



Eveliina Kolehmainen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

TIETOA PÄIHDEKUNTOUTUKSESTA

TYÖNTEKIJÄLLE



TIIVISTELMÄ

Eveliina Kolehmainen
Tietoa päihdekuntoutuksesta työntekijälle
Sivut 59 ja 1 liite
Syksy, 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas päihdekuntoutuksesta Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen työntekijöille. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää päihdekuntoutukseen liittyvää toimintaa oppaan muodossa. Oppaan avulla työntekijä voi perehtyä päihdekuntoutukseen liittyviin asioihin. Opas toimii työntekijän perehdyttämisvälineenä etenkin aloitusvaiheessa päihdekuntoutuksessa. Oppaan tavoitteena oli antaa tukea ja tietoa työntekijälle päihdekuntoutukseen liittyvistä asioista. Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksessa on suunnitteilla prosessinomainen päihdeohjelma, jota on osittain päästy aloittamaan ryhmä- ja yksilötoeutuksella. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen työntekijät.

Yhteistyökumppanina toimi Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA:n Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus. Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus sijaitsee Pieksämäellä. Toimija palvelee erityistä tukea tarvitsevia henkilöitä erilaisissa elämäntilanteissa. Vaativia kuntoutuspalveluita tuotetaan valtakunnallisesti, lisäksi Vaalijala toimii julkisten palveluiden tuottajana (Vaalijala, 2022.) Opas tehtiin yhteistyökumppanin toiveita vastaavaksi. Opas sisältää tietoa yleisimmistä päihteistä, päihderiippuvuudesta, eri päihderiippuvuuden aiheuttamista ongelmista ja päihdekuntoutuksesta. Henkilökunnalta kerättiin pienmuotoisen ryhmän kautta palautetta oppaasta. Palautetta pyydettiin vapaamuotoisesti arvioiden oppaan toimivuutta. Vastausten perusteella saatiin selville henkilökunnan mielipide oppaasta sekä toimiiko opas päihdekuntoutuksessa.

Asiasanat: Opas, nuoret, päihdekuntoutus, päihderiippuvuus, päihteet, työntekijä

ABSTRACT

Eveliina Kolehmainen

Information substance abuse rehabilitation to the employees:

Guide for the treatment of abuse rehabilitation

Pages 59 and 1 appendices

September, 2023 (semester, year)

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Health Care

Registered Nurse

The aim of the purpose thesis was to make an instruction guide about substance abuse rehabilitation for the Vaalijalas competence and aid center's staff members. The aim of the thesis was to develop activities related to substance abuse rehabilitation in the form a guide. With the help of the guide, the employee can familiarize him/herself with matters related to substance abuse rehabilitation. The guide serves as an orientation tool for the employee at the beginning of the employment. There is process related substance abuse program at Vaalijalas competence and aid center witch is currently being planned. It has been partially started with group and individual implementation. The target group of the thesis are staff members of the Vaalijalas competence and aid center.

This work was done collaboration with East-Savo wellbeing services country ELOISA Vaalijalas competence and support center. It's located in Pieksämäki. They produce services for people needing particular support with different live situations. Demanding rehabilitation services are produced nationwide, in addition Vaalijala works as publicservice provider (Vaalijala 2022). The guide was made to match collaboration partners wishes. The guide includes information about general intoxicants, substance dependence, different dependence related issues and substance rehabilitation. Research was done by asking feedback to guide. Feedback was given trough small groups. Feedback was asked for informaly and groups' objective was to review how the guide was working. By analyzing the feedback we got to know staff's opinions about guide and if it works in substance rehabilitation.

Keywords: Drug addiction, guide, substance dependence, intoxicants, worker, young people

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 TIETOA PÄIHTEISTÄ, PÄIHDERIIPPUVUUDESTA SEKÄ PÄIHDEKUTOUTUKSESTA | 5 |
| 2.1 Tietoa päihteistä..... | 5 |
| 2.2 Nuorten päihteiden käyttö ja siihen liittyvät riskit..... | 8 |
| 2.3 Päihderiippuvuus ja päihdeongelman tunnistaminen | 9 |
| 2.4 Päihdekuntoutus | 11 |
| 3 TARKOITUS, TAVOITTE JA YHTEISTYÖKUMPPANI..... | 13 |
| 4 KIRJALLISUUSKATSAUS | 14 |
| 4.1 Aineiston keruu | 14 |
| 4.2 Tulokset | 16 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS..... | 20 |
| 5.1 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö | 20 |
| 5.2 Opinnäytetyön tausta, tutkimusympäristö, suunnitelma käytännötoteutuksesta | 21 |
| 5.3 Oppaan suunnittelu, toteutus ja arviointi | 22 |
| 6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS | 25 |
| 7 POHDINTA | 27 |
| 7.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta | 27 |
| 7.2 Opinnäytetyön vaikutus ammatilliseen kasvuun | 29 |
| 7.3 Johtopäätökset..... | 32 |
| LIITE 1 OPAS TIETOA PÄIHDEKUNTOUTUKSESTA TYÖNTEKIJÄLLE ... | 38 |

1 JOHDANTO

Päihdekuntoutus on osa päihdehoitotyötä. Päihdehoitotyö on hoitotyön ammattilaisten tekemää työtä, jolla pyritään ehkäisemään päihteistä aiheutuneita haittoja, keskitytään niiden hoitoon ja lievitetään kärsimystä. Päihteitä käyttävien ihmisten parissa työskentelevien päihdehoitotyön osaamista on tärkeä vahvistaa. Laadukkaana päihdehoitotyön toteuttamiseksi tarvitaan monipuolista tietopohjaa. Riippuvuusongelmista kärsivien kanssa työskentely on vaativaa työtä. Päihdehoitotyön tavoitteena on edistää ihmisen terveyttä. Asiakkaat ja potilaat kärsivät eriasteisista päihteiden käyttöön liittyvistä haitoista, päihderiippuvuuteen johtavasta riskikäyttäytymisestä tai jo kehittyneestä päihderiippuvuudesta. Päihderiippuvuudesta toipuminen on yleensä yksilöllinen ja pitkä tie. Toipuminen on monen tekijän prosessi (Partanen ym, 2015.)

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön aiheeksi valikoitui päihdekuntoutus. Aihetta tarkennettiin työntekijöille sopivaksi. Tuotekehittelynä valmistuu opas; tietoa päihdekuntoutuksesta työntekijälle. Opinnäytetyö pyritään yhdistämään prosessinomaiseen päihdeohjelmaan, jota päihdekuntoutuksessa aletaan käyttämään Etelä-Savon hyvinvointialue ELOISA:n Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksessa. Opasta käytetään työntekijöiden perehdyttämisen välineenä päihdekuntoutuksessa. Tällä opinnäytetyöllä pyritään lisäämään työntekijöiden tietoutta päihdekuntoutukseen liittyvistä asioista. Opinnäytetyössä on perehdytty yleisimmin käytettyihin päihteisiin, päihderiippuvuuteen, päihderiippuvuuden aiheuttamiin ongelmiin, päihdekuntoutukseen sekä nuorten päihteiden käyttöön. Henkilökunta perehtyi oppaaseen pienessä ryhmässä ja arvioi oppaan toimivuutta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opas päihdekuntoutuksesta Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen työntekijöille. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää päihdekuntoutukseen liittyvää toimintaa oppaan muodossa. Tarkoituksena oli etsiä tietoa, jolla työntekijä pystyisi perehtymään aiheeseen liittyviin asioihin. Hankittujen tietojen perusteella tuotettiin opas Pieksämäen Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen työntekijöille. Oppaassa on tietoa yleisimmin käytetyistä päihteistä,

päihderiippuvuudesta, erinäisistä haitoista päihteiden käyttöön liittyen sekä päihdekuntoutukseen liittyvistä asioita. Tavoitteena oli luoda selkeä ja helppolukuinen opas, josta löytyy perustiedot päihdekuntoutukseen liittyen. Opas antaa työntekijälle hyödyllistä tietoa ja tukea etenkin aloitusvaiheessa päihdekuntoutuksesta. Opas on tuotettu sähköisesti Power Point toteutuksella.

Opasta käyttävät erityisesti alkuun Luotain-yksikön työntekijät. Päihdekuntoutus ryhmä toimii Luotain-yksikössä. Luotain on yksikkö, joka tarjoaa lyhyt- ja pitkäaikaista laitostuntoutusta 12–18-vuotiaille nuorille. Nuoret tarvitsevat yksikössä psykiatrista sekä psykososiaalista kuntoutusta. Lisäksi yksikössä toteutetaan, myös tutkimus- ja kuntoutumisjaksoja. Nuorille laaditaan hoitjakson alussa yksilöllinen kuntoutussuunnitelma ja kuntoutuksen tavoitteet yhteistyössä nuoren, perheen tai läheisten, kunnan yhteistyötahojen sekä Vaalijala osaamis- ja tukikeskuksen kuntoutuksen asiantuntijoiden kanssa (Vaalijala 2017.)

2 TIETOA PÄIHTEISTÄ, PÄIHDERIIPPUVUUDESTA SEKÄ PÄIHDEKUTOUTUKSESTA

2.1 Tietoa päihteistä

Päihteellä tarkoitetaan päihdehuoltolain (41/1986) 2§:n mukaan alkoholia sekä muita päihtymistarkoitukseen käytettäviä aineita (Partanen, 2015). Päihteiksi luokitellaan alkoholi, huumeet, nikotiini sekä lääkkeet, joita käytetään päihtymistarkoitukseen (Mielenterveystalo). Yleisimmin käytettyjä päihteitä suomessa ovat alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet sekä väärinkäytetyt lääkkeet (Terveyskirjasto, 2023).

Suomessa eniten käytettyihin huumeisiin lukeutuvat kannabis, amfetamiini, metamfetamiini, ekstaasi, kokaiini ja muut psykosimulantit kuten buprenorfiini ja muut opioidit, hallusinogeenit (esimerkiksi LSD), erilaiset synteettiset päihteet sekä erilaiset hengitettävät tai impattavat inhalantit (esimerkiksi puhdistusaineet, spraymaalit) (Terveyskirjasto, 2023). Suomen huumausaineasetuksissa

huumausaineet määritellään laittomiksi. Huumeiden valmistus, kauppaaminen, salakuljetus, käyttäminen ja hallussapito ovat rangaistavia tekoja (EHYT ry, 2023.) Päihteet vaikuttavat psyykkisiin toimintoihin ja keskushermostoon. Päihteiden vaikutus näkyy keskushermostossa lamaavasti, piristävästi tai hallusinoogeenisesti. Päihteistä voi aiheutua riippuvuutta ja vieroitusoireita (Nuortenetti, 2022.)

Päihteiden käytöllä voi olla monenlaisia haittavaikutuksia. Päihteiden ja huumeiden toistuva käyttö saattaa aiheuttaa aivojen eri alueilla vaurioita. Vaurioista voi aiheutua pysyviä muutoksia esimerkiksi hermoston toimintaan, liikkumiseen ja asioiden tiedolliseen käsittelyyn. Lisäksi päihteiden käyttöön liittyvät yliannostukset sekä tapaturmat voivat aiheuttaa pysyviä haittoja (Terveyskirjasto, 2023.) Eri päihteet tai huumeet vaikuttavat eri tavoin elimistössä, päihtymystila riippuu käytetystä päihteestä (Terveyskirjasto, 2023). Päihteiden vaikutus vaihtelee käytetyn päihteiden, käytön keston ja tiheyden mukaan (Terveyskylä, 2021). Eri päihteet vaikuttavat eri tavoin aivojen välittäjäaineiden kautta käyttäjän tuntemuksiin ja toimintaan. Vaikutukset ovat yksilöllisiä (Päihdelinkki, 2017.)

Nikotiini on aine, joka piristää ja stimuloi. Sen käyttäjälle usein kehittyy vahva riippuvuus. Nikotiinia saa tupakkakasvista ja sitä käytetään savukkeissa, nuuskassa sekä muissa tupakkatuotteissa (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2019.) Tupakointiin liittyy fyysinen riippuvuus sekä sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. Nikotiiniriippuvuutta pidetään vakavana sairautena, jonka hoito on vaativaa (Käypä hoito-suositus, 2018.) Nikotiinin haittavaikutuksia ovat sydämensykkeen ja sydänlihaksen supistumisen kiihtyminen. Nikotiini altistaa rytmihäiriöille mitä todennäköisemmin. Joidenkin tutkimusten mukaan nikotiini edistää solujen muuttumista syöpäsoluiksi, lisää syöpäsolujen jakaantumista sekä pitää yllä syöpäkuoleman kehittymistä. Raskaana ollessa nikotiini voi aiheuttaa vakavia haittoja syntyvän lapsen terveydelle (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2019.)

Alkoholi on eniten käytetty päihde nikotiinin ja kofeiinin jälkeen. Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon. Alkoholi heikentää fyysistä sekä psyykkistä suoritus- ja toimintakykyä. Tämä näkyy esimerkiksi keskittymiskyvyn ja reaktionopeuden heikkenemisenä, liikkeen kömpelyytenä, puheen sammaltamisena,

kovaäänisyytenä, silmien punoituksena tai voimakkaana hikoiluna. Alkoholi vaikuttaa terveyteen heikentävästi. Yleisempiä runsaan alkoholin käytön haittavaikutuksia ovat unihäiriöt, masennus, erilaiset pelkotilat sekä keskushermoston ja ruuansulatuskanavan sairaudet. (Boström, 2014, s. 24–31.)

Lääkkeiden väärinkäytöllä viitataan unilääkkeiden, rauhoittavien lääkkeiden ja vahvojen kipulääkkeiden väärinkäyttöön, eli käyttö on ei-lääkinnällistä (Terveyskirjasto, 2022). Yleisesti väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat myös allergia- ja yskänlääkkeet. Lääkkeiden väärinkäytöllä tarkoitetaan sitä, että lääkkeitä käytetään ilman lääkärin määräystä, yleensä suurempina annoksina tai eri tarkoituksiin kuin on määrätty (Boström, 2014, s.29). Oireita, joita lääkkeiden väärinkäytön yhteydessä voi ilmetä, ovat muun muassa levottomuus, vauhdikkuus, ärtyneisyys, ääniherkkyydet, huimaus ja keholliset tuntemukset kuten pistely (Terveyskirjasto, 2018.) Lisäksi saattaa ilmetä sekavuutta, väsymystä, liikekoordinaation heikentymistä, psyykeen minäkuvamuutoksia sekä persoonallisuuden ja todellisuuden tajun muutoksia (Boström, 2014, s. 28.) On havaittu, että lääkkeiden väärinkäyttö on yhteydessä ikään ja koulutukseen. Väärinkäyttöä esiintyy yleisimmin nuorilla ja vähemmän koulutetuilla. Lääkkeiden väärinkäytöllä on usein monia eri syitä. Yleisimpiä käytön syitä ovat päihtymyksen tavoittelu ja kokeilunhalu sekä itselääkinnälliset syyt, muun muassa kivun tai unettomuuden hoito (Boström, 2014, s.28). Väärinkäytettyjä lääkkeitä voidaan hankkia muun muassa sosiaalisten verkostojen kautta. Lääkkeitä hankitaan myös omalla reseptillä, mutta lääkkeitä ei käytetä lääkärin määräyksen mukaan. Lainvastaiset keinot, esimerkiksi katukaupasta ostaminen tai reseptien väärentäminen, ovat harvinaisempia hankintatapoja (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos, 2022.)

Huumausaineet ovat laittomaksi luokiteltuja päihteitä. Huumeita on erilaisia ja niiden käyttötavat eroavat toisistaan. Huumeet voivat olla aineita, kasveja tai erilaisia valmisteita. Huumausaineiksi luokitellaan kannabistuotteet, kokaiini, keskushermostoa lamauttavat aineet, esimerkiksi heroini, kiihdyttävät stimulantit, esimerkiksi amfetamiini ja voimakkaita aistimuksia aiheuttavat hallusinogeenit, kuten LSD (EHYT, 2022.) Huumausaineet eroavat toisistaan kuten niiden käyttäjäryhmätkin. Huumeita ei pysty käsittelemään yhtenä kokonaisuutena, koska eri aineiden käyttö- ja vaikutustavat sekä riskit ovat erilaisia. Käyttötavoista

haitallisimpia ovat suonensisäisesti käytetyt huumausaineet niiden tartuntatauti-riskin sekä suuren yliannostusriskin vuoksi (Boström, 2014, s.28–29.) Kannabis on Suomen yleisimmin käytetty huumausaine. Kannabis heikentää lähimuistia ja ajattelu tuolloin voi olla hyvin katkonaista. Kannabikseen ei yleensä synny voimakasta riippuvuutta. (Boström, 2014, s. 28–29). Eniten käytettyjä suonensisäisiä huumausaineita ovat amfetamiini ja opiaatit (Boström, 2014, s.29).

