

Yrkesperson, för rusmedel på tal med närståendevårdaren



Det är bra att tala om alkohol och andra rusmedel med alla närståendevårdare. Detta verktyg ger dig sätt att föra på tal och stöda närståendevårdsfamiljer när rusmedel är ett problem.

Yrkesperson, för rusmedel på tal med närståendevårdaren

Närståendevård är att leva i vardag och fest, och det är inget hinder för måttlig alkoholanvändning. Det är svårt att sätta en exakt gräns mellan måttlig och skadlig alkoholanvändning. Alkohol påverkar individuellt och gränserna för en måttlig användning varierar enligt situationen. I närståendevårdssituationen är det emellertid bra att se över och diskutera användningen av rusmedel, eftersom en större än måttlig rusmedelsanvändning ökar utmaningarna med närståendevården.

Användning av rusmedel syns i allmänhet inte utåt, och kan förekomma i vardagslivssituationer som helst, såväl hos till exempel en förvärvsarbetande närståendevårdare för ett barn som en vårdare av en äldre partner. Därför är det viktigt att tala om rusmedel med alla.

Också många andra saker påverkar närståendevårdsfamiljens vardag än närståendevårdarens rusmedelsanvändning. Rusmedelsanvändningen kan hänga ihop med andra svårigheter i livet, till exempel psykiska problem eller våld i nära relationer. Det är därmed viktigt att möta närståendevårdaren och närståendevårdsfamiljen som en helhet. Syftet med verktyget är att stöda yrkespersoner inom social- och hälsovården och organisationsanställda i mötet med närståendevårdare. Varje situation är unik, så utnyttja följande anvisningar med hänsyn till varje närståendevårdsfamiljs individuella situation och behov. Detta verktyg ersätter inte en yrkespersons egen bedömning av situationen.

Närståendevårdare

En närståendevårdare är en person som har omsorg om en familjemedlem eller någon annan närstående som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller någon annan särskild orsak inte klarar sig självständigt i vardagslivet. Närståendevård är mer omfattande än enbart närståendevård enligt avtal, där närståendevårdaren har ingått ett avtal om närståendevård med kommunen.

Ingen oro

**Förebyggande:
För rusmedel på tal**

Liten oro och
misstanke

**Tidigt stöd:
Ta upp oron och hjälp i tid**

Närstående-
vården hotar
att äventyras

**Allvarligt ingripande:
Stöd till förändring**

Försummelse
av närstående-
vården

**Alternativ till närståendevården:
Stöd hela familjen**

Tips för möten

- Fundera över dina egna attityder till rusmedelsanvändning och varifrån de kommer.
- Skapa en öppen, lugn och förtroendefull atmosfär där det är lätt att ta upp också svåra frågor.
- Lägg märke till att skam, skuld och rädsla för påföljder kan hindra närståendevårdaren från att tala.
- Lyssna respektfullt.
- Tala med hela närståendevårdsfamiljen enskilt och tillsammans. Fråga den närstående som vårdas hur han eller hon mår och om allt är bra hemma.
- Ta reda på om rusmedelstjänsterna i ditt område och kom överens om samarbete. En på förhand upprättad plan och befintliga samarbetsrelationer hjälper när frågan är aktuell.
- Kom tillsammans i arbetsgemenskapen överens om praxis för att föra på tal och ingripa i användning av rusmedel. Etablerad praxis gör det lättare att ta upp svåra frågor.
- Försök inte klara dig ensam, utan be om hjälp av arbetsgemenskapen. Skaffa information och utbildning.
- Det finns inte ett svar på allt! Yrkespersonen behöver inte ha färdiga svar eller lösningar, utan det lönar sig att söka dem tillsammans med närståendevårdsfamiljen.



Ingen oro

Förebyggande: För rusmedel på tal

Det är bra att diskutera rusmedel med varenda en närstående vårdare, utan misstanke. **Att fråga om rusmedelsanvändning ger tillstånd att tala**, och kan väcka närstående vårdaren att fundera över sin rusmedelsanvändning. Att ställa frågor stämplar inte, och vanligen bemöts det inte negativt. Det kan också vara en lättnad för närstående vårdaren att saken tas upp. Rusmedelsanvändning syns sällan utåt, därför måste man fråga.

