

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Terveystenhoitajakoulutus

Niina Lintunen  
Sara Miinalainen  
Kaisa Nurkkala

TIETOA PÄIHTEISTÄ PÄIHTEIDENKÄYTTÄJILLE – posterisarja  
Joensuun kansalaistalolle

Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2020



**KEHITTÄMISTYÖ**  
**Huhtikuu 2020**  
**Terveydenhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijä(t)**

Niina Lintunen, Sara Miinalainen, Kaisa Nurkkala

**Nimeke**

Tietoa päihteistä päihteidenkäyttäjille – posterisarja Joensuun kansalaistalolle

**Toimeksiantaja**

Soroppi ry

**Tiivistelmä**

Yhä useampi suomalainen kokee etenkin kannabiksen kokeilun lähes vaarattomana ja aiempaa hyväksyttävämpänä. Suomalaisten mielipiteiden lieventyessä päihdeaineita kohtaan, nousee haittoja vähentävä toiminta, kuten ruiskujen ja neulojen vaihto sekä luotettavan tiedon jakaminen koko ajan tärkeämmäksi. Vaikka päihteidenkäyttöä ei pystyisi täysin lopettamaan, jo päihteisiin liittyvän riskikäyttäytymisen muuttaminen vähemmän haitalliseksi ennaltaehkäisee omalta osaltaan terveysongelmia.

Tämän toiminnallisen kehittämistyön tarkoituksena oli edistää päihteettömyyttä sekä herätellä ajatuksia päihteettömyydestä ja sen hyödyistä. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä Joensuun kansalaistalolla asioivien tietoa päihteiden lopettamisen hyödyistä sekä puhtaiden pistovälineiden käytön tärkeydestä. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa päihteettömyyttä ja puhtaiden pistovälineiden käyttöä edistävä posterisarja Joensuun kansalaistalolle. Kehittämistyön tuotoksena luotiin lopulta kolmen posterin posterisarja tukemaan vallittua tehtävää ja tavoitetta. Postereissa käsiteltävät aiheet koskivat alkoholin ja huumeiden haittoja ja lopettamisen hyötyjä sekä puhtaita pistovälineitä. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Soroppi ry.

Posterit saivat positiivista palautetta, etenkin sisällön ja ulkoasun koettiin hyvin tukevan toinen toisiaan. Jatkokehittämiseksi kehittämiselle voisi olla päihteidenkäyttäjille ja heidän läheisilleen suunnattu lehtinen, joka sisältäisi laajemmin ja tarkempaa tietoa yleisimmin käytetyistä päihteistä. Toisena kehittämisideana voisi olla järjestää päihdeongelmaisten läheisille vertaistuellisia keskusteluiltoja, joissa kehittämistyön tuotoksena tehtyjä postereita voisi hyödyntää.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 26  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 4

**Asiasanat**

päihteet, alkoholi, huumeet, puhtaat pistovälineet



**DEVELOPMENT ASSIGNMENT**  
**April 2020**  
**Degree Programme in Public Health**  
**Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

**Authors**

Niina Lintunen, Sara Miinalainen, Kaisa Nurkkala

**Title**

Information about intoxicants for substance users - poster serie to Joensuu Kansalais-talo

Commissioned by  
Soroppi Ltd.

**Abstract**

More and more Finns find it almost safe and acceptable to try drugs, especially cannabis. As the views of the Finns on substance abuse become more lenient, harm reduction activities such as the syringe and needle exchange and the provision of reliable information become increasingly important. Even if substance abuse cannot be completely stopped, reducing risk behaviour with substance use contributes to the prevention of health problems.

The purpose of this practice-based development assignment, commissioned by Soroppi Ltd, was to promote substance-free life and evoke ideas about abstinence and its benefits. The aim of the development assignment was to increase awareness among Joensuu Kansalaistalo visitors of the benefits of substance abuse cessation and the importance of using clean injecting equipment. The objective of the development assignment was to produce a poster series that promotes substance-free life and the use of clean injecting equipment. As a result of the development assignment a series of three posters were created. The harmful effects of alcohol and drug use and the benefits of cessation along with clean injecting equipment were presented in the posters.