Kokaiini on huumausaine, joka vaikuttaa keskushermostoon kiihdyttävästi. Kokaiinin käyttöön liittyy paljon riskejä: muun muassa yliannostus, rytmihäiriöt. Lisäksi aivohalvauksen ja kehon ylikuumenemisen riski on olemassa. Runsas käyttö lisää vainoharhaisten ajatusten ja muiden psykoottisten oireiden todennäköisyyttä ja seurauksena voi olla psykoosi. Kokaiiniin voi kehittyä voimakas psyykkinen riippuvuus; Lopettaminen saattaa tuottaa väsymystä, uupumusta, masennusta, itsetuhoisuutta tai vainoharhaisia ajatuksia (Nuortenlinkki, 2022.) Hallusinogeenien esimerkiksi LSD:n, vaikutus on hyvin yksilöllinen. Hallusinogeeneissa voi esiintyä voimakasta aistihavaintojen muuttumista, milloin henkilön käytös poikkeaa normaalista. LSD ei aiheuta riippuvuutta; kuitenkin yleensä käyttäjät pitävät käyttövälit pitkinä (Boström, 2014, s.30.) Lisäksi on olemassa muuntohuumeita, jotka ovat yleistymässä Suomessa. Muuntohuumeiden käytön havaitseminen on haasteellista. Muuntohuumeiden käyttö saattaa näkyä epätavallisina muutoksina muun muassa suoriutumiskyvyssä (Boström, 2014, s.30.)

2.2 Nuorten päihteiden käyttö ja siihen liittyvät riskit

Nuorten päihteiden käyttöön liittyy runsaasti riskejä, koska nuoren elimistö ja aivot kehittyvät vielä. Päihteiden käyttö voi vaikuttaa myös hermostoon. Päihteistä aiheutuu nuorelle moninkertaiset haitat aikuisiin verrattuna. On otettava huomioon myös se, että mahdollinen päihderiippuvuus kehittyy herkemmin nuorelle kuin aikuiselle (Nuorten-netti, 2022.) Päihteiden käyttö alaikäisenä saattaa vaikuttaa elämään negatiivisesti monella eri tavalla (Nuorten-netti, 2022). Impulssikontrolli, motivaatio, informaation käsittelykyky sekä ihmissuhteiden ylläpitämiseen tarvittavat kyvyt ja taidot kehittyvät nuoruusiän aikana. Edellä mainitut kyvyt ja taidot saattavat jäädä vajanaiseksi päihteiden käytön vuoksi, eivätkä kehity normaalin kehityksen mukaisesti aikuisikään mennessä. Päihteiden käyttö

alentaa riskinottoa ja jotkin päihteet lisäävät aggressiivisuutta, erityisen merkittävän haitan nuorilla muodostaa päihteiden käytön yhteydessä sattuvat tapaturmat, on havaittu, että päihteidenkäytön myötä muut tavat hankkia myönteisiä elämyksiä ja käsitellä kielteisiä tuntemuksia väistävät (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2009.) Säännöllinen päihteidenkäyttö voi vaikuttaa koulunkäyntiin sekä opiskelumotivaatioon. Läksyt jäävät tekemättä ja poissaolot lisääntyvät huomattavasti. Säännöllinen päihteiden käyttö, etenkin alkoholin käyttö, vaikuttaa muistiin ja vaikeuttaa uusien asioiden oppimista (Nuorten-netti, 2022.)

2.3 Päihderiippuvuus ja päihdeongelman tunnistaminen

Päihderiippuvuus voi kehittyä kenelle tahansa. Päihderiippuvuudessa ominaista on henkilön päihteiden jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen käyttö. Päihteitä käytetään, vaikka päihteistä koituisi sosiaalisia- ja terveydellisiä haittoja tai lisäisi niiden riskiä. Päihderiippuvuus voi kehittyä eri päihteisiin. Riippuvuudet muistuttavat paljon toisiaan, vaikka riippuvuuden kohteena olisikin eri asia (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2022.) Päihderiippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat monenlaiset eri tekijät kuten perhetausta, ympäristö, perinnöllinen alttius riippuvuuteen, yhteiskunnallinen tilanne, sosiaalinen verkosto, elämänmuutokset sekä riippuvuuteen omat elämän kokemukset (Sininauhaliitto,2023.)

Päihteiden ongelmakäyttö voi olla itsenäinen riippuvuusongelma tai päihteiden ongelmakäyttö voi kertoa tavasta, jolla yritetään selviytyä muista elämän ongelmista (Mielenterveystalo, 2023.) Toipuvien päihteiden käyttäjien mukaan päihderiippuvuus johtuu itse aiheutetusta pitkäaikaisesta sairaudesta, josta ei koskaan täysin parane (Partanen ym, 2015, s.119). Päihdeongelman voi tunnistaa seuraavista asioista: päihteiden käyttöä on vaikea hallita tai vähentää, vieroitusoireita ilmenee päihteiden käytön vähentyessä, päihdyttävän vaikutuksen aikaansaamiseksi tarvitaan enemmän päihdyttäviä aineita. Ihmissuhteet, opiskelu, työ- ja vapaa-aika kärsivät päihteiden käytön vuoksi. Päihteiden käyttö jatkuu, vaikka monenlaisia ongelmia aiheutuisi päihteiden käytön vuoksi (Mielenterveystalo, 2023.)

Yksilön päihde- tai riippuvuusongelmat näkyvät monella tavoin (Partanen ym, 2015, s.4). Riippuvuus rajoittaa elämää merkittävästi (Nuorten-netti, 2022). Ongelmat näkyvät myös päihderiippuvaisen läheisissä sekä lähiympäristössä, mikä on huomioitava laadukkaassa päihdehoitotyössä (Partanen ym, 2015, s.4). Huu- mausaineiden, päihteiden sekä muiden riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttö aiheuttavat ja lisäävät terveysongelmia sekä riskejä ja haittoja käyttäjälle itselleen ja hänen lähipiirilleen sekä yhteiskunnalle (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2023).

Henkilölle itselleen voi aiheutua päihteiden käytöstä terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Päihteiden käytöstä saattaa myös aiheutua vaurioita aivojen eri alueille, jotka aiheuttavat muutoksia hermoston toimintaan, liikkumiseen ja asioiden tiedolliseen käsittelyyn. Päihteiden käyttö voi altistaa tapaturmille tai väkivallalle. Päihteiden käyttö voi vaikuttaa heikentävästi ihmissuhteisiin, terveyteen, toiminta- ja työkykyyn sekä mielenterveyteen (Terveyskijasto,2023.) Päihteiden käyttö saattaa alkaa hallita arkea. Lisäksi päihteiden käytöstä saattaa aiheutua taloudellisia haittoja (Mieli, 2021). Lähipiirille aiheutuu myös ongelmia ja haittaa henkilön toistuvasta päihteidenkäytöstä. Edetessään päihderiippuvuus alkaa hallita myös sairastuneen läheisten elämää. Läheiset sopeutuvat toimimaan päihderiippuvuuden ehdoilla. Tämä saattaa näkyä päihdeongelmaisen käytöksen myötäilyllä ja päihteiden käytön mahdollistamisella. Läheiset saattavat varoa ja korjailla päihderiippuvaisen käytöstä eri tavoin. Läheisten käytös saattaa olla varo- vaista ja korjailevaa enemmissä määrin. On tavallista, että läheiset oireilevat eri tavoin muun muassa psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. On havaittu, että osalle läheisistä muodostuu läheisriippuvuudeksi kutsuttu toimintahäiriö (Suomen päihderiippuvaiset ry, 2019.) Päihde- ja riippuvuushaitat sekä -ongelmat kuormittavat laajalti yhteiskuntaa ja lisäävät huomattavasti eriarvoisuutta yhteis- kunnassa ja ihmisten välillä. Riippuvuuksista aiheutuvat haitat vaikuttavat heiken- tävästi yhteiskunnan talouteen (Valtioneuvosto, 2021.) Jo pelkästään alkoholi- haittojen hoidosta ja järjestyksen pidosta koituu yhteiskunnalle valtavat kulut (Yle, 2013).

2.4 Päihdekuntoutus

Päihderiippuvuuteen on olemassa erilaisia hoitomuotoja. Hoito suunnitellaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti (Terveyskirjasto, 2023). Päihde- ja riippuvuustyön tavoitteena on vähentää ja poistaa päihteisiin ja riippuvuuskäyttäytymiseen liittyviä terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä. Päihdehoitotyö kuuluu osaksi päihdekuntoutusta (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022.) Alaikäisten nuorten kohdalla päihteettömyyteen pyrkiminen korostuu enemmän kuin täysikäisillä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2016). Hoidon ja kuntoutuksen aluksi täytyy selvittää potilaan päihteiden käytön taso ja tukea sekä herätellä muutosmotivaatioon (Terveyskirjasto, 2023). Hoidontarpeen kartoituksessa kartoitetaan kuntoutujan motivaatio elämäntapamuutokseen sekä vapaa-ajantoiminnot. Kuntoutuksessa pyritään hyödyntämään kuntoutujan sosiaalista ympäristöä sekä vahvuuksia (Laukkala ym. 2015.) Päihderiippuvuuden toipumiskeskeisen hoidon perustekijöitä ovat: päihteettömyys, toipumiseen luottaminen, raitis elämäntapa, toipumiskokemuksen arvostaminen, vertaistuki, yhteisöllisyys, vuorovaikutuskeskeisyys, riittävän pitkäkestoinen hoito, voimavarakeskeisyys, tarjotaan työkalut sairauden omaehtoiseen jatkohoitoon, autetaan oppimaan päihteetön elämäntapa sekä huolehditaan myös läheisten jaksamisesta ja toipumisesta (Suomen päihderiippuvaiset ry, 2019.)

Päihdekuntoutuminen koostuu monista eri osa-alueista, jotka toimivat osana kuntoutumisprosessia. Kuntoutumiseen sisältyy päihteettömässä ympäristössä selkeän päivärytmin opettelua, ryhmämuotoista toimintaa, erilaisia aktiviteettejä sekä terapioida. Toiminnot voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmätoteutuksella (Julkenen & Nyberg-Hakala, 2010 s.16.) Käytettävät hoitomuodot ja niiden kesto riippuvat siitä, miten vakavasta ongelmasta on kyse. Päihdekuntoutuksessa tuetaan muutosta motivaatioon, vahvistetaan päihteetöntä elämäntapaa sekä ehkäistään päihteiden käytön uudelleen aloittamista (Mielenterveystalo, 2023.) Päihdehoitotyössä ei pelkästään riitä, että potilas lopettaa tai vähentää päihteiden käyttöä, vaan tärkeää on tukea potilaan elämän hallinnan ja selviytymisen tunnetta. Kuntoutumisessa edetään kohti omannäköistä elämisen arvoista elämää eikä tavoitella pelkästään riippuvuudesta irtaantumista (Terveyskirjasto, 2023.)

Päihdekuntoutus voidaan jaotella seuravanlaisiin vaiheisiin: päihteistä aiheutuneiden haittojen minimointi, vieroitus, kuntouttava päihdehoito, sosiaalinen sekä ammatillinen kuntoutus (Päihdekuntoutus, 2014). Päihdekuntoutusprosessin aikana selvitetään asiakkaan/ potilaan päihteiden käyttöä sekä elämäntilannetta. Tavoitteena on tukea elämänhallinnan ongelmien ratkaisussa ja lisätä henkilön toimintakykyä (Päihdekuntoutus, 2014.) Kuntoutuksen edetessä etsitään korvaavia toimintoja päihteiden käytölle yhteistyössä kuntoutujan kanssa (Laukkala ym. 2015). Päihdekuntoutusprosessi kestää kokonaisuudessaan muutamasta viikosta useampiin vuosiin (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2014). Päihdekuntoutusta voidaan toteuttaa eri teemojen ja ryhmämuotojen kautta esimerkiksi AA- tai NA-ryhmissä, erilaisin ryhmätoiminnoin, yksilöohjauksella, 12 askeleen ohjelmalla tai vertaistukea hyödyntäen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Yhtenä hoitomuotona voidaan myös hyödyntää arjentaitojen ohjausta ja opettelua, mikäli henkilölle on kehittynyt vakava päihderiippuvuus. Lisäksi kognitiivinen kuntoutus voi edistää päihdeongelmien hoitoa. On havaittu, että päihdeongelmaisilla on usein kognitiivisia vaikeuksia (Laukkala ym. 2015.)

Päihderiippuvuutta voi hallita käymällä oma-apuryhmissä ja pyrkimällä välttämään riippuvuutta aiheuttavia aineita sekä toimintaa. Toipuminen tapahtuu seuraamalla 12 askeleen toipumisohjelman ja sen kolmea ulottuvuutta. 12 askeleen toipumisohjelman on kokemusperäinen tukimuoto. Vertaistukea on tarjolla Anonyymit alkoholistit (AA) ja Anonyymit Narkomaanit (NA-ryhmissä (Partanen ym, 2015, s. 119.) Toipumista riippuvuudesta arvioidaan sekä lyhyen että pitkän aikavälin myönteisinä muutoksina. Muutokset näkyvät ihmisen kokonaiselämäntilanteessa, fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa, ihmissuhteissa, työ- tai opiskelutilanteissa ja taloudellisissa tilanteissa. Toipumisen merkkejä ovat myös motivoituminen, tuen ja avun vastaanottaminen, halukkuus keskustella omista asioista, vastuun ottaminen omasta käyttäytymisestä, päivittäisistä toimista ja velvoitteista selviäminen, ahdistuksen ja stressin väheneminen, kyky keskustella omista ajatuksista ja tunteista sekä sietää ja kokea niitä (Partanen, 2015.)

Päihdekuntoutuksessa voi ilmetä erinäisiä haasteita. Päihdekuntoutuksessa tulee huomioida, että hoitoa ja kuntoutusta tarvitaan paljon. Yleensä pelkkä riippuvuuden hoitaminen ei ole riittävää (Terveyskirjasto, 2023.) Motivaatio tai sen

puuttuminen vaikuttavat kuntoutuksen onnistumiseen suuresti (Kela, 2022). Puheeksi ottamisen vaikeus saattaa vaikuttaa heikentävästi avun saamiseen, hakemiseen ja vastaanottamiseen. Päihderiippuvuuden ja päihteisiin liittyvien asioiden puheeksi ottaminen saattaa tuntua potilaasta/ asiakkaasta vaikealle ja haasteelliselle. Kynnys ottaa asiat puheeksi saattaa olla korkea (Partanen ym, 2015, s.173.) Eri kuntoutumisen vaiheissa vastoinkäymisiä saattaa tulla vastaan. Näissä tilanteissa tuen vastaanottaminen ja muutoksen tekeminen voivat tuntua asiakkaasta/ potilaasta haastavalle. Tunnetilat saattavat vaihdella nopeasti kuntoutuksen eri vaiheissa. Työntekijältä vaaditaan kyseisissä tilanteissa paineensietokykyä, selkeyttä ja ennalta sovituista asioista kiinni pitämistä. Hoitoon sitoutuminen saattaa vaihdella, ja ajoittain hoitoon sitoutuminen voi olla vaikeaa (Partanen ym, 2015, s.173, s.174, s. 231, s.232.)

