

Hyviä keskusteluhetkiä alkoholi- teeman parissa!

Jos keskustelussa ilmenee, että jollakin osallis-
tujalla on tarve saada tukea alkoholin käytön
vuoksi, niin voitte olla yhteydessä terveysas-
e-
malle, työterveyshuoltoon tai A-klinikalle. Lisäksi
on valtakunnallinen **Päihdeneuvontapuhelin**
0800 900 45 päihteiden käyttäjille, läheisille ja
ammattilaisille. Anonyymi ja maksuton palvelu
päivystää 24/7. Neuvontaa toteuttaa EHYT ry.

Tietoa ja tukea

oikeaa vastusta. Kortteja voi käyttää yksittäin
tai useamman kortin peräkkäin. Kortteja voi
myös yhdistää osaksi muita teemoja. Alkoholistia
voi puhua hyvin esimerkiksi terveellisen ravin-
non tai hyvän unen yhteydessä.

Käytä kortteja ryhmässä

Kuppi nurin -kortteja voidaan käyttää yhdis-
tysten ja muiden toimijoiden järjestämässä
omaishoitajien ryhmässä, koulutuksissa ja muissa
tilaisuuksissa keskustelun herättäjänä. Alkoholiin
liittyä paljon uskonnoksia ja väärää tietoa.

Tulosta kortit ja taita kahτία

Kortit ovat valmiita käyttöön, kun tulostat ne
A4-paperille, taitat kahτία ja kiinnität vaikkapa
liimalla tai teipillä.

Omaishoito + alkoholi

Kuppi nurin -kortit on suunniteltu helpoksi työvälineeksi, kun halutaan
puhua alkoholista omaishoidon yhteydessä. Alkoholista puhumista
on hyvä arkipäiväistä, sillä alkoholi kuuluu monen ihmisen elämään,
myös omaishoitajien. Alkoholin käyttöä voi tarkastella ilman, että on
alkoholiongelmaa. Eriyisen tärkeää tarkastelu on silloin, kun elämässä on
riskitekijöitä alkoholin liikakäytölle tai hoivavastuuta.

Kortit on tehty Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeessa.



Lähde: paihdeliinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholi-ja-uni

Alkoholi rentouttaa ja usein väsyttää, mutta jo pienikin alkoholimäärä heikentää unen laatua. Alkoholin nauttimisen jälkeen yöuni ei ole palauttavaa, ja olo voi olla seuraavana päivänä nuutunut ja väsynyt. Huono uni laskee elämänlaatua. Voisiko vaihtoehtoisesti kokeilla iltakävelyä tai rentouttavaa lukemista ennen nukkumaan menoa?

Tarua

Totta vai tarua?

Lasi viiniä parantaa unta.

Omaishoito + alkoholi



Omaishoito + alkoholi



**Lasi viiniä parantaa unta.
Totta vai tarua?**

Alkoholi voi rentouttaa ja tuoda hetkellisen hyvän olon tunteen ja siten keventää flunssasta oloa. Alkoholisti ei kuitenkaan tiedetä olevan apua flunssaan, eikä se ole suositeltava hoitokeino. On hyvä huomioida, että alkoholla voi olla haitallisia yhteisvaikutuksia flunssaan mahdollisesti otettujen lääkkeiden kanssa. Voisiko alkoholin sijaan kokeilla lepoa ja lämmintä juomaa?

Tarua

Totta vai tarua?

Konjakki tuo helpotuksen flunssaan.

Omaishoito + alkoholi



Kuppi nurin Omaishoito + alkoholi

**Konjakki tuo helpotuksen
flunssaan.**

Totta vai tarua?



Lähteet: Havio M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi. paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholiriippuvuus

Alkoholiriippuvuus on sairaus siinä missä muutkin sairaudet, kuten vaikea diabetes tai Alzheimerin tauti. Alkoholiriippuvuus pahentuu hoitamattomana ja voi johtaa pahimmillaan kuolemaan. Alkoholiriippuvuuteen on olemassa apua ja hoitoa.

Totta

Alkoholiriippuvuus on sairaus. Totta vai tarua?



**Alkoholiriippuvuus on
sairaus.**

Totta vai tarua?

Alkoholin käyttö näkyy vain harvoin päälle päin. Liiallinen alkoholin käyttö on tärkeää tunnistaa ennen kuin siitä on ehtinyt aiheutua näkyviä seurauksia ja haittoja. Alkoholin käytöstä onkin hyvä keskustella ihan kaikkien kanssa ja silloinkin, kun ongelmaa ei ole.