Att diskutera rusmedelsanvändning är en del av ett mer omfattande främjande av välmående och hälsa.



! Anvisningar och tips

Berätta och diskutera vad närståendevården innebär för vanorna att använda rusmedel och varför det är skäl att se över användningen av rusmedel i närståendevårdssituationen.

För rusmedel på tal på utbildningar, i grupper och på tillställningar för närståendevårdare – som en del av normalt samtal och på samma sätt som andra frågor om välmående.

Fråga om närståendevårdarens rusmedelsanvändning alltid och systematiskt t.ex. vid hälso- och välfärdskontroller samt i samband med bedömning av servicebehovet.

Börja med en öppen fråga och ställ sedan preciserande frågor.

Som stöd för att föra på tal kan du använda t.ex. AUDIT-testet samt hänvisa närståendevårdaren att göra test också på egen hand t.ex. på webbplatsen Droglänken.

? Frågor

Vi brukar fråga alla kunder om rusmedelsanvändning.

På vilket sätt använder du alkohol?

Hur använder du läkemedel?

Har du provat på narkotika? På vilket sätt är de en del av ditt liv just nu?

Har du funderat över hur närståendevården påverkar din rusmedelsanvändning?

Hurdant stöd skulle hjälpa dig som närståendevårdare?

Hinner du hålla andhämtningspauser i vardagen och ta hand om dig själv? Hur kopplar du av? Vilka saker ger dig glädje och krafter?

Liten
oro och
misstanke

Tidigt stöd: Ta upp oron och hjälp i tid

När det väcks en oro över närstående vårdarens rusmedelsanvändning är det bra att genast föra oron på tal. Bli inte och vänta på att situationen ska förvärras eller anta att någon annan tar tag i saken.

För rusmedelsanvändningen på tal också då närstående vårdaren signalerar om till exempel utmattning, sömnlöshet eller depression. Fråga om rusmedel också om du märker av förändringar i närstående vårdarens beteende eller yttre eller försummelse av hemmet.

När du tidigare har inlett diskussionen om rusmedelsanvändningen har du lätt att föra rusmedel på tal när du blir orolig. **Ju tidigare rusmedelsanvändningen identifieras och man ingriper i den, desto mindre är risken för skador och behovet av egentlig missbrukarvård.**

Syftet med diskussionen är att få närstående vårdaren själv att tala om saken, att väcka honom eller henne att fundera över sin rusmedelsanvändning och att erbjuda möjligheter till förändring, även om hela sanningen om närstående vårdarens rusmedelsanvändning inte alltid kommer fram.



! Anvisningar och tips

Uttryck och formulera din oro. Signalera att du bryr dig.

Fråga vad närstående vårdaren själv tänker om sin rusmedelsanvändning.

Säkerställ de tjänster som behövs till stöd för närstående vårdaren, både för vårdaren och för den vårdbehövande. Uppmuntra närstående vårdaren att gå på hälsoundersökning, hålla lediga dagar, söka sig till rehabilitering, delta i föreningsverksamhet osv.

Använd miniintervention och motivera till förändring. Be närstående vårdaren beskriva fördelarna och nackdelarna med rusmedelsanvändningen och hjälp att se den ur hela närstående vårdfamiljens perspektiv.

Hänvisa vid behov till missbrukstjänster med låg tröskel. Fundera tillsammans över olika alternativ att få hjälp.

Håll regelbunden kontakt, du kan till exempel ringa, komma överens om hembesök eller bjuda in till närstående vårdarföreningens tillställningar.

? Frågor

Du har verkat ganska utmattad på senaste tiden, är allt som det ska?

Hur ser du din rusmedelsanvändning just nu? Har din rusmedelsanvändning förändrats? Vad har påverkat den?

Har du varit orolig över din rusmedelsanvändning? Har någon närstående varit orolig över din rusmedelsanvändning?

Är du nöjd med din situation? Hurdan förändring skulle du vilja göra? Vem skulle kunna stöda dig i att göra den?

Hurdant stöd skulle hjälpa dig som närstående vårdare?