3 TARKOITUS, TAVOITTE JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opas päihdekuntoutuksesta Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen työntekijöille. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää päihdekuntoutukseen liittyvää toimintaa oppaan muodossa. Opas toimii työntekijän perehdyttämis-välineenä aloitusvaiheessa päihdekuntoutuksessa. Oppaan avulla pystyy perehtymään aiheeseen ja saamaan lisää tietoa ja ymmärrystä aiheeseen liittyen. Tarkoituksena on perehtyä yleisimmin käytettyihin päihteisiin, päihderiippuvuuteen sekä päihdekuntoutukseen. Lisäksi tarkoituksena on etsiä tietoa, jota pystytään hyödyntämään päihdekuntoutuksessa. Tietojen perusteella tuotetaan opas Pieksämäen Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen työntekijöille.

Oppaassa käydään läpi yleisimmin käytettyjä päihteitä, päihderiippuvuutta sekä päihdekuntoutukseen liittyviä asioita. Oppaassa on, myös tietoa päihteiden aiheuttamista ongelmista sekä yksilölle itselleen että hänen lähipiirilleen ja yhteiskunnalle. Oppaaseen on kerätty myös hyödyllisiä linkkejä päihdekuntoutukseen liittyen. Tavoitteena on luoda selkeä ja helppolukuinen opas, josta löytyy perustiedot, joita työntekijä tarvitsee päihdekuntoutuksessa. Oppaan tarkoituksena on

antaa tukea ja tietoutta henkilökunnalle päihdekuntoutukseen liittyen. Opas antaa työntekijälle hyödyllistä tietoa ja tukea aloitusvaiheessa.

Yhteistyökumppanina toimii Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus, joka on osa Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisaa. Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus tuottaa valtakunnallisesti kuntoutuspalveluita erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Erityisen tuen palveluita järjestetään lapsille, nuorille sekä aikuisille eri yksiköissä. Erityistä tukea saatetaan tarvita kehitysvamman, psyykkisen voinnin, traumataustan tai muun elämäntilanteen takia. Kuntoutusta toteutetaan eri kuntoutusmalleihin erikoistuneissa yksiköissä lyhyt- ja pitkäaikaisesti (Vaalijala, 2023.) Työelämän yhteistyökumppanilta saatujen tietojen mukaan prosessinomaista päihdekuntoutusta ollaan suunnittelemassa ja toteuttamassa Pieksämäen Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen eri yksiköihin. Päihdekuntoutusta ollaan aloitettu vähitellen toteuttamaan Luotain-yksikössä ryhmä- ja yksilötoteutuksella. Pääpaino on ollut ryhmämuotoisessa päihdekuntoutuksessa, mutta päihdetyötä ollaan alettu toteuttamaan, myös enemmässä määrin yksilöajanvarauksina. Sataman yksikössä on ollut aiemmin päihderyhmä, mutta tällä hetkellä ryhmää ei ole käytössä.

Ammatillisen kasvun tavoitteena on oppia aiheesta sairaanhoitajan näkökulman osaamisvaatimusten mukaisesti mahdollisimman laajasti. Lisäksi tavoitteena on oppia mahdollisimman paljon opinnäytetyö prosessista ja opinnäytetyön aiheesta. Tavoitteena on oppia hakemaan monipuolisesti luotettavaa tietoa eri lähteitä käyttäen sekä lisätä tietoutta ja ymmärrystä, jota myöhemmin pystyy hyödyntämään työelämässä.

4 KIRJALLISUUSKATSAUS

4.1 Aineiston keruu

Kirjallisuuskatsauksessa käydään läpi arvioiden ja analyttisesti tiettyyn aiheeseen ja määritelyihin tutkimusongelmiin liittyvää tieteellistä kirjallisuutta sekä aikaisempia tutkimuksia (Jyväskylän yliopisto, 2022.) Kirjallisuuskatsauksessa etsittiin tietoa luotettavaksi ja laadukkaiksi havaituista tiedonlähteistä

päihdekuntoutukseen, päihderiippuvuuteen ja yleisimpiin päihteisiin liittyen. Kirjallisuuskatsaus tehtiin osaksi opinnäytetyön teoreettista viitekehystä.

Kirjallisuuskatsauksessa etsittiin tietoa seuraaviin kysymyksiin: Mitkä ovat yleisimmin käytettyjä päihteitä ja mikä vaikutus niillä on käyttäjään? Mitä tarkoitetaan käsitteillä päihderiippuvuus ja päihdekuntoutus? Tietoa etsittiin eri päihteistä, päihneiden vaikutuksesta/ ulkonäöstä/ käytön tunnistuksesta/ haitoista, päihdekuntoutuksen eri muodoista sekä päihderiippuvuudesta ja siitä miten riippuvuus kehittyy ja poikkeaa eri päihteiden kohdalla. Lisäksi tietoa etsittiin päihderiippuvuuden aiheuttamista ongelmista henkilölle itselleen, läheisille sekä yhteiskunnalle. Tietoa löytyi kattavasti eri lähteistä suomen kielellä sekä englanniksi. Aineistot, joita kirjallisuuskatsauksessa päädyttiin käyttämään, valikoituivat otsikon ja sivuston luotettavuuden perusteella. Aineistoista rajattiin pois pääsääntöisesti yli 10-vuotta vanhat lähdemateriaalit. Aineistojen etsiminen alkoi portaalien kautta, eli aiheeseen etsittiin sopivaa kirjallisuutta. Tietoa päihteiden käytöstä ja päihteistä oli hyvin saatavilla. Päihdekuntoutuksesta tietoa etsittiin monesta eri tiedonlähteestä. Tietoa päihdekuntoutuksesta löytyi yllättävän vähän. Päihdehoitotyöhön liittyvää tutkimustietoa on, myös varsin vähän saatavilla (Päihdehoitotyö, 2015, s.30.)

Hakutoiminnon kautta löytyi useampi aihealueeseen sopiva kirja. Aihealueeltaan sopiviksi osoittautuivat seuraavat kirjat: Päihdehoitotyö, Mielensterveyshoitotyö, Oikeus päihdehuoltoon, Tunnista nuoren huume- ja alkoholi-ongelma, 13 Artikkelia päihteistä ja valistuksesta, Huumeriippuvuus, Päihteet puntarissa ja Maailma, jota kukaan ei tavoittele. Hakusanoina käytimme päihteet, päihderiippuvuus, huumeriippuvuus, päihdekuntoutus, intoxicant, addiction, drugs, drinking problem, drug problem, drug abuse. Internetistä tietoa löytyi kattavasti, mutta tietolähteiden luotettavuutta tuli arvioida aina. Luotettavuutta arvioitiin sivuston tekijöiden, julkaisijan, lähteiden sekä julkaisu- ja päivityspäivämäärän mukaan. Lisäksi tekstisisältöä arvioitiin jatkuvasti prosessin edetessä. Opinnäytetöitä löytyi aihepiiriin sopien useampia. Opinnäytetöitä ei käytetty lähteinä, kuitenkin eri opinnäytetöiden lähdeluetteloita hyödynnettiin opinnäytetyössä. Lähdeluetteloista kerättiin hyväksi havaitut aineistot.

Manuaalisella haulla Googlen kautta tietoa etsiessä hakusanoina käytettiin seuraavia sanoja: päihdeongelma, riippuvuus, päihde, yleisimmät päihde, päihdehoito, päihdekuntoutus, päihdekuntoutuksen hyödyt- muodot ja teemat, päihdekuntoutus laitoshoido ja päihdekuntoutus. Sivustoja, joilta tietoa etsittiin, olivat Mielenterveystalo, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL), Päihdelinkki.fi, Duodecim, Terveyskirjasto, EHYT RY, Nuortennetti, Ylioppilaiden hoitosäätiö (YHTS), Sosiaali- ja terveysministeriö, Päihdehuoltolaki, A-klinikka ja Suomi.fi. Sotkanetistä löytyi tilastoja alkoholin käyttäjistä, humalahakuisten käyttäjien määrästä, alkoholia liikaa käyttävien määrästä, alkoholin myynnistä sekä alkoholin aiheuttamista kuolemista. Lisäksi tilastoja löytyi huumausaineiden käytöstä ja käyttäjistä. Diak Finna -hakupalvelua käytettiin, myös tiedon etsintään. Hakusanoina käytettiin Diak Finnassa seuraavia sanoja: päihde, riippuvuus ja päihdekuntoutus tietolähteitä löytyi 155 josta 17 sopi aihealueeltaan käytettäväksi. Pro Quest –hakupalvelussa hakusanoina käytettiin substance abuse ja alcohol problem.

4.2 Tulokset

Haut on kirjoitettu taulukkomuotoon. Taulukossa näkyvät opinnäytetyössä käytetyt tietokannat, hakusanat, kieli, tulokset sekä käyttöön otetut tietokannat. Hakuja on tehty eri tietokantoja hyödyntäen. Hausta rajattiin pääsääntöisesti pois yli 10-vuotta vanhat lähdemateriaalit. Hakusanoina käytettiin seuraavia sanoja: päihde, päihdekuntoutus, päihdehoitotyö sekä päihderiippuvuus. Englanninkielisinä sanoina käytettiin seuraavia sanoja: substance abuse ja alcohol problems. Hakusanoiksi valittiin päihteisiin, päihderiippuvuuteen ja päihdekuntoutukseen liittyvää sanastoa. Opinnäytetyöhön pyrittiin saamaan mahdollisimman laajasti tietoa hakusanojen avulla. Nuoret otettiin haussa huomioon, koska työ kohdistuu nuorten päihdekuntoutukseen.

Taulukko 1.Hakutulokset

| Tietokannat | Hakusana | Kieli | Tulokset | Käyttöön |
|-------------|-----------------|----------|----------|----------|
| ProQuest | Substance abuse | Englanti | 54838 | 0 |

| | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|----------|-------|---|
| ProQuest | Alcohol problems | Englanti | 12797 | 0 |
| Finlex | Päihde | Suomi | 2 | 0 |
| Google | Yleisimmät päihteet | Suomi | 10 | 3 |
| Google | Päihderiippuvuus | Suomi | 10 | 6 |
| Google | Nuorten päihteidenkäyttö | Suomi | 131 | 9 |
| Google | Nuorten päihdekuntoutus | Suomi | 135 | 3 |
| Google | Nuorten päihdehoitotyö | Suomi | 167 | 5 |
| Kirjasto | Päihdekuntoutus | Suomi | 26 | 2 |
| Kirjasto | Päihteet | Suomi | 158 | 2 |
| Kirjasto | Päihdehuolto | Suomi | 32 | 1 |
| Kirjasto ellibs | Päihdehoitotyö | Suomi | 1 | 1 |
| Kirjasto ellibs | Oikeus päihdehuoltoon | Suomi | 1 | 1 |
| Kirjasto ellibs | Mielenterveyshoitotyö | Suomi | 1 | 1 |
| Kirjasto ellibs | Ihmisen psykologinen kehitys | Suomi | 1 | 0 |
| Diak Finna | Päihde, riippuvuus päihdekuntoutus | Suomi | 155 | 0 |

Käytetyillä hakusanoilla löytyi paljon tietoa, jota pystyttiin hyödyntämään kirjallisuuskatsauksessa. Pyrkimyksenä oli etsiä mahdollisimman paljon suomenkielisiä lähteitä. Kirjat ja internethaut osoittautuivat parhaiksi tiedon hankinnan välineiksi. Osassa päihdekuntoutukseen liittyvissä kirjoissa aineisto oli reilusti yli 10-vuotta vanhaa, jolloin aineisto rajattiin pääsääntöisesti pois. Muutamien aineistojen kohdalla tehtiin kuitenkin poikkeus, tiedon hyödyllisyyden vuoksi. Aineistot otettiin käyttöön, koska tietoa aiheesta uudemmissa lähteistä löytyi vähemmän verrattuna vanhempaan materiaaliin.

Kirjallisuuskatsauksen ensimmäinen kysymys on seuraavanlainen: mitkä ovat yleisimmin käytettyjä päihteitä ja mikä vaikutus niillä on käyttäjään? Päihteellä tarkoitetaan päihdehuoltolain (41/1986) 2§:n mukaan alkoholia sekä muita

päihtymistarkoitukseen käytettäviä aineita (Partanen,2015.) Päihteiksi luokitellaan alkoholi, huumeet, nikotiini sekä lääkkeet, joita käytetään päihtymistarkoitukseen (Mielenterveystalo.) Yleisimmin käytettyjä päihteitä suomessa ovat alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet sekä väärinkäytetyt lääkkeet (Terveyskirjasto,2023.) Päihtymystila riippuu käytetystä päihteestä. Eri päihteet tai huumeet vaikuttavat eri tavoin elimistössä (Terveyskirjasto,2023). Päihteiden vaikutus vaihtelee käytetyn päihteen, käytön keston ja tiheyden mukaan (Terveyskylä,2021.) Eri päihteet vaikuttavat aivojen välittäjäaineiden kautta yksilöllisesti käyttäjän tuntemuksiin ja toimintaan (Päihdelinkki, 2017.)

Toinen kirjallisuuskatsauksen kysymys oli seuraavanlainen: mitä tarkoitetaan käsitteillä päihderiippuvuus ja päihdekuntoutus? Päihderiippuvuus on päihteiden haitallista ja hallitsematonta käyttöä. Haittakäytöstä puhutaan, kun käyttöön liittyy selkeitä riskitekijöitä. Päihderiippuvuuden muodostuminen riippuu sekä päihteestä että yksilöstä. Riippuvuusikäytymisen tunnistaa yleensä pakonomaisesta ja hallitsemattomasta päihteiden käytöstä. Päihderiippuvuus on kokonaisvaltainen ongelma, jolla on vaikutusta koko elämään. Päihderiippuvuudesta voi muodostua sekä psyykinen että fyysinen riippuvuus. Riippuvuudesta aiheutuu sosiaalista, taloudellista ja terveydellistä haittaa. Päihteiden käytön lopettaminen saattaa tuntua mahdottomalle ja haasteelliselle (Suomen mielenterveys ry,2021).

Päihde- ja riippuvuustyön tavoitteena on vähentää ja poistaa päihteisiin ja riippuvuusikäytymiseen liittyviä terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä. Päihdehoitotyö kuuluu osaksi päihdekuntoutusta (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, 2022). Päihdeongelmienhoidon tavoitteena on päihteiden käytön vähentäminen tai lopettaminen. Alaikäisten nuorten kohdalla päihdeettömyyteen pyrkiminen korostuu enemmän kuin täysikäisillä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2016). Päihderiippuvuuteen on olemassa erilaisia hoitomuotoja. Hoito suunnitellaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti (Terveyskirjasto, 2023.) Päihdekuntoutuminen koostuu monista eri osa-alueista, jotka toimivat osana kuntoutumisprosessia (Julkunen & Nyberg-Hakala, 2010 s.16). Hoidon ja kuntoutuksen aluksi täytyy selvittää potilaan päihteiden käytön taso ja tukea sekä herätellä muutosmotivaatioon (Terveyskirjasto, 2023.) Hoidontarpeen kartoituksessa, kartoitetaan kuntoutujan motivaatio elämäntapamuutokseen sekä vapaa-ajantoiminnot.

Kuntoutuksessa pyritään hyödyntämään kuntoutujan sosiaalista ympäristöä sekä vahvuuksia (Laukkala ym.2015.) Käytettävät hoitomuodot ja niiden kesto riippuvat siitä, miten vakavasta ongelmasta on kyse. Päihdekuntoutuksessa tuetaan muutosta motivaatioon, vahvistetaan päihteetöntä elämäntapaa sekä ehkäistään päihteiden käytön uudelleen aloittamista (Mielenterveystalo,2023). Tietoa päihderiippuvuudesta löytyi, mutta päihdekuntoutukseen tietoa löytyi vähemmän.