Tarua

Liiallinen alkoholin käyttö näkyy aina kasvoissa ja kehossa. Totta vai tarua?



Liiallinen alkoholin käyttö näkyy aina kasvoissa ja kehossa.

Totta vai tarua?

Alkoholi rentouttaa ja voi hetkellisesti vapauttaa stressin tunteesta, mutta pitkäkestoisista apua alkoholista stressinpoistajana ei ole todettu. Pitkään jatkunut alkoholin käyttö laskee mielialaa ja voi aiheuttaa masennusta. Voisiko luonto tai liikunta toimia stressin purkajana alkoholin sijaan?

Lähde: Havia M, Inkinen M & Partanen A (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.

Tarua

Totta vai tarua?

Siideri tai viini on paras stressin poistaja.

Omaishoito + alkoholi



Kuppi nurin Omaishoito + alkoholi

Siideri tai viini on paras stressin poistaja.

Totta vai tarua?



Omaishoitajuus on elämästä arjessa ja juhlassa, eikä omaishoitajuus ole este kohtuulliselle alkoholin käytölle. Omaishoitajan on hyvä tunnistaa rajansa aivan kuten muidenkin ihmisten, jotka kantavat vastuun toisen ihmisen hyvinvoinnista. Omaishoitajuus on työn täyteistä ja joskus kuormittavaa. Alkoholin sijaan kannattaa etsiä rentoutumiskeinoja, jotka lisäävät arjessa jaksamista.

Tarua

Totta vai tarua?

Omaishoitaja ei saa ottaa tippaakaan alkoholia.

Omaishoito + alkoholi



Kuppi nurin Omaishoito + alkoholi



Omaishoitaja ei saa ottaa tippaakaan alkoholia.

Totta vai tarua?

Kunsaas päihteiden käyttö voi pitkään jatkussa synnyttää omaishoitotilanteen. Päihteiden käyttöä voi olla myös muiden sairauksien tai vammaisuuden ohella. Päihdesairauksia tunnistetaan harvoin omaishoidon ensisijaiseksi syyksi. Jokaisen läheistään auttavan tulisi saada tarvitsemaansa apua ja tukea tilanteeseensa.

Totta ja tarua

Totta vai tarua?

Henkilö, joka auttaa arjessa päihteitä käyttävää läheistään, on omaishoitaja.



Henkilö, joka auttaa arjessa päihteitä käyttävää läheistään, on omaishoitaja.

Totta vai tarua?

Lähde: Wikipedia: Alkoholiton juoma.

Mocktail on nimitys alkoholittomasta drinkistä. Nimi tulee englanninkielen sanoista mock (vale-, teko-) ja cocktail. Mocktailleja on monenlaisia, ja niiden suosio on kasvanut. Kannattaa kokeilla! Mocktail-reseptiä löytyy internetistä ja lehdistä.

Totta

Totta vai tarua?

Mocktail ei sisällä alkoholia.



**Mocktail ei sisällä alkoholia.
Totta vai tarua?**

Kyseessä on vanha suomalainen sananlasku, jota tulkitaan monin tavoin. Sen voi ajatella tarkoittavan sitä, että alkoholin käyttö vaatii viisautta. Viisautta on, että esimerkiksi osaa olla täysin raittiina tiettyissä tilanteissa, kuten liikenteessä ja työssä, ja että huomioi alkoholia nauttiessaan myös läheiset ja muut ihmiset.

Totta ja tarua

Totta vai tarua?

Viina on viisasten juoma.

Omaishoito + alkoholi



Kuppi nurin Omaishoito + alkoholi



**Viina on viisasten juoma.
Totta vai tarua?**



Lähde: Fineli.fi

Joskus ajatellaan, että alkoholi sulattaa ruokaa ja polttaa rasvaa. Todellisuudessa alkoholi sisältää paljon kaloreita. Esimerkiksi yksi desilitra kirkasta viinaa tai yksi pullo makeaa siideriä sisältää saman verran kaloreita kuin pieni munkki. Kannattaa siis pohtia, mistä päivän kalorit koostuvat. Alkoholin käytön vähentäminen helpottaa painonhallintaa.

Tarua

Totta vai tarua?

Pieni määrä alkoholia pitää hoikkana.

Omaishoito + alkoholi



Kuppi nurin Omaishoito + alkoholi



Pieni määrä alkoholia pitää hoikkana.

Totta vai tarua?