Närstående-
vården hotar
att äventyras

Allvarligt ingripande: Stöd till förändring

När det väcks avsevärd oro över närståendevårdarens rusmedelsanvändning och vården av den vårdbehövande närstående hotar att äventyras, måste situationen ändras. Tecken på att situationen är allvarlig kan synas till exempel i närståendevårdarens yttre eller beteende eller i hur den vårdbehövande närstående mår. Andra yrkespersoner eller närståendevårdsfamiljens närmaste nätverk kan meddela att de är oroliga. När rusmedlen tar över tankarna kan det bli en bisak att ta hand om den vårdbehövande.

Närståendevårdaren har rätt att få hjälp, och det lönar sig att stöda till detta. Det behövs ett nära samarbete med yrkespersoner inom rusmedelsarbete och andra hjälpande aktörer. Motivation är en förutsättning för förändring. Motivation är emellertid inte ett permanent tillstånd, och det krävs hjälp för att stärka och stöda den. Ansvaret för missbrukarvård vilar på de aktörer som svarar för missbrukarvården.



! Anvisningar och tips

Visa att du bryr dig, stöd och ge en möjlighet till förändring.

Ta med en yrkesperson inom rusmedelsarbetet som partner och bjud vid behov in andra yrkespersoner, erfarenhetsexperter och personer i samma situation.

Säkerställ att tjänsterna till stöd för närståendevården är tillräckliga och att vården av den närstående inte äventyras.

Lita på möjligheten till förändring, men sätt upp gränser och villkor. Kom överens om mål och uppföljning och gör till exempel upp ett skriftligt avtal.

Våga gå bredvid. Håll regelbunden kontakt, du kan till exempel ringa, göra hembesök eller bjuda in till närståendevårdarföreningens tillställningar.

? Frågor

Vad måste förändras för att en god vård av din närstående ska förverkligas hemma?

Vill du vara närståendevårdare?

Hurdan förändring tänker du göra? Vad är du beredd att förbinda dig till för att närståendevården ska kunna fortsätta?

Vad behöver du hjälp med för att din situation ska förändras och närståendevården kan fortsätta? Hur kan jag hjälpa?

Ska vi komma överens om att du tar emot hjälp av en yrkesperson inom rusmedelsarbete och att vi bedömer situationen om en X lång tid?

Alternativ till närståendevården: Stöd hela familjen

Användningen av rusmedel kan synas som försummelse av närståendevården. Om närståendevårdarens rusmedelsanvändning äventyrar den vårdbehövande närståendes välfärd, hälsa eller säkerhet, behöver vården av den vårdbehövande ordnas på något annat sätt.

Närståendevård är inte det enda alternativet för att ordna vården. Ibland är den största kärleken att låta en utomstående vårda den anhöriga.

När du redan tidigare har diskuterat rusmedelsanvändning med närståendevårdaren och erbjudit stöd och möjligheter till förändring, är det lättare för dig att handla nu. **Det viktigaste är att säkerställa att situationen i familjen inte förblir oförändrad och att familjen inte blir ensam utan något att falla tillbaka på.** Försäkra dig om att både närståendevårdaren och den vårdbehövande har en vårdinstans.

Det finns en diagnos som heter F10-19.2 Rusmedelsberoende. Rusmedelsberoende är en sjukdom, och det lönar sig att behandla den. Man kan bli frisk från missbruksproblem.



! Anvisningar och tips

Se till att vården av den vårdbehövande närstående ordnas på något annat sätt än som närståendevård.

Kom ihåg att om närståendevårdaren inte är kapabel att vara närståendevårdare, är också den personen i behov av hjälp. Hjälp närståendevårdaren till de tjänster som behövs.

Agera öppet och transparent. Motivera tydligt för närståendevårdaren varför närståendevården avslutas.

Beakta att det kan förekomma mycket skam, skuld känslor och sorg i samband med situationen. Kom ihåg ett respektfullt bemötande.

Överge inte. Observera att t.ex. närståendevårdarföreningens verksamhet fortsättningsvis kan vara en viktig stödform.

Berätta att beslutet om att närståendevården avslutas inte behöver vara slutgiltigt. Det kan vara möjligt att återgå till att vara närståendevårdare om situationen ändras.

? Frågor

Hurdan hjälp och av vem önskar du få?

På vilka sätt vill och kan du delta i vården av din närstående tillsammans med instansen som svarar för vården?