Kirjallisuuskatsauksen tekemisen jälkeen tietoa opinnäytetyöhön on kerätty lisää prosessin etenemisen myötä. Lähdemateriaaleja on hankittu lisää opinnäytetyöhön tiedon lisäämisen ja syventämisen vuoksi. Tietoa on löytynyt kattavasti alla mainituista lähteistä. Lähteet olivat merkittävä osa tiedon hankintaa. Kirjallista tietoa löytyi muun muassa Päihde- Mielenterveys- ja Oikeuspäihdehuoltoon kirjoista. Verkkosivustoilta löytyi kirjallisten lähteiden lisäksi hyvin tietoa. Käytetyt verkkosivustot olivat muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivustot sekä Terveyskirjasto. Päihdehoitotyön kirjasta löytyi kattavasti tietoa päihdehoitotyöhön ja riippuvuuteen liittyen. Aihealueeseen sopien kirjasta löytyi kattavasti tietoa. Kirja oli yksi eniten käytetyimmistä lähteistä sen laajuuden ja monipuolisen tiedon vuoksi. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen verkkosivustolta löytyi tietoa päihteiden käytöstä, lääkkeiden väärinkäytöstä sekä päihdehoidoista. Terveyskirjastosta tietoa löytyi päihteisiin ja huumausaineisiin liittyen. Mielenterveyshoitotyön kirjasta löytyi tietoa ryhmätyöskentelyyn liittyen. Oikeus päihdehuoltoon kirjasta tietoa löytyi asiakkaan asemasta päihdehuoltoon, päihdehoidosta ja sen vaikuttavuudesta, kuntoutuksen vaikutuksesta hyvinvointiin sekä ehkäisevään päihdetyöhön. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen opas mielenterveys- ja päihdetyön menetelmistä opiskeluterveydenhuollossa oli hyvä lähdemateriaali. Oppaassa kohderyhmänä olivat nuoret. Oppaassa käsiteltiin mielenterveys- ja päihdetyötä, mielenterveys- ja päihdehäiriöitä opiskeluikäisillä, päihteitä, hoidollisia työskentelyotteita, strukturoituja menetelmiä, päihdeongelmien hoitoa sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutusta. Vaikka opas oli suunnattu opiskeluterveyden huoltoon, sai oppaasta hyvää tietoa aiheeseen liittyen.

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSIN KUVAUS

5.1 Kehittämispainotteinen opinnäytetyö

Opinnäytetyössä käytetty menetelmä on kehittämispainotteinen. Kehittämispainotteinen opinnäytetyö on toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai kehittämistä. Tuotekehittelynä syntyy produkti eli opas. Produktina toteutettavissa opinnäytetöissä tuotetaan usein uusi palvelu, tuote, luodaan mallinnuksia tai toteutuksia (LibGuides Diakin kirjasto, 2020.) Kehittämispainotteinen opinnäytetyö sisältää selkeän kehittämissuorituksen, jossa korostuvat teoreettinen viitekehys, kehittämismenetelmän valinta ja perustelu sekä konkreettinen tuotos ja sen hyödyllistäminen kohdeorganisaatiossa (Skhole, 2023).

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön prosessi etenee kehittämistarpeiden tunnistamisesta toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä toiminnan arvioimiseen. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön raportissa tarkastellaan teoreettisia lähtökohtia, keskeisiä käsitteitä ja toimintaympäristöä sekä kehittämistoiminnan tavoitteet esitellään. Lisäksi kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä tulisi olla esillä suunnitelma, toteuttamisen ja arvioinnin prosessi (LibGuides Diakin kirjasto, 2020.) Tehdyssä opinnäytetyössä kehittämissuoritus on laadittu. Teoreettisena viitekehystenä työssä hyödynnettiin suorituksen alussa laadittua kirjallisuuskatsausta. Menetelmä valikoitui kehittämispainotteiseksi, koska tavoitteena oli luoda opas. Konkreettinen tuotos valmistui opinnäytetyön edetessä. Opas luotiin kohdeorganisaation toiveiden ja tarpeiden mukaisesti, jotta opasta pystyttäisiin hyödyntämään mahdollisimman hyvin. Valmistuotos on nähtävillä opinnäytetyön lopussa liite 1 kohdassa.

5.2 Opinnäytetyön tausta, tutkimusympäristö, suunnitelma käytännöntoteutuksesta

Opinnäytetyön aihetta etsittiin psykiatriseen hoitotyöhön liittyen. Päätettiin alkuun, ettei opinnäytetyön aihetta rajata, koska kaikki psykiatriseen hoitotyöhön liittyvät aiheet kiinnostivat. Aihetta opinnäytetyöhön tiedusteltiin Pieksämäen Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksesta, aiheeksi ehdotettiin päihdekuntoutusta. Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen Luotain-yksiköön oli suunnitteilla prosessinomainen päihdekuntoutus nuorille. Opinnäytetyöhön ehdotetussa aiheessa yhdistyvät päihdekuntoutus, päihteiden käyttö sekä päihderiippuvuus, jotka vaikuttavat päätökseen valita aihe opinnäytetyöksi. Lisäksi aihe vaikutti hyödylliselle tekijännäkökulmasta, koska työelämässä kohtaa paljon potilaita, joilla on mielen-terveyden haasteiden lisäksi jonkinlaista päihdeongelmaa tai taustaa aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi tiedon etsimisellä. Tietoa etsittiin päihdekuntoutuksesta, yleisimmin käytetyistä päihteistä suomessa sekä päihderiippuvuudesta. Tietoa etsittiin mahdollisimman kattavasti ja monipuolisesti hyväksi havaituista lähteistä. Opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa oli tarkoitus kirjoittaa suunnitelma opinnäytetyön aiheesta ja toteutuksesta. Seuraavassa vaiheessa tehtiin laajennettu kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaukseen koottiin yhteen tiedonhaussa käytetyt hakusanat, tietokannat sekä kirjoista hankittu tieto. Tietoa opinnäytetyön aiheeseen liittyen löytyi hyvin, tämä helpotti teoriaosuuden koontia opinnäytetyössä.

Yhteistyökumppanin kanssa pidettiin aloituskokous opinnäytetyönprosessin alussa. Yhteistyökumppanin puolelta oli päällimmäisenä toiveena, että työssä perehdyttäisiin päihdekuntoutukseen sekä päihdekuntoutuksen eri teemoihin. Ajatuksena oli, myös että opasta pystyttäisiin käyttämään työntekijän perehdyttämisenvälineenä. Lisäksi pyydettiin hankkimaan tietoa, jota voitaisiin hyödyntää päihdekuntoutuksessa. Yhteistyökumppanin kanssa pidettiin tarpeen mukaan yhteyttä prosessin aikana. Sähköpostin välityksellä käytiin läpi yhteistyökumppanin kanssa oppaan sisältöä, otsikointia ja otsikoiden järjestystä. Opinnäytetyön

toteutus oli melko vapaata muutoin. Aihe oli aluksi laajempi, mutta työn edetessä työtä pyrittiin rajaamaan ja tarkentamaan. Kohderyhmänä oli aluksi päihdekuntoutusta tarvitsevat nuoret sekä aikuiset, mutta lopulta päädyttiin rajaamaan kohderyhmä pelkästään nuoriin. Pohdintaa tehtiin myös sen suhteen, miten asiat tuodaan esille opinnäytetyössä sekä oppaassa. Otsikoita ja niiden sisältöä pohdittiin useamman kerran.

Alusta lähtien oli selkeää, että opinnäytetyön tuotoksena syntyisi opas, jota voitaisiin hyödyntää ja käyttää päihdekuntoutuksessa. Ennen työn aloittamista selvitettiin ja perehdyttiin millaisella menetelmällä opinnäytetyö täytyy tehdä. Menetelmä opinnäytetyössä oli kehittämispainotteinen. Opinnäytetyön produktina syntyi opas. Oppaan avulla pyritään antamaan työntekijälle tietoa yleisimmin käytetyistä päihteistä ja niiden vaikutuksesta ja päihderiippuvuudesta. Lisäksi oppaassa on tietoa päihdekuntoutuksesta ja kuntoutuksen eri teemoista. Opas tuotetaan sähköisenä versiona (Power Point toteutuksella). Perusteena sähköisen oppaan tekemiseen on sen helppokäyttöisyys, saatavuus sekä sen erilaiset hyödyntämismahdollisuudet. Lisäksi sähköistä opasta pystyy tarvittaessa päivittämään.

Käytännöntoteutus tapahtuu Luotaimen-yksikössä, jossa päihdekuntoutusta toteutetaan. Opasta käytetään työntekijän perehdyttämis-välineenä. Opas on tarkoitettu työntekijöiden käyttöön. Työntekijöille oppaassa on tietoa päihdekuntoutukseen liittyvistä asioista. Lukemalla ja perehtymällä oppaaseen saa tiivistetysti tietoa yleisimmin käytetyistä päihteistä, päihderiippuvuuteen liittyvistä asioista sekä päihdekuntoutuksesta. Käytännöntoteutus on pyritty pitämään mahdollisimman yksinkertaisena ja helppona. Ajatuksena on, että sähköistä opasta pystyy päivittämään tarvittaessa. Työntekijät voivat lisätä myöhemmin sähköiseen oppaaseen tietoa, mikäli näkevät sen hyödylliseksi.

5.3 Oppaan suunnittelu, toteutus ja arviointi

Suunnittelu alkoi oppaan sisällön suunnittelusta. Päällimmäinen asia oppaan suunnittelussa oli asianmukaisen pohjan työstäminen ja selkeä toteutus. Pohdittiin eri vaihtoehtoisia sovelluksia, jolla pohja voitaisiin oppaaseen luoda.

Vaihtoehtoina olivat PowerPoint tai World sovellukset. Oppaasta haluttiin tehdä käytännöllinen, siinä huomioitiin, että se sisältää tarpeellisen teoretiedon. Pyrittiin siihen, että opasta olisi helppo lukea ja soveltaa käytännössä. Opas sisältää seuraavanlaiset otsikot; tietoa yleisimmin käytetyistä päihteistä, päihderiippuvuus, päihderiippuvuuden aiheuttamat ongelmat, päihdekuntoutus sekä päihdekuntoutus käytännössä sisältäen eri teemat. Aluksi suunnitelmana oli tehdä opas paperiversiona, mutta prosessin edetessä suunnitelmasta poikettiin ja opas tehtiin lopulta sähköisenä versiona.

Opas toteutettiin sähköisenä versiona käytännöllisyyden vuoksi. Oppaan pohja luotiin PowerPoint sovelluksella. PowerPoint sovellus sopi paremmin opaspohjan luomiseen ja sivuista saatiin selkeämmät tällä sovelluksella. Oppaasta muodostui useampi sivuinen, koska työelämän yhteistyökumppani esitti pyynnön tietyille otsikoille, jotka sisällytettiin oppaaseen. Oppaasta tuli alkuperäistä suunnitelmaa laajempi, mutta tieto on pyritty kirjoittamaan oppaaseen selkeästi ja helppolukuisesti. Oppaan tekeminen sähköisesti nopeutti oppaan tekemistä ja vähensi huomattavasti työn määrää. Sähköinen opas on helpommin luettavissa, päivitettävissä ja jaettavissa. Oppaan sisältö vastasi suunnitelmaa ja vaikutti melko hyvälle kokonaisuudelle tekijän näkökulmasta.

Prosessin alkuvaiheessa työelämän yhteistyökumppanilta pyydettiin arvio otsikoista ja niiden järjestyksestä. Otsikot olivat hyvät, niihin ei tarvittu tehdä muutosta, mutta otsikoiden järjestyksestä muutettiin hieman. Lisäksi esihenkilön kanssa käytiin keskustelua oppaan lopullisesta arviointitavasta. Esihenkilö ehdotti, että työntekijöistä voitaisiin muodostaa pieni ryhmä, joka arvioisi valmista opasta. Valmistuttuaan opas lähetettiin aluksi arvioitavaksi yksikön esihenkilölle. Esihenkilöltä pyydettiin palautetta oppaasta sen sisällöstä ja toimivuudesta. Muutostarpeita oppaaseen ei ilmennyt. Hyväksytty opas lähetettiin esihenkilön kautta työntekijöille. Oppaan arviointi päiväksi sovittiin 13.07.2023. Arviointi toteutetaan Teams-välityksellä etänä. Työntekijöiden tavoitteena oli arvioida opasta sekä oppaan toimivuutta ja käytettävyyttä. Arviointia varten oli laadittu muutamia kysymyksiä, muutoin palautteen antaminen oli vapaamuotoista.

Teams-tapaamiseen kutsuja lähetettiin kuudelle osallistujalle. Kokouksen alettua osallistuja määrä jäi kahteen henkilöön työesteiden vuoksi. Esihenkilö totesi, että arviointi voidaan tehdä pienemmällä kokoonpanolla. Lisäksi opasta tullaan jakamaan ylemmälle taholle sekä työntekijöille eri yksiköihin. Kokoukseen osallistunut työntekijä arvioi oppaan toimivuutta, ulkoasua, käytettävyyttä, voisiko oppaassa olla jokin asia toisin, odotukset oppaasta ja vapaamuotoinen palaute. Oppaan tekijä esitti ennalta laaditut arviointi kysymykset työntekijöille. Arviointi kesti noin 20 minuuttia. Työntekijä vastasi, että opas on toimivuudeltaan hyvä toimiva kokonaisuus sekä hyvä työväline. Työntekijä kertoi, että oli tulostanut itselleen heti työvälineeksi oppaan. Ulkoasu on selkeä, tieto löytyy helposti ja oleellinen tieto saatu oppaaseen sisällytettyä. Opas otetaan käyttöön eri yksiköihin Luotain-yksikön lisäksi. Korjattavaa tai lisättävää ei oppaaseen tullut. Opasta aiotaan käyttää työn tukena. Kuvat olivat hyvä lisä oppaassa. Eri päihteiden kuvat lisäsivät tietoa mille eri päihteet näyttävät. Opas vastasi odotuksia. Viimeiseen kysymykseen vapaamuotoisen palautteen suhteen opas sai hyvän arvion. Työntekijät kommentoivat, että kokonaisuus oli hyvä suoritus, opas antoi uutta tietoa muun muassa päihteisiin ja etenkin päihteiden ulkonäköön liittyen. Kokouksen lopussa esihenkilö kommentoi vielä suullisesti opasta. Opas sai positiivista palautetta ja opinnäytetyön koettiin onnistuneen. Esihenkilö koki oppaan olevan hyvin onnistunut ja käytännöllinen. Aiemmin vastaavaa opasta ei yksiköissä ole ollut käytössä, joten opas on yksikölle merkityksellinen.

Vähäisen osallistujamäärän vuoksi opinnäytetyöntekijä pyysi lisäarviointia päihdekuntoutuksen työntekijältä, joka ei ollut osallisena kokouksessa. Työntekijä työskentelee päihdekuntoutuksessa, johon opas tehtiin. Opinnäytetyöntekijä lähestyi henkilöä sähköpostitse, jotta opas saisi mahdollisimman laajan arvion. Työntekijä arvioi, että kuntoutusosio on aivan loistava, löydetyt asiat ovat tiivistetyssä muodossa. Opasta on helppo käyttää ja ulkoasu on selkeä. Arvioija koki, että oppaassa oli hienosti korostettu lähipiirille päihteidenkäytöstä aiheutuvia ongelmia. Lähipiirille aiheutuvat ongelmat unohtuvat usein, kun keskitytään asiakkaan ongelmiin. Nuuska kohdan laillisuuteen, työntekijä ehdotti pientä muutosta. Aiemmin oppaaseen oli merkitty nuuskan laittomuudesta, mutta kohtaan muokattiin, että nuuska on K18 tuote, ostaminen on laillista, mutta myyminen laitonta. Muita muokkaus tai korjausehdotuksia oppaaseen ei tullut.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Erilaiset eettiset periaatteet, ammattitieteelliset ohjeistot ja hyväksytyt toimintatavat ohjaavat käytännötoimintaa sairaanhoitajan työssä. Päihdehoitotyössä eettinen osaaminen on erittäin suuressa osassa, koska päihdehoitotyöhön liittyy kielteisiä asenteita paljon myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Sairaanhoitajan sisäistämät eettiset ohjeet ovat perustana asiakkaan tai potilaan kohtaamisessa hoitotyössä. Eettisen pohjan päihdehoitotyölle luovat terveydenhuollon yhteiset ja ammattikuntakohtaiset säännöt, laatuvaatimukset ja eettiset periaatteet. Eettisenä lähtökohtana sosiaali- ja terveydenhuollossa on kunnioittaa potilaiden ja asiakkaiden perusoikeuksia, itsemääräämisoikeutta sekä kohdella heitä yhdenvertaisesti ja tasapuolisesti (Päihdehoitotyö, 2015, s. 31–34.) Sairaanhoitajan osaaminen on keskeisessä asemassa potilaan kokonaisvaltaisessa hoidossa. Keskeiseen osaamiseen kuuluu; terveyden ja sairauden hoito, sairauksien ennaltaehkäisy sekä potilaan läheisten ohjaaminen. Kehittyminen ja kehittäminen on osa sairaanhoitajan osaamista (Sairaanhoitajat.)

