

# Ammattilainen, ota päihteet puheeksi omaishoitajan kanssa



Alkoholista ja muista päihteistä kannattaa puhua kaikkien omaishoitajien kanssa. Tästä työkalusta löydät keinoja puheeksi ottamiseen sekä omaishoitoperheiden tukemiseen silloin, kun päihteet ovat haasteena.

# Ammattilainen, ota päihteet puheeksi omaishoitajan kanssa

Omaishoitajuus on elämistä arjessa ja juhlassa, eikä omaishoitajuus ole este kohtuulliselle alkoholin käytölle. Tarkkaa rajaa kohtuullisen ja haitallisen alkoholin käytön välille on hankala asettaa. Alkoholi vaikuttaa yksilöllisesti ja kohtuullisen käytön rajat vaihtelevat tilanteen mukaan. Omaishoitotilanteessa päihteiden käyttöä on kuitenkin hyvä tarkastella ja siitä keskustella, sillä kohtuutta runsaampi päihteiden käyttö lisää omaishoidon haasteita.

Päihteiden käyttö ei yleensä näy päille päin, ja sitä voi olla millaisessa elämäntilanteessa tahansa niin esimerkiksi työssäkäyvällä lapsen omaishoitajalla kuin iäkkäällä puolison hoitajalla. Siksi on tärkeää puhua päihteistä kaikkien kanssa.

Monet muutkin asiat vaikuttavat omaishoitoperheen arkeen kuin omaishoitajan päihteiden käyttö. Päihteiden käyttö voi kietoutua muihin elämän haasteisiin, kuten esimerkiksi mielenterveysongelmiin tai lähisuhdeväkivaltaan. Tärkeää onkin kohdata omaishoitaja ja omaishoitoperhe kokonaisuutena. Työkalu on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja järjestötyöntekijöiden tueksi omaishoitajien kohtaamisiin. Jokainen tilanne on erilainen, joten hyödynnä seuraavia ohjeita kunkin omaishoitoperheen yksilöllinen tilanne ja tarpeet huomioiden. Tämä työkalu ei korvaa ammattilaisen omaa arviota tilanteesta.

## **Omaishoitaja**

*Omaishoitaja on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammaisuudesta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti. Omaishoito on laajempi asia kuin pelkkä sopimusomishoito, jossa omaishoitaja on tehnyt omaishoidon sopimuksen kunnan kanssa.*

Ei huolta

**Ennaltaehkäisy: Ota päihteet puheeksi**

Pieni huoli ja epäily

**Varhainen tuki: Nosta huoli esiin ja auta ajoissa**

Omaishoito uhkaa vaarantua

**Vakava puuttuminen: Tue muutokseen**

Omaishoidon laiminlyönti

**Vaihtoehto omaishoidolle: Tue koko perhettä**

## Vinkkejä kohtaamisiin

- Pohdi omia asenteitasi päihteiden käyttöä kohtaan, ja sitä, mistä ne juontavat juurensa.
- Luo avoin, kiireetön ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa on helppo ottaa vaikeatkin asiat puheeksi.
- Huomaa, että häpeä, syyllisyys ja pelko seuraamuksista voivat estää omaishoitajaa puhumasta.
- Kuuntele arvostavasti.
- Puhu koko omaishoitoperheen kanssa erikseen ja yhdessä. Kysy hoidettavalta läheiseltä, miten hän voi ja onko kotona kaikki hyvin.
- Ota selvää alueesi päihdepalveluista ja sovi yhteistyöstä. Etukäteen luotu suunnitelma ja olemassa olevat yhteistyösuhteet auttavat, kun aihe on ajankohtainen.
- Sopikaa työyhteisössä päihteiden käytön puheeksi ottamisen ja puuttumisen käytännöistä yhdessä. Vakiintuneet käytännöt helpottavat vaikeiden asioiden puheeksi ottoa.
- Älä jää yksin, vaan pyydä apua työyhteisöltä. Hanki tietoa ja koulutusta.
- Kaikkeen ei ole vastausta! Ammattilaisella ei tarvitse olla vastauksia tai ratkaisuja valmiina, vaan niitä kannattaa hakea yhdessä omaishoitoperheen kanssa.