The posters received positive feedback, especially the content and visual design complemented one another. An idea for further development could be leaflet that provides more extensive and accurate information on the most used substances for drug users and their close ones. Another development idea could be to organize peer support sessions for those close to substance abusers and use the posters created in this development assignment as a discussion tool.

Language  
Finnish

Pages 26  
Appendices 4  
Pages of Appendices 4

**Keywords**

intoxicants, alcohol, drugs, clean injecting equipment

## Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Päihteet.....	6
2.1	Huumeet.....	6
2.2	Alkoholi.....	11
3	Päihteidenkäyttäjien terveyden edistäminen.....	12
3.1	Päihteiden käytön lopettamisen hyödyt.....	12
3.2	Puhtaat pistovälineet.....	13
4	Kehittämistyön tarkoitus ja tehtävä.....	15
5	Kehittämistyön toteutus ja prosessi.....	16
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	16
5.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä.....	17
5.3	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus.....	18
5.4	Tuotoksen arviointi.....	19
6	Pohdinta.....	20
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	20
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	21
6.3	Ammatillinen kasvu ja kehitys.....	22
6.4	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	24
	Lähteet.....	25

### Liitteet

Liite 1	Palautelomake
Liite 2	Alkoholi -posteri
Liite 3	Huumausaineet -posteri
Liite 4	Puhtaat pistovälineet -posteri

## 1 Johdanto

Kuluneen kahden vuosikymmenen aikana suomalaisten asenteet huumeita kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi ja yhä useampi nuori aikuinen pitää mietojen huumeiden, kuten kannabiksen kokeilua melko vaarattomana (Karjalainen, Pekkanen & Hakkarainen 2020, 15). Myös huumeiden hankinnan koetaan olevan helpottunut ja kiinnostus huumeiden kokeiluun kasvanut viime vuosien aikana. (Karjalainen, Pekkanen & Hakkarainen 2020, 35). Samaan aikaan kun kiinnostus huumeisiin on edellisvuosina ollut kasvussa, on alkoholin kokonaiskulutus Suomessa vähentynyt. Vaikkakin alkoholin kulutus on ollut huomattavassa laskussa, selviää Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen vuoden 2016 Juomatapatutkimuksesta yli puolen miljoonan suomalaisen yhä juovan yli riskirajojen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2018.)

Suomessa on tehty jo vuodesta 1996 saakka haittoja vähentävää terveysneuvontaa. Haittoja vähentävällä terveysneuvonnalla pyritään vähentämään päihteiden käyttöön liittyvää riskikäyttäytymistä sekä siitä aiheutuvia haittoja. Ensisijaisena tavoitteena haittoja vähentävällä toiminnalla on ehkäistä ja vähentää päihteidenkäytöstä aiheutuvia niin sosiaalisia kuin terveydellisiäkin haittoja päihteidenkäyttäjälle itselleen kuin myös hänen ympäristölleen sekä koko yhteiskunnalle. (Sedergren, 2015.)

Asianmukainen ja puolueeton tieto päihteiden käyttöön liittyvistä mahdollisista yliannostuksista, infektioista ja päihteiden käytön erityispiirteistä sekä haitallisten tottumusten välttämisestä voi olla hyödyksi päihteiden käyttäjän pohtiessa omaa päihteiden käyttöä. Vaikka päihteiden käyttöä ei pystyisi kokonaan lopettamaan, jo oman päihteisiin liittyvän riskikäyttäytymisen muuttaminen vähemmän haitalliseksi ehkäisee riskikäyttäytymisen aiheuttamilta terveysongelmilta. Asianmukaisen tiedon antamisen lisäksi päihteiden käyttäjien terveyden edistämistä on esimerkiksi taata pistoshuumeiden käyttäjille puhtaiden pistovälineiden saatavuus. Mahdollistamalla puhtaiden pistovälineiden saatavuus pistoshuumeiden käyttäjille voidaan ehkäistä veriteitse tarttuvien tautien leviämistä. (Partanen, 2015.)

Päihdehuoltolain (1986/41) mukaan päihde on alkoholi tai jokin muu aine, jota käytetään päihtymistarkoituksessa. Tässä kehittämistyössä käsittelemme päihdeaineista alkoholia ja huumeita. Huumeista käsittelemme kannabista, bentso-diatsepiineja sekä opioideja.