Opinnäytetyö prosessin aikana eettisiin valintoihin sisältyvät; aiheen ja metodien valinta, työskentely, julkaiseminen sekä soveltaminen. Eettisyyteen kuuluu aiheeseen riittävä perehtyminen, resurssien huomiointi, sopimusten luominen ja noudattaminen eri tahojen välillä, tietojen ja lähteiden oikein merkitseminen ja käyttäminen (Arene, 2020.) Tutkimus- ja kehittämistoiminnassa eettisten ratkaisuiden tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvioinen vuorovaikutus sekä oikeudenmukaisuuden korostaminen. Eettisyys näkyy kriittisenä asenteena vallitsevien käytäntöjen ja tarjottujen tietojen kohdalla. Eettinen asenne näkyy, myös aiheen valinnassa, tiedon hankinnassa, sekä kuinka prosessista ja tuloksista puhutaan ja miten niitä sovelletaan opinnäytetyössä (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010.) Opinnäytetyötä ohjaa tutkivan ammattikäytön toimintamalli. Ammattikäytön toimintamallissa opiskelija ja työelämän edustaja pohtivat toimintansa laatua, perusteita, tuloksia sekä kehittävät työtä aktiivisesti. Opiskelijasta kehittyy opinnäytetyö prosessin aikana oman työnsä asiantuntija. Opiskelijan tulisi kyetä tunnistamaan, rajaamaan ja määrittelemään erinäisiä ongelmia, joita saattaa

opinnäytetyön eri vaiheissa ilmetä. Lisäksi opiskelijan tulisi kyetä arvioimaan sekä kriittisesti analysoimaan tilanteita, omaa työskentelyään ja tekemään toteuttamiskelpoisia ratkaisuja opinnäytetyön eri vaiheissa. Tutkivassa ammattikäytännössä näkyvät; yhteistyö työelämään, kyky perustella ja arvioida omia ratkaisujaan sekä tehdä luovia ratkaisuja, välittää sekä julkaista tietoa ja kehittää sekä uudelleen arvioida käytäntöjä (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010.)

Tutkimis- ja kehittämistyöltä edellytetään rehellisyyttä ja läpinäkyvyyttä koko opinnäytetyö prosessin ajan. Rehellisyyden periaatteet soveltuvat aineiston koamiseen, työstämiseen sekä menetelmien ja lähteiden käyttöön. Opinnäytetyön tekemisessä täytyy huomioida, että tieto ja toiminta ovat eettisesti oikein, tieteellisesti totta sekä hyödyllisiä yhteiskunnalle (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010.) Lähteiden käytössä tulee huomioida ajantasaisuus ja tekijä (Vilka, 2021). Opinnäytetyössä täytyy näkyä selkeästi mikä on itsekirjoitettua ja mikä on toisen kirjoittamaa tekstiä (Hirsjärvi ym. 2009). Opinnäytetyössä on pyritty neutraalisesti käsittelemään päihdeiden käyttöön liittyviä asioita. Päihdehoitotyössä on erittäin tärkeää huomioida kuinka asioita tuo esille, koska päihdeongelmaan liittyy jo valmiiksi paljon negatiivisia asenteita, joten negatiivisten asenteiden vahvistamista tulee välttää (Päihdehoitotyö, 2015, s.45.)

Opinnäytetyö on tehty vastuullisesti ja aiheeseen on perehdytty huolellisesti. Aineistot opinnäytetyöhön valikoituivat otsikon, sisällön ja sivuston luotettavuuden perusteella. Koko opinnäytetyöprosessin ajan on vältetty plagiointia. Tiedon oleellisuus arvioitiin tarpeeseen nähden, aineiston johdannon ja yhteenvedon kautta. Lähteiksi valittiin kirjoja, tieteellisiä artikkeleja sekä internetsivustoja. Tietoa etsittiin pääsääntöisesti lähteistä, jotka olivat alle 10-vuotta vanhoja. Aineistoihin otettiin pääsääntöisesti alle 10-vuotta vanhoja artikkeleja, lukuun ottamatta muutamia aineistoja. Tarkoituksena oli löytää mahdollisimman monipuolisesti laadukasta tietoa ja tutkimuksia aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyössä on kiinnitetty huomiota eettisyyteen ja eettisyyteen liittyviin haasteisiin. Eettinen haaste voi olla tiedon oikeanlaisuus. Asiaan on kiinnitetty huomiota koko työprosessin ajan. Opinnäytetyössä on käytetty luotettavaksi havaittuja lähteitä. Lähteiden hankinnassa arvioitiin sivuston tekijöiden, julkaisijan,

lähteiden sekä julkaisu- ja päivityspäivämäärä. Lähdekritiikki on, myös huomioitu kaikissa opinnäytetyön prosessin vaiheissa. Lähdekriittisyys oli eettisesti tärkeä osa opinnäytetyötä ja aineistonhankintaa. Aineiston hankinta perustui luotettavaan tietoon, aineistojen laadullisuuteen sekä pohjautui kirjallisuuteen. Kehittämistoiminnassa syntyvän tiedon tulee olla todenmukaista, hyödyllistä sekä käytökelpoista. Lisäksi opinnäytetyön tiedon hankinnassa on hyödynnetty tekijöiden henkilökohtaista ammattiosaamista. Koulutuksen sekä aiemmin hankittujen tietojen pohjalta on pystytty hankkimaan ja arvioimaan tietoa sekä opinnäytetyön sisältöjä oikeanlaiseksi. Oppaan tekemisvaiheessa jatkuvasti pohdittiin tiedon tärkeyttä sekä mitä oppaaseen kannattaa sisällyttää.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Aihe valikoitui kiinnostuksesta mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön. Aihetta tarkennettiin päihdekuntoutukseen työelämän yhteistyökumppanin esittämän tarpeen pohjalta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tietoa työntekijöille päihdekuntoutuksesta. Pääsääntöisesti prosessi on sisältänyt tiedon etsimistä eri lähteitä käyttäen. Lisäksi osa ajasta on käytetty oppaan suunnitteluun ja luomiseen. Työ vaati prosessointia, suunnittelua, tiedon etsimistä ja koontia lähes koko prosessin ajan. Opinnäytetyö on edennyt suunnitellusti. Opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa laadittiin suunnitelma opinnäytetyön aiheesta ja toteutuksesta. Seuraavaksi tehtiin kirjallisuuskatsaus, jossa koottiin yhteen käytetyt hakusanat, tietokannat ja kirjoista saatu tieto. Yhteistyökumppanin kanssa käytiin keskustelua oppaan sisällöstä, otsikoiden järjestyksestä sekä oppaan arviointiprosessista.

Opasta alettiin työstää opinnäytetyön viimeisen vaiheen yhteydessä. Oppaan suunnittelun yhteydessä mietittiin oppaan ulkonäköä, toteutusmuotoa, pääotsikkoa sekä oppaan sisältöä. Oppaasta pyrittiin luomaan mahdollisimman selkeä, helppolukuinen ja tiivis toteutus. Oppaaseen pyrittiin laittamaan tarpeellista ja asiansisältävää teorian tietoa. Tavoitteena oli, että opasta olisi helppo lukea ja lukija

hyötyisi lukemastaan tiedosta sekä pystyisi hyödyntämään tietoa käytännössä sekä muokkaamaan sitä tarpeen mukaisesti. Haasteena oppaan tekemisessä oli oikeanlaisen opaspohjan suunnittelu ja tuottaminen. Opas päädyttiin tuottamaan sähköisenä versiona sen muokattavuuden, helppokäyttöisen ja hyödynnettävyyden vuoksi. Oppaan suunnittelussa täytyi miettiä tekstien asettelua ja sitä, miten sivut asettuvat oppaaseen. Lopulta opas saatiin tuotettua suunnitelman mukaisesti. Opas tuotettiin Power Point-tiedostolla. Opas valmistui asteittain. Valmistuttuaan opas lähetettiin ensimmäiseksi sähköpostilla Pieksämäen Vaalijan esihenkilölle arvioitavaksi. Esihenkilön avulla koottiin pieni ryhmä, joka arvioi opasta. Oppaan arviointi sujui ryhmätoteutuksena. Hyväksytty versio lähetettiin esihenkilön kautta henkilökunnalle.

Oppaaseen tietoa etsittiin eri lähteitä käyttäen päihderiippuvuudesta, yleisimmin käytetyistä päihteistä sekä niiden aiheuttamasta riippuvuudesta. Lisäksi tietoa haettiin päihdekuntoutuksesta ja sen vaikuttavuudesta. Tietoa päihdeongelmista, päihteiden käytöstä sekä päihdekuntoutuksesta on saatavilla kirjallisuuden ja tutkimusten muodossa kohtuullisesti suomen kielellä. Lisäksi Internetistä löytyy kattavasti tietoa aihealueesta. Opinnäytetyön aihetta rajattiin yleisimpiin päihteisiin. Lähteemme käsittelivät yleisimpiä päihteitä, päihderiippuvuutta ja päihdekuntoutusta. Haku rajattiin pääosin nuoriin. Tietoa pyrittiin etsimään yleisesti opinnäytetyön aihealueisiin liittyen. Tietoa päihteiden käytöstä ja päihteistä oli hyvin saatavilla. Päihderyhmästä tietoa jouduttiin etsimään lisää muista tiedonlähteistä. Hakutoiminnon kautta löytyi useampi aihealueeseen sopiva kirja. Aihealueeltaan sopiviksi osoittautuivat kirjat Päihdehoitotyö, Oikeus päihdehuoltoon, ihmisen psykologinen kehitys, Tunnista nuoren huume- ja alkoholiongelma, 13 Artikkelia päihteistä ja valistuksesta, Huumeriippuvuus, Päihteet puntarissa ja Maailma, jota kukaan ei tavoittele. Hakusanoina käytiin päihteet, päihderiippuvuus, huumeriippuvuus, päihdekuntoutus, intoxicant, addiction, drugs, drinking problem, drug problem, drug abuse. Lisäksi Internetistä tietoa löytyi kattavasti.

Opinnäytetyön prosessin tuotoksena valmistui opas päihdekuntoutukseen. Opas on suunnattu työntekijöille. Opas suunniteltiin helppo käyttöiseksi ja mahdollisimman selkeäksi. Oppaaseen pyrittiin kokoamaan tärkein ja oleellisin tieto aiheeseen liittyen. Opas sisältää seuraavat otsikot: tietoa yleisimmin käytetyistä

päihteistä, päihderiippuvuus (riippuvuuden kehittyminen, miten näkyy eri päihteiden kohdalla), päihderiippuvuuden aiheuttamat ongelmat (henkilölle itselleen, lähipiirille ja yhteiskunnalle) ja päihdekuntoutus (käytännössä, sisältäen eri teemat). Opinnäytetyö eteni suunniteltujen aikataulujen mukaisesti pääpiirteittäin. Prosessin loppuvaiheella aikatauluihin tuli pientä muutosta, koska opinnäytetyön valmistumista aikaistettiin koulun pyynnöstä. Tämän vuoksi oppaan arviointia täytyi aikaistaa toukokuulle työelämänyhteistyökumppanin kanssa. Oppaan arviointia suunniteltiin alustavasti elo-syyskuulle 2023 alkuperäisessä suunnitelmassa. Lisäksi alkuperäisessä suunnitelmassa opinnäytetyö suunniteltiin valmistuvan joulukuulle 2023, mutta muutoksien vuoksi opinnäytetyö esitarkastettiin elokuussa 2023 ja opinnäytetyön prosessin mukaan opinnäytetyö esitettiin viimeisen kerran elokuussa 2023. Opinnäytetyö on lopullisesti valmis 15.9.2023. Tekijän näkökulmasta opinnäytetyö prosessi onnistui odotettua paremmin. Prosessin aikana haasteeksi muodostui opinnäytetyöparin keskeyttäminen, opinnäytetyö oli suunniteltu parityöksi alun perin. Lisäksi arvioivan opettaja vaihtui prosessin loppupuolella. Työn määrä yksin tehtynä oli melko laaja.

7.2 Opinnäytetyön vaikutus ammatilliseen kasvuun

Päihdehoitotyössä sairaanhoitaja on hoitotyön asiantuntija, joka suunnittelee ja toteuttaa hoitotyötä huomioiden erityisesti päihteisiin ja riippuvuuksiin liittyvät erityispiirteet sekä päihteiden käytön laaja-alaisen vaikutuksen yksilöön ja hänen lähipiiriinsä. Sairaanhoitajan tehtävä on edistää terveyttä, välittää tietoa sekä kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Terveysten edistämiseksi tarvitaan tietoa päihteistä, niiden riskiestä sekä haitoista, erilaista päihteiden käyttötavoista, päihdeiden käytöntasosta sekä kuinka vaikuttaa käyttäytymisen muutokseen vaikuttamisesta (Päihdehoitotyö, 2015, s. 192–194.)

Sairaanhoitajan ammatillista kehitystä kuvataan prosessina, jossa käytännön osaaminen syvenee yhdessä vahvan teoriaosaamisen kanssa. Päihdehoitotyössä henkilön kehitys alan asiantuntijaksi voi viedä useita vuosia. Ongelmanratkaisutaidot kehittyvät ammatillisen kehityksen myötä ja sairaanhoitaja kykenee toimimaan automaattisesti, kriittisesti ja reflektoiden työskentelyään (Päihdehoitotyö, 2015, s.46, s. 47.) Sairaanhoitajan ammatilliseen osaamiseen kuuluu

mielenterveys- ja päihdetyön osaaminen työpaikasta riippumatta. Mielenterveys- ja päihdehoitotyön osaamisen alueisiin kuuluvat; edistävä- ja ennaltaehkäisevä toiminta, ongelmien hoito ja kuntoutus eri-ikäisten kohdalla (Ellilä ym, 2009.) Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä velvoittaa sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöitä ylläpitämään ja kehittämään ammattitaitoaan sekä perehtymään ammattitoimintaa koskeviin säädöksiin ja määräyksiin. Lain tarkoituksena on edistää potilasturvallisuutta ja palveluiden laatua (Finlex, 1994.)

Sairaanhoitajan toimenkuva päihdehoitotyössä on moniulotteinen ja toimintaympäristöltään laaja. Päihdehoitotyötä toteutetaan laaja-alaisesti terveydenhuollossa. Sairaanhoitaja kohtaa terveydenhuollon eri toimipisteissä päivittäin asiakkaita ja potilaita, jotka kärsivät eriasteisista päihteidenkäyttöön liittyvistä haitoista. Potilailla ja asiakkailta saattaa esiintyä päihteiden käyttöön liittyvää riskikäyttäytymistä tai jo kehittynyt päihdesairaus. Sairaanhoitaja voi toimia toimintayksikössä, jossa tuotetaan erilaisia päihdepalveluita, kuten sosiaali- ja terveydenhuollon yleisissä palveluissa päihdehuollon erityispalveluissa sekä erityistason sairaanhoidossa. Päihdepalveluita voidaan järjestää avo- tai laitoshoidona, kuntoutus sekä asumis- ja tukipalveluina (Päihdehoitotyö, 2015, s. 30.)

Terveyden edistämisen periaatteisiin on määritelty viisi eri toimintastrategiaa: terveellisen yhteiskuntapolitiikan kehittäminen, yhteisöjen toiminnan tehostaminen, terveellisemmän ympäristön aikaansaaminen, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen ja uudelleen suuntaaminen (Ottawan asiakirja, 1986.) Päihteettömyyden edistäminen on tärkeää huomioida osana aiemmin mainittuja toimintastrategioita (Pirskanen, 2007, s. 42, s. 43.) Sairaanhoitajan osaamisvaatimukseen kuuluu seuraavat osa-alueet; ammatillisuus, eettisyys, asiakaslähtöisyys, kommunikointi, moniammatillisuus, terveyden edistäminen, työntekijyysosaaminen, kirjaaminen, ohjaus- ja opetusosaaminen, omahoidon tukeminen, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta, yrittäjäyys, kehittäminen, laadun varmistus, sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä sekä potilas- ja asiakasturvallisuus (Diakonia-ammattikorkeakoulu.)