Du vet väl vart du kan vända dig och med vem du kan ta kontakt i fortsättningen?

Verktöglåda

Verktøy

Verktøy för att föra på tal i grupper och på tillställningar för närståendevårdare

- Korten Kuppi nurin
- Videon Mikä on sopivasti ja mikä liikaa?
- omaishoitajat.fi/kuppi-nurin (på finska)

Material att ge åt närståendevårdare

- Guiden Omaishoitaja, pohdi alkoholin käyttöäsi!
- Postkortet Omaishoitaja+päihitteet=?
- omaishoitajat.fi/kuppi-nurin. (på finska). Tryckta guider och kort kan beställas till priset av leverans- och behandlingsavgifter av Närståendevårdarnas förbund.

Test och mätare

- AUDIT-test och stödkort. Stödkortet kan användas bl.a. som hjälpmedel för att gå igenom AUDIT-testet som kunden gjort. droglanken.fi
- Alkoholmätare för över 65-åringar paihdelinkki.fi (på finska)

Miniintervention och motiverande rådgivning

- Med miniintervention avses identifiering av missbruk av rusmedel och kortvarig rådgivning som är anpassad till kundens situation.
- Syftet med den motiverade rådgivningen är att stärka kundens självförtroende och egen motivation att åstadkomma en förändring.
- Läs mer: thl.fi/puheeksiotto

Orosanmälan eller barnskyddsanmälan

"Jag är oroad över er situation och det är min skyldighet att göra en orosanmälan. Jag vill inte handla i smyg bakom ryggen. Passar det att vi gör anmälan tillsammans?"

- Om du är orolig för en persons omsorg, hälsa eller säkerhet är det viktigt att agera.
- Syftet med orosanmälan är att säkerställa att personen får den omsorg som han eller hon behöver också när han eller hon inte själv kan eller förstår att begära det. Bara oro räcker för att göra en anmälan.
- Socialvårdslagen 48 §, Äldreomsorgslagen 25§

När du är orolig över ett barns välfärd eller situation

- Gör en barnskyddsanmälan.
- thl.fi/sv/web/handbok-for-barnskyddet
- Barnskyddslagen 25 § Anmälningsskyldighet

Information och stöd

Rusmedelsrådgivning 0800 900 45

Du kan ringa rusmedelsrådgivningen om du som stöd i ditt arbete behöver expertis som gäller rusmedelsarbete. Yrkespersoner inom rusmedelsarbete erbjuder rådgivning åt dem som använder rusmedel, deras närstående och

yrkespersoner. Den avgiftsfria tjänsten betjänar dygnet runt. Rådgivningen genomförs av EHYT rf.

Utbildning

A-klinikstiftelsens avgiftsfria webbkurs med målet att öka yrkespersonernas kunskande om att föra på tal och förenhetliga verksamhetssätten otapuheeksi.fi (på finska).

Var får närståendevårdaren hjälp?

Närståendevårdaren kan få hjälp med problem med sin rusmedelsanvändning till exempel:

- på hälsostationen och hos företagshälsovården
- på A-kliniken eller missbrukarkliniken
- i kamratgrupperna AA (Anonyma Alkoholister), NA (Anonyma Narkomaner) och A-gillet samt andra föreningar och församlingar
- av kamratstöd på Droglänkens diskussionsforum paihdelinkki.fi/keskustelu (på finska)
- av privata tjänstproducenter
- av rusmedelsrådgivningen 0800 900 45. Den anonyma och avgiftsfria tjänsten betjänar dygnet runt. Rådgivningen genomförs av EHYT rf.
- av Droglänkens rådgivningstjänst paihdelinkki.fi/neuvonta (på finska). Rådgivning på webben anonymt och konfidentiellt. Tjänsten produceras av A-klinikstiftelsen.



Verktyget har tagits fram inom Närståendevårdarnas förbunds projekt Kuppi nurin. I utvecklingen av verktyget har deltagit experter på närståendevård och rusmedelsarbete från A-klinikstiftelsen, EHYT rf, Helsingfors stad, Huvudstadsregionens närståendevårdare rf, Raahen Psykke ry, Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä, Raahen Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry och Brahestads församling samt erfarenhetsexperter.