Kehittämistyön tarkoituksena on edistää päihteettömyyttä sekä herätellä ajatuksia päihteettömyydestä ja sen hyödyistä. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä Joensuun kansalaistalolla käyvien asiakkaiden tietoa päihteiden käytön lopettamisen hyödyistä ja puhtaiden pistovälineiden tärkeydestä. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa päihteettömyyttä ja puhtaiden pistovälineiden käyttöä edistävä posterisarja päihteistä Joensuun kansalaistalolle. Kehittämistyön tutkimusmenetelmä on toiminnallinen tutkimus. Kehittämistyön toimeksiantaja on Soroppi ry, joka on toinen Joensuun kansalaistalon ylläpitäjäjärjestöistä.

Idea kehittämistyön aiheeseen lähti alun perin siitä, kun yksi kehittämistyön tekijöistä oli suorittamassa mielenterveys- ja päihdehoitotyön harjoittelua Joensuun kansalaistalolla. Harjoittelun aikana nousi esiin luotettavan ja tutkitun tiedon päihteisiin liittyen jakamisen ja saamisen tärkeys Joensuun kansalaistalon asiakkaille, joista moni kamppailee erilaisten päihdeongelmien kanssa. Tästä saatiin idea posterisarjaan päihteistä. Kehittämistyön aihe koettiin hyväksi, koska tiedon jakaminen päihteistä ja päihteettömyyden hyödyistä Joensuun kansalaistalolle koettiin tärkeäksi.

## **2 Päihteet**

### **2.1 Huumeet**

Kannabis on yleisnimitys erilaisille valmisteille, joita on saatu hampukasvista. Marihuanalla tarkoitetaan kuivattuja kukintoja ja hasiksella kannabiskasvin kuivattua pihkaa ja pihkapuristetta. Kannabiksen käyttö, hallussapito, myynti ja osto

on Suomessa kiellettyä. Se on yleisimmin käytetty laiton päihde Suomessa. Se ei kuitenkaan muodosta kansanterveydellistä ongelmaa ja sen käyttö on pääasiallisesti satunnaista. (Päihdelinkki 2019a.)

Kannabista käytetään Suomessa tavallisesti polttamalla. Sen syöminen, juominen ja höyryttäminen on harvinaisempaa. Polttamalla ja höyryttämällä käytettynä kannabiksen vaikutus alkaa välittömästi ja kestää muutamia tunteja. Syötynä sen vaikutus alkaa hitaammin ja kestää pidempään. Kannabiksen psykoaktiivisin aine THC sitoutuu kannabinoidireseptoreihin, joita sijaitsee aivoissa ja ääreishermostossa. Suurin osa THC:sta varastoituu kehon rasvaan ja vapautuu sieltä hiljalleen. Vaikutus on pääosin keskushermostoa lamaavaa. Vaikutukset kuitenkin vaihtelevat käytetyn valmisteiden, kasvilajikkeen, käyttötavan, käyttöympäristön, sekä käyttäjän henkilökohtaisen herkkyyden ja kokemusten mukaan. (Päihdelinkki 2019a.)

Kannabiksen käytön positiivisiksi koettuja vaikutuksia ovat muun muassa piristävät ja rauhoittavat vaikutukset, se myös vähentää aggressiivisuutta ja rentouttaa, mutta myös kiihdyttää ajatuksenjuoksua ja lisää sosiaalisuutta. Kannabis muuttaa käsitystä ajasta ja paikasta, sekä herkistää aisteja ja saattaa voimistaa ruokahalua. Suurina annoksina käytettynä voi esiintyä myös lieviä hallusinaatioita. (Päihdelinkki 2019a.)

Negatiivisiksi koettuja vaikutuksia ovat työmuistin, huomiokyvyn, reaktionopeuden ja motorisen koordinaatiokyvyn heikentyminen. Ahdistus ja vainoharhaisuus ovat yleisiä. Kannabiksen käyttö voi myös vaikuttaa kehon lämpötilaan, sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen. Myös suu voi tuntua kuivalta ja silmät saattavat verestää. (Päihdelinkki 2019a.)