Mielenterveys- ja päihdehoitotyössä tarvitaan laajaa osaamista ja tietoutta. Työssä kohtaa potilaita sekä asiakkaita, joilla voi olla päihteidenkäyttöön liittyviä

ongelmia. Opinnäytetyö lisäsi ymmärrystä aihetta kohtaan ja antoi uusia työkaluja. Lisäksi opinnäytetyön prosessin aikana havaitsin myönteisiä piirteitä ammatilliseen kasvuun liittyen. Havaitsin, että aihe on todella kiinnostava ja minulla on kyky ja halu auttaa sekä ymmärtää eri tilanteissa olevia potilaita ja asiakkaita. Havaitsin, myös että olen tyytyväinen tämän hetkisestä ammatillisesta osaamisesta ja kiinnostuksesta sairaanhoitajan työtä kohtaan. Päihdehoitotyössä sairaanhoitajan keskeisin työväline on oman persoonan tietoinen käyttö. Hoitotyössä edellytetään kykyä empaattiseen ymmärtämiseen eli virittyä samaan tunnekokemukseen, joka toisella ihmisellä on (Päihdehoitotyö, 2015, s.44.) Koen edellä mainitut asiat vahvuutenani työskennellessäni mielenterveys- ja päihdehoitotyön puolella ja teoretietoa lukiessani havaitsin myönteisiä asioita tämän hetkisessä ammatillisuudessani. Sairaanhoitajana minulle tästä opinnäytetyöstä on hyötyä jatkossa työskennellessäni mielenterveys- ja päihdepuolella.

Ammatti-identiteetti luo perustan sairaanhoitajan ammattitaidolle, omalle ammatilliselle osaamisen arvostamiselle ja millaiseksi hoitotyön ammattilaiseksi itsensä kokee. Sairaanhoitajan ammatti-identiteettiin ja sen vahvistumiseen vaikuttavat monenlaiset tekijät ja ammatti-identiteetti kehittyy koko työuran ajan. Ammatilliseen osaamiseen kuuluu, että sairaanhoitaja kykenee ottamaan huomioon päätöksen teossaan asiakkaan ja hänen läheisen näkemyksen ja asettumaan asiakkaan asemaan (Päihdehoitotyö, 2015, s. 40.) Ammatillisen kasvun tavoitteisiin on päästy prosessin aikana. Ammatillisen kasvun tavoitteena oli oppia mahdollisimman paljon opinnäytetyön prosessista. Tavoitteena oli oppia hakemaan monipuolisesti luotettavaa tietoa eri lähteitä käyttäen. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoutta ja ymmärrystä, jota myöhemmin ammattilaisena pystyy hyödyntämään. Lisäksi tarkoituksena oli syventyä sairaanhoitajan osaamisvaatimukseen. Tavoitteena oli, hankkia mahdollisimman monipuolisesti tietoa aihealueeseen liittyen ja samalla oppia uutta.

Opinnäytetyöprosessi on ollut laaja kokonaisuus, joka on vaatinut paljon perehtymistä ja suunnittelua. Haastetta aiheutti aiheen laajuus, mutta aiheen rajaaminen nuoriin sekä yleiseen tietoon selkeytti aihetta. Opinnäytetyön tekemisen myötä on saanut lisää tietoa yleisimmin käytetyistä päihdeistä, päihderiippuvuudesta, eri ongelmista, joita päihderiippuvuuteen liittyy sekä

päihdekuntoutuksesta. Tiedonhakua ja sen oikeellisuuden arviointia on opittu tekemään prosessin aikana. Osa hankitusta tiedosta on ollut tuttua, mutta myös uusia oivalluksia on syntynyt prosessin myötä. Yllättävää oli huomioda, vaikka suomessa päihdeongelmista kärsitään laajalti, tietoa oli siihen nähden vähän. Varsinkin päihdekuntoutuksesta tietoa oli hankala löytää internetin kautta. Pystyn hyödyntämään opasta ja sen osa-alueita työssäni. Opinnäytetyötä on ollut mielekästä tehdä mielenkiintoiseksi koetun aihealueen vuoksi. Kiinnostus aihetta kohtaan on pysynyt yllä koko prosessin ajan. Ymmärrys aihetta kohtaan on lisääntynyt prosessin etenemisen myötä.

7.3 Johtopäätökset

Terveystieteiden ja hoitoalan ammattilaisilta edellytetään jatkuvaa kehitystä työssään. Hoitokäytäntöjen tulee perustua ajan tasalla olevaan tietoon, näin lisätään hoitotyön tehokkuutta sekä vaikuttavuutta. Toimintokäytäntöjen tulisi olla nykyaikaisia ja uudistuvia, jotta ne vastaisivat mahdollisimman hyvin asiakkaiden ja potilaiden tarpeisiin. Hoitotyössä toiminnan tavoitteena on antaa asiakkaille tai potilaille parasta mahdollista, vaikuttavaa hoitoa. Sairaanhoidon ammattilaiseen osaamiseen liittyy päihdehoitotyössä kyky yhdistää ja soveltaa ammattillisia tietoja ja taitoja erilaisissa toimintaympäristöissä (Päihdehoitotyö, 2015, s.16, s. 40.)

Päihdekuntoutus on osa päihdehoitotyötä. Päihdehoitotyö on hoitotyön ammattilaisten tekemää työtä. Laadukkaan päihdehoitotyön toteuttamiseksi tarvitaan monipuolista tietopohjaa. Riippuvuusongelmista kärsivien kanssa työskentely on vaativaa työtä. Päihteitä käyttävien ihmisten parissa työskentelevien päihdehoitotyönhenkilöstön osaamista on tärkeä vahvistaa (Partanen ym, 2015). Päihdehoitotyön tavoitteena on edistää ihmisen terveyttä. Asiakkaat ja potilaat kärsivät eriasteisista päihteiden käyttöön liittyvistä haitoista, päihderiippuvuuteen johtavasta riskikäyttäytymisestä tai jo kehittyneestä päihderiippuvuudesta. Päihderiippuvuudesta toipuminen on yleensä yksilöllinen ja pitkä tie. Toipuminen on monen tekijän prosessi (Partanen ym, 2015). Päihderiippuvuuteen on olemassa erilaisia hoitomuotoja. Hoito suunnitellaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti (Terveyskirjasto, 2023.) Päihde- ja riippuvuustyön tavoitteena on vähentää ja poistaa päih-teisiin ja riippuvuuskäyttäytymiseen liittyviä terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta

vaarantavia tekijöitä (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022). Alaikäisten nuorten kohdalla päihteettömyyteen pyrkiminen korostuu enemmän kuin täysikäisillä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2016). Yleisimmin käytettyjä päihteitä Suomessa ovat alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet sekä väärinkäytetyt lääkkeet (Terveyskirjasto,2023.) Päihteiden käytöllä voi olla monenlaisia haittavaikutuksia. Päihteiden ja huumeiden toistuva käyttö saattaa aiheuttaa aivojen eri alueilla vaurioita (Terveyskirjasto,2023.)

Päihderiippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat monenlaiset eri tekijät kuten perhetausta, ympäristö, perinnöllinen alttius riippuvuuteen, yhteiskunnallinen tilanne, sosiaalinen verkosto, elämänmuutokset sekä riippuvuuteen omat elämänkokemukset (Sininauhaliitto,2023.) Päihderiippuvuus voi kehittyä kenelle tahansa. Päihderiippuvuudessa ominaista on henkilön päihteen jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen käyttö. Päihderiippuvuus voi kehittyä eri päihteisiin. Riippuvuudet muistuttavat paljon toisiaan, vaikka riippuvuuden kohteena olisikin eri asia (Terveyskirjasto, 2022). Päihteitä käytetään, vaikka päihteistä koituisi sosiaalisia- ja terveydellisiä haittoja tai lisäisi niiden riskiä (Terveyskirjasto, 2022.) On otettava huomioon myös se, että mahdollinen päihderiippuvuus kehittyy herkemmin nuorelle, kuin aikuiselle (Nuorten-netti, 2022.)

Nuorten päihteiden käyttöön liittyy runsaasti riskejä, koska nuoren elimistö ja aivot kehittyvät vielä. Päihteistä aiheutuu nuorelle moninkertaiset haitat aikuisiin verrattuna (Nuorten-netti, 2022). Toipuvien päihteiden käyttäjien mukaan päihderiippuvuus johtuu itse aiheutetusta pitkäaikaisesta sairaudesta, josta ei koskaan täysin parane (Partanen ym, 2015, s.119.) Päihteiden ongelmakäyttö voi olla itsenäinen riippuvuusongelma tai päihteiden ongelmakäyttö voi kertoa tavasta jolla, yritetään selviytyä muista elämän ongelmista (Mielenterveystalo, 2023.)

LÄHTEET

- Boström A. (2016). *Päihteet puntarissa opas työpaikkojen päihdetyöhön*. Duodecim.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (i.a.). *Sairaanhoidajan osaaminen*. Saatavilla 3.9.2023 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/terveysalan-osaamiskuvaukset/>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry (2022). *Huumeet*. Saatavilla 3.5.2022 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/huumeet/>
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry (2023.) Saatavilla 9.2.2023 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/huumeet/>
- Ellilä, H., Friis, L., Kilku, N., Komppa-Valkama, M., Kuosmanen, L., Vuokila-Oikkonen, P. (2009). *Puntarissa mielenterveyshoitotyön käytäntö, koulutus ja tutkimus Suomessa*. (Sairaanhoidajalehti 6–7/2009).
- ETENE (2011.)
- Finlex (28.6.1994/559). *Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstöstä*. Saatavilla 25.8.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>
- Julkunen, J., Nyberg-Hakala, A.(2010). *Toimiva Päihdekuntoutus*. Painotalo Casper Oy.
- Jyväskylän Yliopisto (2022). *Kirjallisuuskatsaus*. Saatavilla 25.4.2022 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/aihehaku-tutkimusprosessissa/aihe-avainkasitteiksi/kirjallisuuskatsaus>
- Kela (2022). *Motivaatio tai sen puute vaikuttaa kuntoutuksen onnistumiseen*. Saatavilla 2.3.2023 <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6707>
- Käypä hoito –suositus (2018). *Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito*. Saatavilla 25.4.2022 <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>
- Ottawan asiakirja (1986). *Terveyden edistäminen*. Terveyskasvatuksen keskus – centralen för hälsöfostran r.y. Lääkintöhallitus.
- Laukkala, T., Tuisku, K., Fransman, H., Vormaa, H.(2015). *Työikäisten mielenterveyskuntoutus*. Saatavilla 23.2.2023 https://www.researchgate.net/profile/Tanja-Laukkala/publication/277475219_Psychiatric_rehabilitation_in_people_of_working_age/links/55965ec708ae5d8f39313646/Psychiatric-rehabilitation-in-people-of-working-age.pdf

- LibGues (2020). *Kehittämispainotteinen opinnäytetyö*. Saatavilla 8.2.2023
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#s-lg-box-15268738>
- LibGuides(2020). *Osallistava ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. Saatavilla 25.5.2023
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#s-lg-box-15268738>
- Mielenterveystalo (2023). *Perustietoa päihdeongelmasta*. Saatavilla 9.2.2023
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/perustietoa-paihdeongelmasta>
- Mielenterveystalo (i.a.). *Päihteet*. Saatavilla 3.5.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx
- Mielenterveystalo (i.a.). *Päihteet*. Saatavilla 3.5.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx
- Mieli (2021) *Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään*. Saatavilla 2.3.2023
<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>
- MLL Nuorten-netti (2022). *Päihteet*. Saatavilla 9.2.2022
<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>
- Nuortenlinkki (i.a.) *Kokaiini*. Saatavilla 3.5.2022 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/kokaiini>
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Salo-Chydenius, M.(2015). *Päihdehoitotyö*. Sanoma Pro Oy.
- Päihdelinkki.fi (2017.) *Päihteet ja aivot-animaatio*. Saatavilla 24.2.2023 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/paihteet-ja-aivot-animaatio>
- Sairaanhoitajat (i.a.). *Ammatti ja osaaminen*. Saatavilla 25.8.2023 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/>
- Sininauhaliitto (2023). *Ongelmallinen päihteidenkäyttö*. Saatavilla 9.2.2023
<https://www.kuivinjalo.fi/tietoa-laheisille-2/ongelmallinen-paihteidenkaytto/>
- Skhole (2023). *Opinnäytetyö Skholeen*. Saatavilla 25.5.2023 https://skhole.fi/blogi/opinnaytetyo-skholeen?qclid=Cj0KCQjwryjBhD0ARI-sAMLvnF8lKN5XHY3giNmmFSNpsMkUuwRbsdtUajnxl1ab6F1atqqco_aODDE-aAl6nEALw_wcB
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2022). *Ehkäisevä päihdetyö*. Saatavilla 27.2.2023
<https://stm.fi/ehkaiseva-paihdetyo>

- Suomen Mielenterveys ry (2021). *Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään*. Saatavilla 9.2.2023 <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>
- Suomen päihderiippuvaiset ry (2019). *Opas päihderiippuvuuden ja läheisten hoitoon*. Saatavilla 24.2.2023 https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas_paihderiippuvuuden_ja_laheisten_hoitoon.pdf
- Pirskanen, S.(2010). *Nuorten päihteettömyyden edistäminen*.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014). *Päihdekuntoutus*. Saatavilla 23.2.2023 http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/paihdekuntoutus
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2019). *Nikotiini*. Saatavilla 6.5.2022 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022). *Lääkkeiden väärinkäyttö*. Saatavilla 3.5.2022 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/paihdetutkimus/tutkimustuloksia/laakkeiden-vaarinkaytto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023). *Oletko huolissasi päihteiden käytöstäsi*. Saatavilla 23.2.2023 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/oletko-huolissasi-paihteiden-kaytostasi>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2016). *Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa*. Saatavilla 27.2.2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2023). *Miten päihteiden haittoja voidaan vertailla*. Saatavilla 23.2.2023 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumeetutkimus/huumetyota-meilla-ja-maailmalla/huumehaitat>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2009). *Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö*. Saatavilla 26.4.2023 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terveyskirjasto (2018). *Lääkeriippuvuus*. Saatavilla 3.5.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00388>
- Terveyskirjasto (2022). *Päihde- ja huumeriippuvuus*. Saatavilla 31.1.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>
- Terveyskirjasto (2023). *Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus*. Saatavilla 9.2.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>

Terveyskylä (2021). *Päihteet ja aivot*. Saatavilla 24.2.2023 <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivojen-toimintakykyyn-vaikuttavia-tekij%C3%B6it%C3%A4/p%C3%A4ihteet-ja-aivot>

Vaalijala (2017). *Luotain*. Saatavilla 24.2.2023 <https://www.vaalijala.fi/luotain>

Valtioneuvosto (2021). *Päihteistä ja riippuvuuksista aiheutuvien haittojen vähentäminen saadut suuntaviivat*. Saatavilla 24.2.2023 <https://valtioneuvosto.fi//1271139/paihteista-ja-riippuvuuksista-aiheutuvien-haittojen-vahentaminen-saadut-suuntaviivat>

Yle (2013). *Läheiset ja yhteiskunta maksavat kovaa hintaa alkoholin käytöstä*. Saatavilla 24.2.2023 <https://yle.fi/a/3-6638406>

LIITE 1 OPAS TIETOA PÄIHDEKUNTOUTUKSESTA TYÖNTEKIJÄLLE



TIETOA YLEISIMMIN KÄYTETYISTÄ PÄIHTEISTÄ

Päihteellä tarkoitetaan päihdehuoltolain (41/1986) 2§ mukaan alkoholia sekä muita päihtymistarkoitukseen käytettäviä aineita.

Päihteiksi luokitellaan: **Alkoholi, huumeet, nikotiini sekä väärinkäytetyt lääkkeet.**

Yleisimmin käytettyjä päihteitä suomessa ovat alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet sekä väärinkäytetyt lääkkeet.