Ei huolta

## Ennaltaehkäisy: Ota päihteet puheeksi

Päihteistä kannattaa keskustella ihan kaikkien omaishoitajien kanssa, ilman epäilyä. **Päihteiden käytöstä kysyminen antaa luvan puhumiselle**, ja se voi herätellä omaishoitajaa tarkastelemaan omaa päihteiden käyttöään. Kysyminen ei leimaa, eikä siihen yleensä suhtauduta kielteisesti. Keskustelun avaus voi olla omaishoitajalle myös helpotus. Päihteiden käyttö näkyy harvoin päälle päin, siksi pitää kysyä.

Päihteiden käytöstä keskusteleminen on osa laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.



### ! Ohjeita ja vinkkejä

Kerro ja keskustele, mitä huomioitavaa omaishoitajuus tuo päihteiden käyttötottumuksiin, ja miksi päihteiden käyttöä on syytä tarkastella omaishoitotilanteessa.

Ota päihteet puheeksi omaishoitajien valmennuksessa, ryhmissä ja tilaisuuksissa – osana normijutustelua ja siinä missä muutkin hyvinvointiin liittyvät asiat.

Kysy omaishoitajan päihteiden käytöstä aina ja systemaattisesti esim. terveys- ja hyvinvointitarkastuksissa sekä palvelutarpeen arvioinnin yhteydessä.

Aloita avoimella kysymyksellä ja tee sitten tarkentavia kysymyksiä.

Voit käyttää puheeksi oton tukena esim. AUDIT-testiä sekä ohjata omaishoitajaa tekemään testejä myös itsenäisesti esim. Päihdelinkki-verkkosivustolla.

### ? Kysymyksiä

*Meillä on tapana kysyä kaikilta asiakkailta päihteiden käytöstä.*

*Millä tavalla käytät alkoholia?*

*Miten käytät lääkkeitä?*

*Oletko kokeillut huumausaineita? Miten ne kuuluvat elämääsi tällä hetkellä?*

*Oletko miettinyt, miten omaishoitajuus vaikuttaa päihteiden käyttöösi?*

*Millainen tuki auttaisi sinua omaishoitajana?*

*Ehditkö pitämään hengähdystaukoja arjessa ja huolehtimaan itsestäsi? Miten rentoudut? Mitkä asiat tuovat sinulle iloa ja voimaa?*

Pieni huoli  
ja epäily

## Varhainen tuki: Nosta huoli esiin ja auta ajoissa

Kun herää huoli omaishoitajan päihteiden käytöstä, kannattaa huoli ottaa heti puheeksi. Älä jää odottelemaan tilanteen pahenemista tai oletta, että joku toinen tarttuu siihen.

Ota päihteiden käyttö puheeksi myös silloin, jos omaishoitaja viestii esimerkiksi uupumuksesta, unettomuudesta tai masentuneisuudesta. Jos huomaat muutoksia omaishoitajan käytöksessä tai olemuksessa tai kodin hoidon laiminlyöntiä, kysy päihteistä myös silloin.

Kun olet aiemmin avannut keskustelun päihteiden käytöstä, on sinun helppo ottaa päihteet puheeksi, kun huoli herää. **Mitä varhaisemmassa vaiheessa päihteiden käyttö tunnistetaan ja siihen puututaan, sitä pienempi on haittojen riski ja varsinaisen päihdehoidon tarve.**

Keskustelun tavoitteena on saada omaishoitaja itse puhumaan asiasta, herätellä häntä pohtimaan päihteiden käyttöään ja tarjota mahdollisuuksia muutokselle, vaikka koko totuus omaishoitajan päihteiden käytöstä ei aina tulisikaan ilmi.