Kannabiksen pitkäaikainen käyttö voi altistaa ahdistus ja masennushäiriöiden kehittymiselle, sekä skitsofrenialle. Se voi myös aiheuttaa psykoottista oireilua ja laukaista jopa psykoosin. Psykoosiriskiä edistävät kannabiksen käytön aloittaminen nuorena, käytetyn valmisteiden korkea THC-pitoisuus, traumatausta ja perin-

nöllinen alttius. Pitkäaikainen käyttö myös heikentää kognitiivisia kykyjä ja erityisesti verbaalista oppimiskykyä, huomiokykyä ja muistia. Yhteys on selvä varsinkin silloin, kun käytön on aloittanut nuorena. On myös kiistanalaisia tutkimustuloksia siitä, että kannabiksen runsaalla käytöllä olisi vaikutusta myös puolustusjärjestelmään, seksuaalisuuteen ja lisääntymiseen. (Päihdelinkki 2019a.)

Bentsodiatsepiinit ovat nopeasti vaikuttavia rauhoittavia lääkeaineita, joiden yleisimmät käyttötarkoitukset ovat ahdistus- ja pelko-oireiden sekä unihäiriöiden hoito. Suomessa bentsodiatsepiinit luokitellaan aina reseptilääkkeiksi. (Kallio & Karttunen 2017.) Ne ovat pääasiassa keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä, joita määrätään lyhytaikaiseen hoitoon. Säännöllisessä pitkäaikaisessa käytössä bentsodiatsepiinit menettävät tehonsa sekä voivat aiheuttaa lääkeriippuvuutta. (Rovasalo 2018.)

Bentsodiatsepiineja käytetään laajalti myös ilman virallista lääkärin määräystä, jolloin on kyse lääkkeiden väärinkäytöstä (Päihdelinkki 2019b.) Vuonna 2018 tehdyn huumeaiheisen väestökyselyn mukaan noin prosentti 3229 vastaajasta vastasi käyttäneensä viimeisen 12 kuukauden aikana bentsodiatsepiineja tai opioideja ei-lääkinnälliseen tarkoitukseen. Yleisin väärinkäytön syy Suomessa on nukahtamisen helpottaminen. (Karjalainen, Pekkanen & Hakkarainen 2020, 21.)

Bentsodiatsepiinien niin käyttö, osto kuin hallussapitokin ilman lääkärin määräystä on laitonta, sillä ne on luokiteltu lääkeaineiden lisäksi myös huumausaineiksi. Laittomasti myynnissä olevia bentsodiatsepiineja esiintyy tabletteina, kapselina sekä jauheena. Päihtymystilan saavuttamiseksi niitä käytetään joko suun kautta, suonensisäisesti tai nuuskaamalla. Eniten väärinkäytettyjä bentsodiatsepiinivalmisteita ovat diatsepaami, klonatsepaami, alpratsolaami ja oksatsepaami. Bentsodiatsepiinien vaikutus on keskushermostoa lamaava ja vaikutusajat sekä kestot vaihtelevat täysin valmisteesta riippuen. Nopeimmin imeytyviä ovat rasvaliukoisimmat valmisteet, kuten diatsepaami sekä oksatsepaami. (Päihdelinkki 2019b.)

Bentsodiatsepiinien positiiviseksi koettuja vaikutuksia niin lääke- kuin päihdekäytössäkin ovat ahdistuksen, levottomuuden sekä pelkotilojen poistuminen. Niiden lisäksi ne rentouttavat niin mieltä kuin lihaksiakin. Laittomassa käytössä bentsodiatsepiineja käytetään myös vahvistamaan muiden pähteiden vaikutuksia kuin myös itse lääkitään muista pähteistä aiheutuvia haitta- ja vieroitusoireita. (Päihdelinkki 2019b.)