Suomessa eniten käytettyihin huumeisiin lukeutuvat:

Kannabis, amfetamiini, metamfetamiini, ekstaasi, kokaiini ja muut psykosimulantit, kuten **buprenorfiini** ja muut **opioidit**, hallusinogeenit (esimerkiksi **LSD**). Lisäksi erilaiset **synteettiset päihteet** sekä erilaiset hengitettävät tai impattavat **inhalantit** (esimerkiksi **puhdistusaineet, spraymaalit**) kuuluvat yleisimmin käytettyihin huumausaineisiin.

Päihteet vaikuttavat psyykkisiin toimintoihin ja keskushermostoon. Päihteiden vaikutus näkyy keskushermostossa lamaavasti, piristävästi tai hallusinogeenisesti.

Päihteistä voi aiheutua riippuvuutta ja vieroitusoireita.

Päihteiden käytöllä voi olla monenlaisia haittavaikutuksia. Toistuva käyttö saattaa aiheuttaa aivojen eri alueilla vaurioita. Vaurioista voi aiheutua pysyviä muutoksia esimerkiksi hermoston toimintaan, liikkumiseen ja asioiden tiedolliseen käsittelyyn.

Lisäksi päihteiden käyttöön liittyvät yliannostukset sekä tapaturmat voivat aiheuttaa pysyviä haittoja.

| TAULUKKO ERI PÄIHTEISTÄ JA HUUMAUSAINEISTA | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| PÄIHDE | Ulkonäkö | Käyttö | Vaikutus | Käytön tunnistus | Haitat |
| ALKOHOLI Ikäraja K18 | Nestemäistä, saatavilla eri vahvuuksina sekä eri väreissä | Suun kautta | Koko elimistössä, lamauttava vaikutus keskushermostossa | Päihtymystila, ulkonäön- ja käyttäytymisen muutokset poissaolot ja peruutukset mm. työpaikoilta/ koulusta | Erinäiset terveyshaitat (maks- ja haimavauriot) tapaturma alttius, uni- ja mielenterveysongelmat, yliannostukset, kuolema |
| NUUSKA Ikäraja K18 Käyttö laillista, myyminen laitonta | Väri: tumma irtomuodossa tai annospusseina saatavilla | Käytetään ylähuulessa tai suun sisäpuolella | Nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta elimistöön aiheuttaen voimakasta riippuvuutta | Heikentynyt suun terveys- ja kunto, vauriot hampaissa ja suun limakalvoilla | Nuuskaaminen voi aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, syöpäriski kasvaa, voimakas riippuvuus |

ALKOHOLI



NUUSKA



| PÄIHDE | Ulkonäkö | Käyttö | Vaikutus | Käytön tunnistus | Haitat |
|--|--------------------------------------|---|---|--|---|
| KANNABIS Samasta kasvista valmistettua: Hasis Hasisöly Marihuana Laiton | Vihertävää tai ruskeaa kasvirouhetta | Polttamalla sätkässä, piipussa tai tupakan seassa | Mielihyvä, psykomotorinen ja lamaava vaikutus | Punoittavat silmän valkuaiset ja nielu, suun kuivuus, juomisen lisääntyminen, yskiminen, lisääntynyt nenän niistäminen, vilkastunut ääreisverenkierto, makea haju (vaatteissa), puheliaisuus, makeanhimo, verensokerin lasku, aktiivisuus, hilpeys, sisäänpäin kääntyneisyys, näön, ajantajunnan häiriöt | Persoonallisuuden muutokset, latistuminen, aloitekyvyttömyys, tiedonkäsittelyn heikentyminen, stressaavissa tilanteissa odottamaton väkivaltainen käytös, painon nousu, paniikkikohtaus, sekavuus, kiihtynyt pulssi, verenpaineen muutokset, psykoosi |

KANNABIS



| Huumausaine | Ulkonäkö | Käyttö | Vaikutus | Käytön tunnistus | Haitat |
|---|--|--|---|---|---|
| AMFETAMIINI Laiton | Jauheena tabletteina kapseleita, liuosta. Väri valkoista, punertavaa tai keltaista | Suun- tai nenän kautta, injektoimalla suonen sisäisesti Huom! Amfetamiinia voi olla joissakin lääkkeissä sivuaineena (ADHD, Narkolepsia) | Hyvä- ja itsevarma olo, pulssin ja verenpaineen kohoaminen, unen- ja näläntunne vähenee, käytön jälkeen väsymys, heikotus ja nälkä | Pupillien laajeneminen, kiihtyneisyys, sanavalmius, itsetuhoisuus, suu kuivuu, pistosjäljet, pitkäaikaiskäytössä: aggressiivisuus, sekavuus ja laihtuminen | Unettomuus, väsymys, levottomuus, masentuneisuus nykiminen kasvoilla, tärinä käsissä, Heikko stressinsietokyky, voimakas riippuvuus, yliannostus, laihtuminen, amfetamiinipsykoosi |

AMFETAMIINI



| Huumausaine | Ulkonäkö | Käyttö | Vaikutus | Käytön tunnistus | Haitat |
|--------------------|--------------------|---|----------------------------------|---|--|
| HEROIINI Laiton | Valkoista jauhetta | Polttamalla, nenän kautta, suonensisäisesti | Hyvänolon tunne, lievittää kipua | Pistosjäljet, sekavuus, muistin heikkeneminen käytön jälkeen ahdistus ja masennus ovat tavallisia, poistaa kipua | Voimakas riippuvuus, ummetus, pahoinvointi, huimaus, ihon kutina, laihtuminen, yliannostus, lamauttaa keskushermostoa, etenee nopeasti elimistössä (rasvaliukoinen), yliannostuskuolemat |

HEROIINI



| Huumausaine | Ulkonäkö | Käyttö | Vaikutus | Käytön tunnistus | Haitat |
|--------------------------------------|--|-------------|--|-------------------------------|---|
| EKSTAASI (MDMA- PÄIHDE) | Jauhetta, kapseleita, eri värisiä ja muotisia tabletteja | Suun kautta | Energinen olo, hyvänolon tunne, alakuloisuutta, masentuneisuutta, keskittymisvaikeuksia rytmihäiriöt, nestehukka | Aistihavaintojen muutokset | Tuskatilat, sekavuus, vainoharhat, mielialahäiriöt, pupillien muutokset, verenpaineen ja sykkeen nousu, epätodelliset tuntemukset, kähköharhat Pitkäaikaisessa käytössä: motoriset häiriöt, muistin heikkeneminen |
| Synteettinen huume | | | | | |
| Laiton | | | | | |

EKSTAASI



| Huumausaine | Ulkonäkö | Käyttö | Vaikutus | Käytön tunnistus | Haitat |
|---|--|--|---|---|---|
| HALLUSINOGEENIT Puolisyntheettinen psykedeeli Laiton Harvinaista suomessa | LSD Hajuton, väritön neste, Erivärisiä ja muotoisia tabletteja | Suun kautta, tippoina, imeytettynä paperiin tai sokeripaloihin | Kesto 3–8 tuntia, vireystilan nousu, mielialan vaihtelut, aistiharhat, paniikkioireet, ahdistus, todellisuuden heikkeneminen | Pupillien laajeneminen, ajantajun ja etäisyyksien heikentyminen, aistien voimistuminen, hikoilu, vapina, kohonnut verenpaine ja syke | Persoonallisuuden muutokset, muuttunut tajuuntila Pitkäaikaisessa käytössä: masennus, psykoosi, impulsiivisuus, hallitsematon käytös, vaikuttaa sukusoluihin |

HALLUSINOGEENIT



| Huumausaine | Ulkonäkö | Käyttö | Vaikutus | Käytön tunnistus | Haitat |
|------------------------------------|--|-------------------------------|--|---|---|
| SIENET | Eri näköisiä ja värisiä | Suun kautta, keitettynä (tee) | Aistiharhat, hyvinolontunne, psykedeeliset vaikutukset | Muutokset käyttäytymisessä, pupillien laajeneminen, sydämen lyöntitiheyden muutokset, dysmetriset häiriöt | Ahdistus, paniikkikohtaukset, myrkytysoireet (huimaus, jäykkyys, pahoinvointi, virtsaamisvaikeus, kuume, kouristelu), maksavaurio (harvinainen), kuolema, tapaturma-alttius |
| Monia eri lajeja | Kasvavat: luonnossa mm. metsissä, laiturilla | tuoreena, kuivattuna | | | |
| Psilosybiinisenienet (Taikasienet) | | | | | |

SIENET



NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Nuorten päihteiden käyttöön liittyy runsaasti riskejä, koska nuoren elimistö ja aivot kehittyvät vielä.

Päihteistä aiheutuu nuorelle moninkertaiset haitat aikuisiin verrattuna. On otettava huomioon myös se, että mahdollinen päihderiippuvuus kehittyy herkemmin nuorelle, kuin aikuiselle.

Päihteidenkäyttö alaikäisenä saattaa vaikuttaa elämään negatiivisesti monella eri tavalla.

Impulssikontrolli, motivaatio, informaation käsittelykyky sekä ihmissuhteiden ylläpitämiseen tarvittavat kyvyt ja taidot kehittyvät nuoruusiän aikana. Päihteiden käytön edellä mainitut kyvyt ja taidot saattavat jäädä vajanaiseksi, eivätkä kehity normaalin kehityksen mukaisesti aikuisikään mennessä.

Päihteiden käyttö alentaa **riskinottoa** ja **jotkin päihteet lisäävät aggressiivisuutta**.

Erityisen merkittävän haitan nuorilla muodostaa päihteiden käytön yhteydessä sattuvat tapaturmat.

Säännöllinen päihteiden käyttö etenkin alkoholin käyttö vaikuttaa muistiin ja vaikeuttaa uusien asioiden oppimista.

- Nuorten päihdekuolemat ovat lisääntyneet Suomessa. EU-raportissa Suomessa on eniten unionin maista alle 25-vuotiaiden kuolemia.
- On havaittu, että päihteiden käytön myötä muut tavat hankkia myönteisiä elämyksiä ja käsitellä kielteisiä tunteita väistyvät



PÄIHDEONGELMAN TUNNISTAMINEN

Päihdeongelma voi kehittyä kenelle tahansa

Päihdeongelman voi tunnistaa seuraavista asioista: **päihteiden käyttöä on vaikea hallita tai vähentää, käyttäytymisen- ja luonteen muutoksista, vierotusoireita ilmenee päihteiden käytön vähentyessä, päihdyttävän vaikutuksen aikaansaamiseksi tarvitaan enemmän päihdyttäviä aineita.** Ihmissuhteet, opiskelu, työ- ja vapaa-aika kärsivät päihteiden käytön vuoksi.

Päihteiden käyttö heikentää henkilön fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Käyttäytyminen ja persoonallisuus alkavat muuttua, lisäksi saattaa ilmetä voimakkaita mieleialojen muutoksia.



Päihteiden käyttö jatkuu, vaikka monenlaisia ongelmia aiheutuisi päihteiden käytön vuoksi.

Päihdeongelmasta kärsivät kieltää ehdottomasti ongelman, vaikka seuraukset olisivat jo nähtävissä.

Nuorten kohdalla säännöllinen päihteiden käyttö voi vaikuttaa **koulunkäyntiin** sekä **opiskelumotivaatioon**. Läksyt jäävät tekemättä ja poissaolot lisääntyvät huomattavasti.

PÄIHDERIIPPUUUS

Riippuvuuden kehittyminen

Päihderiippuvuudessa ominaista on henkilön päihteen jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen käyttö.

Päihderiippuvuuden kehittyminen edellyttää päihteen toistuvaa käyttöä, joka johtaa riippuvuuteen. Usein henkilöllä ilmenee vaikeutta hallita päihteen käyttöä, määriä ja lopettamista.

Riippuvuudet muistuttavat paljon toisiaan, vaikka riippuvuuden kohteena olisikin eri päihde.

Päihderiippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat monenlaiset eri tekijät kuten perhetausta, ympäristö, perinnöllinen alttius riippuvuuteen, yhteiskunnallinen tilanne, sosiaalinen verkosto, elämänmuutokset sekä omat elämän kokemukset

Päihteen ongelmakäyttö voi olla itsenäinen riippuvuusongelma tai päihteen ongelmakäyttö voi kertoa tavasta jolla, yritetään selviytyä muista elämän ongelmista.

- Päihderiippuvuuden sanotaan olevan tunne-elämän sairaus
- Tojpuvien päihteen käyttäjien mukaan päihderiippuvuus johtuu itse aiheutetusta pitkäaikaisesta sairaudesta, josta ei koskaan täysin parane.



MERKKEJÄ PÄIHTEN KÄYTÖSTÄ

- Käyttäytymisen muutokset: aggressiivinen- arvaamaton- flegmaattinen tai ylivilittynyt käyttäytyminen
- Masentuneisuus, ahdistus, ärtyneisyys, alhainen motivaatio, huono keskittyminen, muistamattomuus
- Eristäytyminen entisistä ystävistä, lähipiiristä
- Epäsosiaalinen käyttäytyminen

- Kaveripiiriin äkillinen muutos
- Levoton uni/ unettomuus
- Vaikeus herätä
- Ylienergisyys
- Ruokahaluttomuus
- Painon muutokset
- Poikkeava hikoilu
- Jatkuva epätavallinen väsymys ja uupumus
- Nenäverenvuodot, haavaumat suun- ja nenän limakalvoilla
- Humalatilan kaltainen käytös
- Pupillien koon muutokset
- Vaatetuksen muutokset (peittävä vaatetus) > Pisto jäljet
- Näpistykset, varkaudet, lisääntynyt kanssakäyminen poliisin kanssa
- Hajusteiden liioiteltu käyttö > pyritään peittämään päihteen aiheuttama haju
- Toistuva valehtelu
- Henkilökohtaisen hygienian heikentyminen
- Itsetuhoiset ajatukset



PÄIHDERIIPPUVUUDEN AIHEUTTAMAT ONGELMAT

Henkilölle itselleen aiheutuvat ongelmat

- Päihteiden, huumausaineiden sekä muiden riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttö aiheuttavat sekä lisäävät terveysongelmia, riskejä ja haittoja.
- Päihteiden käyttö voi altistaa tapaturmille tai väkivallalle. Lisäksi käyttö voi vaikuttaa heikentävästi ihmissuhteisiin, terveyteen, toiminta- ja työkykyyn sekä mielenterveyteen.
- Päihteiden käytöstä saattaa aiheutua vaurioita aivojen eri alueille, jotka aiheuttavat muutoksia hermoston toimintaan, liikkumiseen ja asioiden tiedolliseen käsittelyyn.
- Päihteiden käyttö saattaa vähitellen alkaa hallitsemaan arkea. Lisäksi päihteiden käytöstä saattaa aiheutua taloudellisia haittoja käytön myötä. Päihteiden käyttäjä syrjäytyy yhteiskunnasta.



Lähipiirille aiheutuvat ongelmat:

Lähipiirille aiheutuu ongelmia ja haittaa henkilön toistuvasta päihteidenkäytöstä.

Edetessään päihderiippuvuus alkaa hallita myös sairastuneen läheisten elämää.

Läheiset sopeutuvat toimimaan päihderiippuvuuden ehdoilla. Tämä saattaa näkyä päihdeongelmaisen käytöksen myötäilynä ja päihteiden käytön mahdollistamisella.

Läheiset saattavat varoa ja korjailla päihderiippuvaisen käytöstä eri tavoin mm. maksavat päihteiden käytöstä aiheutuneita velkoja käyttäjän puolesta, riski joutua väkivallan/uhkailun kohteeksi, joutuminen omaisuusrikosten/vahinkojen uhriksi

Läheisten käytös saattaa olla varovaista ja korjailevaa enemmässä määrin.

Tavallista on, että läheiset oireilevat eri tavoin mm. psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. On havaittu, että osalle läheisistä muodostuu läheisriippuvuudeksi kutsuttu toimintahäiriö.



Yhteiskunnalle aiheutuvat ongelmat:

Päihde- ja riippuvuushaitat sekä -ongelmat kuormittavat laajalti yhteiskuntaa ja lisäävät huomattavasti eriarvoisuutta yhteiskunnassa ja ihmisten välillä.

Riippuvuuksista aiheutuvat haitat vaikuttavat heikentävästi yhteiskunnan talouteen > terveyden- ja sosiaalihuollon kulut.

Pelkästään alkoholihaittojen hoidosta ja järjestyksen pidosta koituu yhteiskunnalle valtavat kulut.