### ! Ohjeita ja vinkkejä

Ilmaise ja sanoita oma huolesi. Viesti välittämistä.

Kysy, mitä omaishoitaja itse ajattelee päihteiden käytöstään.

Varmista tarpeen mukaiset palvelut omaishoidon tueksi, sekä hoitajalle että hoidettavalle. Kannusta omaishoitajaa terveystarkastukseen, vapaa-päivien pitämiseen, kuntoutukseen, yhdistystoimintaan jne.

Käytä mini-interventiota ja motivoi muutokseen. Pyydä omaishoitajaa kuvaamaan päihteiden käytön hyviä ja huonoja puolia ja herättele tarkastelemaan päihteiden käyttöä koko omaishoitoperheen näkökulmasta.

Ohjaa tarvittaessa matalan kynnyksen päihdepalveluihin. Pohtikaa yhdessä eri vaihtoehtoja avun saamiseen.

Pidä säännöllisesti yhteyttä, esimerkiksi soita, sovi kotikäynnistä, kutsu omaishoitajayhdistyksen tilaisuuksiin.

### ? Kysymyksiä

*Olet vaikuttanut viime aikoina uupuneelta, onko kaikki hyvin?*

*Millaisena näet oman päihteiden käyttösi tällä hetkellä? Onko päihteiden käyttösi muuttunut? Mikä siihen on vaikuttanut?*

*Oletko ollut huolissasi päihteiden käytöstäsi? Onko joku läheisesi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi?*

*Oletko tyytyväinen tilanteeseesi? Minkä muutoksen haluaisit tehdä? Kuka voisi tukea sinua sen toteuttamisessa?*

*Millainen tuki auttaisi sinua omaishoitajana?*

Omaishoito  
uhkaa  
vaarantua

## Vakava puuttuminen: Tue muutokseen

Kun herää tuntuva huoli omaishoitajan päihteiden käytöstä ja hoidettavan läheisen hoito uhkaa vaarantua, tilanteeseen on saatava muutos. Tilanteen vakavuudesta kertovat merkit voivat näkyä esimerkiksi omaishoitajan omassa olemuksessa tai käytöksessä tai hoidettavan läheisen voinnissa. Muilta ammattilaisilta tai omaishoitoperheen lähiverkostoilta voi tulla huoliviestejä. Kun päihteet valtaavat mielen, toisesta huolehtiminen voi jäädä sivuun.

**Omaishoitajalla on oikeus saada apua, ja siihen tukeminen kannattaa.** Tarvitaan tiivistä yhteistyötä päihdetyön ammattilaisten ja muiden auttavien tahojen kanssa. Motivaatio on edellytys muutokselle. Motivaatio ei ole kuitenkaan pysyvä tila, ja sen vahvistaminen ja tukeminen vaatii apua. Vastuu päihdehoidosta kuuluu päihdehoidosta vastaaville tahoille.



### ! Ohjeita ja vinkkejä

Osoita välittämistä, tue ja anna mahdollisuus muutokseen.

Ota kumppaniksi päihdetyön ammattilainen ja kutsu mukaan tarvittaessa muita ammattilaisia, kokemusasiantuntijoita ja vertaisia.

Varmista, että omaishoidon tueksi on riittävät palvelut, eikä hoidettavan läheisen hoito vaarannu.

Luota muutoksen mahdollisuuteen, mutta aseta rajat ja ehdot. Sovi tavoitteista ja seurannasta ja sitouta esimerkiksi kirjallisesti sopimukseen.

Uskalla kulkea rinnalla. Pidä säännöllisesti yhteyttä, esimerkiksi soita, tee kotikäynti, kutsu omaishoitajayhdistyksen tilaisuuksiin.