Negatiivisiksi koetuista vaikutuksista yleisin on bentsodiatsepiinien aiheuttama väsymys. Tämän lisäksi ne voivat aiheuttaa myös muisti- ja keskittymisvaikeuksia, motoristen taitojen heikentymistä, masennusta, sekavuutta, levottomuutta, lihasheikkoutta kuin myös seksuaalista haluttomuutta. Joissakin tapauksissa bentsodiatsepiinit saattavat aiheuttaa myös ennalta-arvaamatonta käytöstä, esimerkiksi väkivaltaisuutta. Päihdekäytössä negatiiviset vaikutukset ovat huomattavammat kuin lääkekäytössä, sillä lääkemäärät ovat silloin useimmiten suurempia kuin lääkemääräyksissä. (Päihdelinkki 2019b.)

Yksinään käytettynä bentsodiatsepiinit eivät yleensä ole hengenvaarallisia. Bentsodiatsepiinien vastalääkkeenä toimii flumatseniili, joka tehokkaasti kumoaa niiden vaikutusta yliannostustilanteissa. Suuret annokset voivat aiheuttaa pahimmillaan hengityslaman tai kooman, mutta harvoin kuolemaa. Alkoholin ja bentsodiatsepiinien yhteiskäyttö taas voi altistaa jopa hengenvaaralliseen liialliseen keskushermoston lamaantumiseen. Rungas pitkäaikainen bentsodiatsepiinien käyttö vaurioittaa aivoja ja vaikuttaa esimerkiksi puheen tuottamiseen sekä muistiin. (Kallio, Karttunen 2017.)

Bentsodiatsepiinit ovat yksi eniten riippuvuutta aiheuttavista lääkeaineista ja niiden käytön lopettaminen saattaa aiheuttaa vieroitusoireita, vaikka annostus olisi ollut lääkärin määräyksen mukainen. Tavallisimpia vieroitusoireita ovat ahdistuneisuus, pelokkuus, huonovointisuus, ärtyneisyys, unihäiriöt, sydämen tykytys, näön hämärtyminen, hikoilu sekä vapina. Vieroitusoireita on mahdollista lievittää tai jopa ehkäistä riittävän rauhallisella vieroituksella. (Rovasalo 2018.)

Opioidit ovat vahvoja keskushermoston kautta kipua vähentäviä aineita, joita käytetään kivun hoidon lisäksi myös opioidiriippuvaisten vieroitus- ja korvaushoidossa. (Terveyskylä 2017). Lääkeopiooidit ovat Suomessa aina lääkärin määräämiä reseptilääkkeitä, joita kuitenkin väärinkäytetään runsaasti myös ilman määräästä. (Päihdelinkki 2019c.) Opioidivalmisteita löytyy täysin synteettisinä kuin myös luonnonmukaisina oopiumunikon johdannaisina. Synteettisiä opiaatteja ovat muun muassa metadoni ja petidiini. Oopiumunikon johdannaisia ovat taas muun muassa kodeiini ja morfiini, josta eteenpäin johdettuna puolisynteettinen heroini. (Sairanen, Niinivaara, Koivunen 2015.)

Opioidit voidaan luokitella kolmeen ryhmään, heikkoihin, keskivahvoihin sekä vahvoihin opioideihin. Heikkoja opioideja ovat kodeiini ja tramadoli, kun taas keskivahvoja opioideja löytyy Suomen markkinoilta ainoastaan buprenorfiini. Vahvoihin opioideihin luokitellaan fentanyyli, hydromorfon, metadoni, morfiini ja oksikodoni. Kaikki vahvoihin opioideihin lukeutuvat määritellään myös huumausaineiksi ja ne vaativat näin ollen huumausainekirjanpitoa. (Mäenpää, Karttunen 2017.)

Suomessa tavallisin syy päihdehoitoon hakeutumiselle on opioidiriippuvuus. Kaikista eniten väärinkäytetty opioidi on buprenorfiini, joka toimii lainmukaisessa käytössä korvaushoitolääkkeenä. Päihdetarkoituksessa opioideja käytetään joko suun kautta, suonensisäisesti tai nuuskaamalla. (Päihdelinkki 2019c.) Niiden vaikutuksen kesto on täysin riippuvainen käyttötavasta ja -määrästä kuin myös käyttäjän iästä, muusta lääkityksestä sekä geeneistä. (Terveyskylä 2017). Nopeimmin vaikutukset alkavat suonensisäisesti käytettynä, silloin myös vaikutukset ovat myös voimakkaimpia. (Päihdelinkki 2019c.)

