessa alkoholia käytät?”

”Miten paljon alkoholia yleensä kerralla käytät?”

”Miten paljon alkoholia käytit viime viikolla?”

Levo (toim.): Ikääntyvän ääntä kuunnellen

Pysähdy
Kysy
KUUNTELE
Kannusta

Anna toiselle tilaa vastata

- Haluat kuulla toisen huolen, viestin, sanat oikein.
- Pysähdy kuuntelemaan ja keskity toiseen.
- Tarkista kuulemasi – kuulitko oikein? Toista kuulemasi.
- Käytä pieniä sanoja: *hmm, ahaa, kuulostaa hyvältä*
- Ole varovainen:
 - pelkästään omien ajatusten esittämisessä
 - ohjeiden antamisessa
 - yleistämisessä, ”aina sinä...”
 - päälle puhumisessa
 - liiassa tulkitsemisessä
- Arvostetaan toisen elämänkokemusta

Pysähdy
Kysy
Kuuntele
KANNUSTA

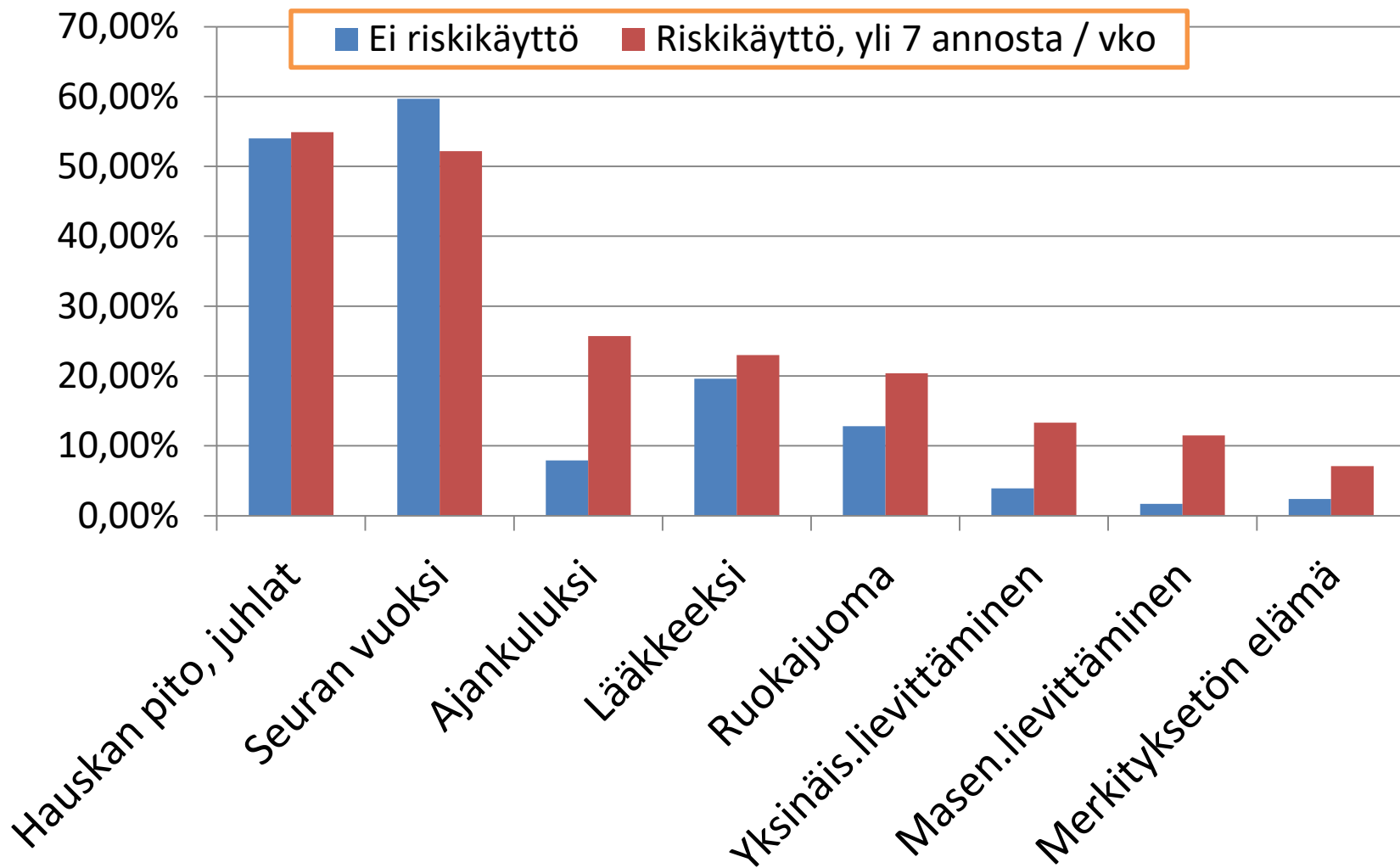
Kannustaen eteenpäin

- Tarkoituksena ei ole moittia
- Ensin myönteiset asiat, sitten korjaamisedotukset ja lopuksi kannustaminen eli positiivinen katse tulevaan
- Yhteisymmärrystä voi lujittaa
 - kiinnittämällä huomiota hyvään
 - etsimällä ajatuksen, johon voit yhtyä: ”TUO on hyvä näkökulma.”

Entä sitten?

- Mitä muuta voisi tehdä juomisen sijaan?
 - > Riskitekijöihin vaikuttaminen
- Aiemmat harrastukset ja kiinnostuksen kohteet?
Mahdollisuudet nyt?

Ikääntyneiden kertomat alkoholinkäytön syyt, Immonen et al. 2011



Auttoiko se?

- Seuraa tilannetta: mitä vaikutuksia puheeksiotolla oli?
- Huomioi, jos muutoksia tapahtuu
- Positiivinen palaute vähäisestäkin myönteisestä muutoksesta tärkeää
- Mitä teen, jos ei auttanut?

Pari lohdutuksen sanaa

- Terveydenhuollon ammattilaisten toteuttama puheeksiotto koetaan ikääntyneiden itsensä mielestä luontevimpana tapana tarttua alkoholin riskikäyttöön
- Ylipäänsä keskustelun avaaminen, pelkkä materiaalin antaminenkin, on jo pieni väliintulo

Huolehdi myös itsestäsi!

- Millaiset asiat antavat sinulle voimia?
- Millaisia asioita teet, kun voit hyvin?
- Miten sinä huolesi keskellä voit?

Kiitos!

[antti.hytti\(a\)ehyt.fi](mailto:antti.hytti@ehyt.fi)

p. 040 779 1387