### ? Kysymyksiä

*Minkä pitää muuttua, jotta läheisesi hyvä hoito kotona toteutuu?*

*Haluatko olla omaishoitaja?*

*Minkä muutoksen aiot tehdä? Mihin olet valmis sitoutumaan, jotta omaishoito voi jatkua?*

*Mitä apua tarvitset, jotta tilanteesi muuttuu ja omaishoito voi jatkua? Miten minä voin olla avuksi?*

*Sovitaanko, että otat vastaan tämän päihdetyön ammattilaisen avun ja arvioidaan tilannetta X ajan kuluttua?*

## Vaihtoehto omaishoidolle: Tue koko perhettä

Päihteiden käyttö voi näyttäytyä omaishoidon laiminlyöntinä. Jos omaishoitajan päihteiden käyttö vaarantaa hoidettavan läheisen hyvinvoinnin, terveyden tai turvallisuuden, on tarpeen järjestää hoidettavan hoito muulla tavalla.

Omaishoito ei ole ainoa vaihtoehto hoidon toteutumiselle. Joskus voi olla suurinta rakkautta antaa läheinen ulkopuolisen hoitoon.

Kun olet jo aiemmin keskustellut omaishoitajan kanssa päihteiden käytöstä ja tarjonnut tukea ja mahdollisuuksia muutokseen, on sinun helpompi toimia tässä kohtaa. **Keskeistä on varmistaa, että tilanne perheessä ei jatku entisellään, eikä perhe jää yksin ja tyhjän päälle.** Varmista, että sekä omaishoitajalla että hoidettavalla on jokin hoitotaho.

On olemassa diagnoosi F10-19.2 Päihderiippuvuus. Päihderiippuvuus on sairaus, ja sen hoitaminen kannattaa. Päihdeongelmasta voi toipua.



### ! Ohjeita ja vinkkejä

Huolehdi, että hoidettavan läheisen hoito järjestetään muutoin kuin omaishoitona.

Huomioi, että jos omaishoitaja ei ole kykenevä omaishoitajaksi, niin hänkin on avun tarvitsija. Auta omaishoitaja tarpeen mukaisten palvelujen piiriin.

Toimi avoimesti ja läpinäkyvästi. Kerro omaishoitajalle selkeästi perustelut omaishoidon päättymiselle.

Huomioi, että tilanteeseen voi liittyä suurta häpeää, syyllisyyden tunnetta ja surua. Muista kunnioittava kohtaaminen.

Älä hylkää. Huomioi, että esim. omaishoitajayhdistyksen toiminta voi olla edelleen tärkeä tukimuoto.

Kerro, että päätöksen omaishoidon päättymisestä ei tarvitse olla lopullinen. Omaishoitajaksi voi olla mahdollista palata, jos tilanne muuttuu.

### ? Kysymyksiä

*Millaista apua ja keneltä toivoisit saavasi itsellesi?*

*Millä tavoin haluat ja voit osallistua läheisesi hoitoon yhdessä hänen hoidosta vastaavan tahon kanssa?*

*Tiedäthän mihin ja keneen voit olla jatkossa yhteydessä?*

# Työkalupakki

## Työvälineitä

Puheeksioton välineitä omaishoitajien ryhmiin ja tilaisuuksiin

- Kuppi nurin -kortit
- Mikä on sopivasti ja mikä liikaa? -video
- [omaishoitajat.fi/kuppi-nurin](http://omaishoitajat.fi/kuppi-nurin)

Materiaalia omaishoitajille annettavaksi

- Omaishoitaja, pohdi alkoholin käyttöäsi! -opas
- Omaishoitaja+päihteet=? -postikortti
- [omaishoitajat.fi/kuppi-nurin](http://omaishoitajat.fi/kuppi-nurin). Painettuja oppaita ja kortteja voi tilata posti- ja käsittelykulujen hinnalla Omaishoitajaliitosta.