RIIPPUVUUDEN KARTOITUS



- Puheeksi ottaminen
- Pika-interventio
- Mini-interventio
- Matalankynnyksen puheeksi otto menetelmät
- AUDIT-kysely
- Huumeseulat
- Mielialakartoitus BDI-21
- Ahdistusseula GAD-7

PÄIHDEKUNTOUTUS

Päihderiippuvuuteen on olemassa erilaisia hoitomuotoja.

Hoito suunnitellaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.

Päihde- ja riippuvuustyön tavoitteena on vähentää ja poistaa päihteisiin ja riippuvuuskäyttäytymiseen liittyviä terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä.

Päihdeettömyyteen pyrkiminen korostuu alaikäisten nuorten kohdalla enemmän kuin täysikäisillä.

Päihdekuntoutuminen koostuu monista eri osa-alueista, jotka toimivat osana kuntoutumisprosessia.

Päihdekuntoutusta voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmätoteutuksella.

Päihdekuntoutus voidaan jaotella seuravanlaisiin vaiheisiin:

- Päihteistä aiheutuneiden haittojen minimointi
- Vieroitus
- Kuntouttava päihdehoito
- Sosiaalinen sekä ammatillinen kuntoutus

PÄIHDEKUNTOUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Hoidon ja kuntoutuksen aluksi täytyy selvittää potilaan **päihteiden käytön taso ja tukea sekä herätellä muutosta motivaatioon.**

Käytettävät hoitomuodot ja niiden kesto riippuvat siitä, miten vakavasta ongelmasta on kyse.

Hoidontarpeen kartoituksessa kartoitetaan kuntoutujan **motivaatio elämäntapamuutokseen** sekä **vapaa-ajantoiminnot**. Lisäksi kuntoutuksessa pyritään hyödyntämään kuntoutujan sosiaalista ympäristöä sekä vahvuuksia.

Kuntoutumiseen sisältyy päihdeettömässä ympäristössä selkeän päivärytmin opettelua, ryhmämuotoista toimintaa, erilaisia aktiviteetteja sekä terapioita.

Päihdehoitotyössä ei pelkästään riitä, että potilas lopettaa tai vähentää päihteiden käyttöä, vaan **tärkeää on tukea potilaan elämän hallinnan ja selviytymisen tunnetta.**

Kuntoutumisessa edetään kohti omannäköistä elämisen arvoista elämää, eikä tavoitella pelkästään riippuvuudesta irtaantumista.



MIKSI KUNTOUTUS ON TÄRKEÄÄ ?



- Päihdekuntoutuksessa tuetaan muutosta motivaatioon, vahvistetaan päihteetöntä elämäntapaa sekä ehkäistään päihteiden käytön uudelleen aloittamista.
- Lisätään tietoa sekä ymmärrystä ja opetellaan hallitsemaan ongelmaa.
- Tuetaan muutosmotivaatioon ja mahdollistetaan onnistuminen.
- Kuntoutus vaikuttaa yksilöön, hänen lähipiiriinsä, paikallisyhteisöihin ja koko yhteiskuntaan.
- Työllä vaikutetaan päihteiden käyttöön ja käyttötapoihin.
- Terveysten ja hyvinvointiin pyritään vaikuttamaan.
- Mahdollisuus positiivisiin elämäntapojen muutokseen.

HAASTEET PÄIHDEKUNTOTUKSESSA

Päihdekuntoutuksessa voi ilmetä erinäisiä haasteita:

Päihdekuntoutuksessa tulee huomioida, että hoitoa ja kuntoutusta tarvitaan paljon.

Yleensä pelkkä riippuvuuden hoitaminen ei ole riittävää.

Motivaatio tai sen puuttuminen vaikuttavat kuntoutuksen onnistumiseen suuresti.

Päihderiippuvuuden ja päihteisiin liittyvien asioiden puheeksi ottaminen saattaa tuntua asiakkaasta/potilaasta vaikealle ja haasteelliselle.

Puheeksi ottamisen vaikeus saattaa vaikuttaa heikentävästi avun saamiseen, hakemiseen ja vastaanottamiseen. Kynnys ottaa asiat puheeksi saattaa olla hyvin korkea.

Hoitoon sitoutuminen saattaa vaihdella, ajoittain hoitoon sitoutuminen voi olla vaikeaa.

Eri kuntoutumisen vaiheissa vastoinkäymisiä saattaa tulla vastaan. Näissä tilanteissa tuen vastaanottaminen ja muutoksen tekeminen voivat tuntua asiakkaasta/ potilaasta haastavalle.

Tunnetilat saattavat vaihdella nopeasti kuntoutuksen eri vaiheissa. Työntekijältä vaaditaan kyseisissä tilanteissa paineensietokykyä, selkeyttä ja ennalta sovituista asioista kiinni pitämistä.

PÄIHDERIIPPUVUUDEN TOIPUMISKESKEISEN HOIDON PERUSTEKIJÄT

Päihteettömyys

Toipumiseen luottaminen

Raitis elämäntapa

Toipumuskokemuksen arvostaminen

Vertaistuki

Yhteisöllisyys

Vuorovaikutuskeskeisyys

Riittävän pitkäkestoinen hoito

Voimavarakeskeisyys

Tarjotaan työkalut sairauden omaehtoiseen jatkohoitoon

Autetaan oppimaan päihteetön elämäntapa

Muutos on mahdollisuus

Huolehditaan läheisten jaksamisesta ja toipumisesta

KEINOJA PÄIHDEONGELMAN HOITOON

Päihdeongelmien hoidossa ja haittojen ehkäisyssä tärkeää on huomioida työntekijänä ennakkoluuloton, neutraali ja tuomitsematon suhtautuminen hoidettavaan ja hänen tilanteeseensa!

- Puheeksi ottaminen
- Hyvä, avoin ja luottamuksellinen hoitosuhde
- Voimavarojen selvittäminen
- Päihteiden käytön seuranta
- Motivoiva haastattelu
- Lääkehoito (vakavissa päihdehäiriöissä)
- Psykososiaalinen hoito
- Itsehoitoaineistojen käyttö
- Kokonaisvaltainen hoito
- Kuntoutus
- Realistisen hoitosuunnitelman laatiminen
- Kognitiivinen käyttäytymisterapia

KUNTOUTUS MENETELMÄT

Päihdekuntoutusta voidaan toteuttaa eri teemojen ja ryhmämuotojen kautta esimerkiksi:

- AA- tai NA-ryhmissä
- Erilaisin ryhmätoiminnoin
- Yksilöohjauksella
- 12 askeleen ohjelmalla
- Vertaistuki

Yhtenä hoitomuotona voidaan, myös hyödyntää **arjentaitojen ohjausta** ja **opettelua**, mikäli henkilölle on kehittynyt vakava päihderiippuvuus.

Kognitiivinen kuntoutus voi edistää päihdeongelmien hoitoa. On havaittu, että päihdeongelmallisilla on usein kognitiivisia vaikeuksia.

Päihderiippuvuutta voi hallita käymällä **oma-apuryhmissä** ja pyrkiä välttämään riippuvuutta aiheuttavia aineita sekä toimintaa.



ERI TEEMAT PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

Puheeksi ottaminen: Puheeksi ottaminen on tapa ottaa askarruttavia ja hankalia asioita puheeksi

Motivoiva haastattelu: Motivoiva haastattelu on vuorovaikutusmenetelmä potilaan ja ammattilaisen väliseen yhteistyöhön. Menetelmän avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan motivaatiota elämäntapamuutokseen.

Ryhmäkuntoutus: Ryhmässä käsitellään erilaisia teemoja ja tehdään tehtäviä, joita käydään yhdessä ryhmässä läpi.

12-askeleen hoitomalli: Henkilökohtainen toipumismalli > pyrkimys kohti raitista elämäntapaa.

NA-ryhmä: Nimettömät narkomaanit ryhmä. Kansainvälinen yhteisö, toiminta perustuu vertaistukitoimintaan ja 12askeleen ohjelmaan. **Avoimet tapaamiset** on tarkoitettu kaikille asiasta kiinnostuneille. **Suljetut tapaamiset** on tarkoitettu addikteilte ja huumeongelmaa epäileville.

AA-ryhmä: Nimettömät alkoholistit. Kansainvälinen yhteisö. Päämääränä raittius. **Lääkäri voi tehdä lähetteen AA-ryhmään.**

Vertaistuki: Kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa. Vertaistuki tarkoittaa kokemustietoon perustuvaa tukea. **Tärkeimmät asiat ovat kertominen ja kuunteleminen vertaistukiryhmissä.**

Yksilöohjaus: Tilanteessa työntekijä keskustelelee potilaan kanssa kahden kesken. Yksilöohjausta käytetään, kun keskustellaan henkilökohtaisista ja luottamuksellisista asioista.

Psykososiaaliset menetelmät: Keskeistä hoidossa on keskustelun tai yhdessä tekemisen kautta tapahtuva vuorovaikutus työntekijöiden ja potilaan/asiakkaan välillä.

Hoito menetelmä sisältää: vuorovaikutusta, yhdessä tekemistä, tietoa ja harjoituksia.

Kognitiivinen käyttäytymisterapia: Korostuu riippuvuuskäyttäytymisen ja kognitiivisten tekijöiden välinen yhteys. Hoidon tavoitteena on oppia tunnistamaan haitallisia ajatusmalleja, jotka aiheuttavat ahdistusta ja muita oireilua.

TOIPUMISEN ARVIOINTI

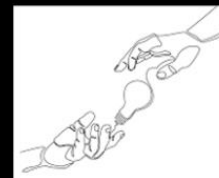
Päihdeongelmasta on mahdollista toipua

Toipumista riippuvuudesta arvioidaan sekä **lyhyen** että **pitkän** aikavälin myönteisinä muutoksina.

Muutokset näkyvät ihmisen kokonaiselämäntilanteessa, fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa, ihmissuhteissa, työ- tai opiskelutilanteissa ja taloudellisissa tilanteissa.

Toipumisen merkkejä ovat:

- **Motivoituminen, tuen ja avun vastaanottaminen**
- **Halukkuus keskustella omista asioista**
- **Vastuun ottaminen omasta käyttäytymisestä**
- **Päivittäisistä toimista ja velvoitteista selviäminen**
- **Ahdistuksen ja stressin väheneminen**
- **Kyky keskustella omista ajatuksista, tunteista sekä sietää ja kokea niitä**





YHTEISTYÖTAHOT NUORTEN PÄIHDEKUNTOUTUKSEEN LIITTYEN

- Lastensuojelu
- Nuoren lähipiiri
- Terveystieteiden tutkimuskeskus
- Kolmassektori (maksusitoumukset)
- Päihdepalvelusäätiö
- Nuorisotyöntekijät
- Päihdeneuvontapuhelin (neuvonta- ja tukipalvelu)
- Koulun puolelta: Opetushenkilöstö, kuraattori, terveydenhoitaja, koulupsykologi



LISÄTIETOA LINKEISTÄ



Perustietoa päihdeongelmasta: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/perustietoa-paihdeongelmasta>

Mielenterveys ja päihdeongelman varhainen tunnistaminen:

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80082/8c520a2b-6ed1-4789-bc9b-8597c85121ee.pdf?sequence=1>

Päihdeongelmien hoito: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito>

Puheeksi ottamisen vaiheet: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen>

Motivoiva haastattelu: <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>

PÄIHDELINKKI.FI: <https://paihdelinkki.fi/fi/neuvonta>

Mielenterveystalo.fi: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>

Terveystieteiden tutkimuskeskus: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

LÄHDELUETTELO

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2023). *Oletko huolissasi päihteiden käytöstäsi*. Saatavilla 23.2.2023
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/palindehoito/oletko-huolissasi-paihteiden-kaytostasi>

MLL Nuorten-netti (2022). *Päihteet*. Saatavilla 9.2.2022

<https://www.nuorten-netti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>

Duodecim (2003). *Alkoholi ja aggressiivinen käyttäytyminen*. Saatavilla 21.4.2023

<https://www.duodecimlehti.fi/duo93991>

Päihdelinkki (2020). *Alkoholi ja aivot*. Saatavilla 21.4.2023

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholi-ja-aivot>

Terveyskirjasto (2022) *Alkoholi ja terveys*. Saatavilla 21.4.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2021). *Nuuska*. Saatavilla 21.4.2023

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Päihdelinkki (i.a.) *Tupakka*. Saatavilla 21.4.2023

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>

Päihdelinkki (i.a.) *Lääkkeiden väärinkäyttö*. Saatavilla 21.4.2023 <https://thi.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/paihdelinkki/tutkimusuroksinaakkeiden-vaarinkaytto>

Terveyskirjasto (2023). *Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus*. Saatavilla 9.2.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2022). *Ehkäisevä päihdetyö*. Saatavilla 27.2.2023 <https://stm.fi/ehkaiseva-paihdeetyo>

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2016). *Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa*. Saatavilla 27.2.2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyskirjasto (2023). *Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus*. Saatavilla 9.2.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>

Laukkala, T., Tuisku, K., Fransman, H., Vormaa, H. (2015). *Työikäisten mielenterveyskuntoutus*. Saatavilla 23.2.2023 https://www.researchgate.net/profile/Tanja-Laukkala/publication/277475219_Psychiatric_rehabilitation_in_people_of_working_age/links/559b5ec708ae5d8139313646/psychiatric-rehabilitation-in-people-of-working-age.pdf

Suomen päihderiippuvaiset ry (2019). *Opas päihderiippuvuuden ja läheisten hoitoon*. Saatavilla 24.2.2023 https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas_paihderiippuvuuden_ja_laheisten_hoitoon.pdf

Julkunen, J., Nyberg-Hakala, A. (2010). *Toimiva Päihdekuntoutus*. Painotalo Casper Oy.

Mielenterveystalo (2023). *Perustietoa päihdeongelmasta*. Saatavilla 9.2.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/perustietoa-paihdeongelmasta>

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2014). *Päihdekuntoutus*. Saatavilla 23.2.2023 http://www.thi.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/paihdekuntoutus

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Salo-Chydenius, M. (2015). *Päihdehoitotyö*. Sanoma Pro Oy.

Kela (2022). *Motivaatio tai sen puute vaikuttaa kuntoutuksen onnistumiseen*. Saatavilla 2.3.2023 <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6707>

Mielenterveystalo (i.a.). *Päihdeet*. Saatavilla 3.5.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/mielenterveys_puheeksi/Pages/paihteet.aspx

Sininauhaliitto (2023). *Ongelmallinen päihteidenkäyttö*. Saatavilla 9.2.2023
<https://www.kuivinjaloin.fi/tietoa-iaheisille-2/ongelmallinen-paihteidenkaytto/>

Mieli (2021) *Päihderippuvuus vaikuttaa koko elämään*. Saatavilla 2.3.2023
<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>

Valtioneuvosto (2021). *Päihteistä ja riippuvuuksista aiheutuvien haittojen vähentäminen sai uudet suuntaviivat*. Saatavilla 24.2.2023 <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/paihteista-ja-riippuvuuksista-aiheutuvien-haittojen-vahentaminen-sai-uudet-suuntaviivat>

Yle (2013). *Läheiset ja yhteiskunta maksavat kovaa hintaa alkoholin käytöstä*. Saatavilla 24.2.2023 <https://yle.fi/a/3-6638406>

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Salo-Chydenius, M. (2015). *Päihdehoitotyö*. Sanoma Pro Oy.

MLL Nuorten-netti (2022). *Päihteet*. Saatavilla 9.2.2023
<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>

Terveen ja hyvinvoinninlaitos (2009). *Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö*. Saatavilla 26.4.2023 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Finfami (i.a.) *Tietoa päihdeongelmasta*. Saatavilla 26.4.2023
<https://www.finfamipirkanmaa.fi/tietokulma/tietoa-paihdeongelmista/>

Terve.fi (2018). *Tietoa huumausaineista ja lääkkeistä- potilasohje*. Saatavilla 6.5.2023
<https://www.terve.fi/artikkelit/tietoa-huumausaineista-ja-laakkeista-potilasohje>



Ohje tehty osana opinnäytetyötä 2023

Tekijä: Eveliina Kolehmainen

Diakonia ammattikorkeakoulu,
Pieksämäki

Diak