Testejä ja mittareita

- AUDIT-testi sekä apukortit. Apukorttia voi käyttää mm. asiakkaan tekemän AUDIT-testin läpikäymisen apuvälineenä.
- Yli 65-vuotiaan alkoholimittari
- [paihdelinkki.fi](http://paihdelinkki.fi)

Mini-interventio ja motivoiva neuvonta

- Mini-interventiolla tarkoitetaan päihteiden ongelmakäytön tunnistamista ja asiakkaan tilanteeseen suhteutettua lyhytneuvontaa.
- Motivoivan neuvonnan tavoite on vahvistaa asiakkaan itseluottamusta ja omaa motivaatiota muutoksen aikaansaamiseen.
- Lue lisää: [thl.fi/puheeksiotto](http://thl.fi/puheeksiotto)

## Huoli-ilmoitus tai lastensuojeluilmoitus

*Olen huolissani teidän tilanteestanne ja velvollisuuteni kuuluu tehdä huoli-ilmoitus. En halua toimia salaa selän takana. Sopiiko, että tehtäisiin ilmoitus yhdessä?*

- Mikäli sinulla herää huoli henkilön huolenpidosta, terveydestä tai turvallisuudesta on tärkeä toimia.
- Huoli-ilmoituksen tarkoituksena on varmistaa, että henkilö saa tarvitsemansa huolenpidon silloinkin, kun hän ei sitä itse osaa tai ymmärrä pyytää. Pelkkä huoli riittää ilmoituksen tekemiseen.
- Sosiaalihuoltolaki 48 §, Vanhuspalvelulaki 25§

**Kun olet huolissasi lapsen hyvinvoinnista tai tilanteesta**

- Tee lastensuojeluilmoitus.
- [thl.fi/lastensuojelun-kasikirja](http://thl.fi/lastensuojelun-kasikirja)
- Lastensuojelulaki 25 § Ilmoitusvelvollisuus

## Tietoa ja tukea

**Päihdeneuvontapuhelin 0800 900 45**

Päihdeneuvontaan voit soittaa, jos tarvitset työsi tueksi päihdetyöhön liittyvää asiantuntemusta. Päihdetyön ammattilaiset antavat neuvontaa

päihteitä käyttäville, heidän läheisilleen sekä ammattilaisille. Maksuton palvelu päivystää 24/7. Neuvontaa toteuttaa EHYT ry.

**Koulutusta**

A-klinikkasäätiön maksuton verkkokurssi, jonka tavoitteena on lisätä ammattilaisten puheeksioton osaamista ja yhtenäisiä toimintatapoja [otapuheeksi.fi](http://otapuheeksi.fi).

## Mistä apua omaishoitajalle?

Omaishoitaja voi saada apua ongelmalliseen päihteiden käyttöönsä esimerkiksi:

- terveysasemalta ja työterveyshuollosta
- A-klinikalta tai päihdeklinalta
- vertaisryhmistä AA (Nimettömät Alkoholistit), NA (Nimettömät Narkomaanit) ja A-kilta sekä muista järjestöistä ja seurakunnasta
- vertaistukea Päihdelinkin keskustelualueilta [paihdelinkki.fi/keskustelu](http://paihdelinkki.fi/keskustelu)
- yksityisiltä palveluntuottajilta
- Päihdeneuvontapuhelimesta 0800 900 45. Anonyymi ja maksuton palvelu päivystää 24/7. Neuvontaa toteuttaa EHYT ry.
- Päihdelinkin neuvontapalvelusta [paihdelinkki.fi/neuvonta](http://paihdelinkki.fi/neuvonta). Verkkoneuvontaa nimettömästi ja luottamuksella. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.





Työkalu on tehty Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeessa. Sen kehittämiseen on osallistunut omaishoidon ja päihdetyön ammattilaisia A-klinikkasäätiöstä, EHYT ry:stä, Helsingin kaupungilta, Pääkaupunkiseudun omaishoitajat ry:stä, Raahen Psykye ry:stä, Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymästä, Raahen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:stä ja Raahen seurakunnasta sekä kokemusasiantuntijoita.