Opioideista kaikki poistavat kipua, jonka lisäksi ne tuottavat myös euforisen hyvän olon tunteen. Fyysisen kivun lisäksi ne voivat poistaa myös emotionaalista kärsimystä sekä lievittää yskää. Opioidiriippuvaisilla opioidien odotetuin vaikutus on usein vierotusoireiden välttäminen sekä lievittäminen. (Päihdelinkki 2019c.) Tavallisimpia opioidien haittavaikutuksia ovat pahoinvointi, ummetus, väsymys, huimaus, hallusinaatiot, virtsaumpi, hikoilu, painajaiset ja kutina. (Kalso 2009,

21). Suurina annoksina nautittuna opioidit voivat aiheuttaa hengitysteiden lamaantumisen, joka on opioidimyrkytyksen yleisin kuolemaan johtanut syy. (Mäenpää, Karttunen 2017).

## 2.2 Alkoholi

Useimmiten puhuttaessa alkoholista viitataan etanoliin, joka on kemiallinen yhdiste, jota syntyy käymisprosessin seurauksena. Alkoholijuomat voidaan jakaa mietoihin alkoholijuomiin ja väkeviin alkoholijuomiin. Suomessa alkoholi on laillinen päihde. Sen käyttö on kuitenkin kielletty alle 18-vuotiailta. (Päihdelinkki 2019d.)

Alkoholin vaikutus tapahtuu hermostossa ja se on pääosin keskushermostoa lamaavaa. Vaikutukset riippuvat muun muassa käyttäjän iästä, sukupuolesta, ruumiinpainosta, sekä hormonaalisista tekijöistä. Jotkut ovat myös alkoholille synnynnäisesti herkempiä. Pieninä annoksina nautittuna alkoholi usein virkistää, poistaa ahdistusta, rentouttaa, sekä lisää sosiaalisuutta ja puheliaisuutta. Mitä korkeampi veren alkoholipitoisuus on, sitä enemmän aivotoimintaa lamaavat vaikutukset näkyvät. Nautittuna suurina annoksina alkoholin käyttö voi mahdollisesti aiheuttaa voimakasta mielialojen heittelyä, kyvyttömyyttä arvioida omaa toimintaa, horjahtelua, puheen sammallusta, sekä muistikatkoksia. (Päihdelinkki 2019d.)

Runsas juominen aiheuttaa kertaunoHDusten lisäksi rakenteellisia muutoksia aivoissa. Mitä pidempään runsas alkoholinkäyttö jatkuu, sitä massiivisempia muutokset ovat aivoissa, ja sitä hankalampi niistä on palautua. (Härmä 2009.) Alkoholin käyttöön liittyvä muistisairaus on monitekijäinen ja liittyy aina pitkäkestoiseen alkoholin suurkulutukseen. (Vataja 2016.) Alkoholidementiaan liittyy erityisesti lähimuistin heikentyminen, työkyvyn ja sosiaalisen selviytymisen heikkeneminen, muutokset persoonallisuudessa, sekä henkisten toimintojen aleneminen. Tyypillisiä oireita ovat myös muutokset liikkumisessa, eli niin kutsuttu pistokävely, vapina ja vaikeudet tasapainossa. (Härmä 2009.)

Liiallinen alkoholin käyttö altistaa moninlaisille haitoille. Pitkä-aikainen käyttö altistaa erilaisille fyysisille haitoille, esimerkiksi lihomiselle, vatsaongelmille, maksa- ja muille sisäelinvaurioille, syövälle sekä sikiövaurioille. Alkoholin käyttö aiheuttaa myös monenlaisia mielenterveyden häiriöitä, esimerkiksi masennusta ja unettomuutta sekä riippuvuusongelmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Alkoholisairauksiksi kutsutaan sairauksia, joiden ainoa tai oleellisin aiheuttaja on runsas alkoholin käyttö. Näistä yleisimpiä ovat alkoholiriippuvuus, alkoholimyrkytys, alkoholipsykoosit, haimatulehdus ja alkoholimaksasairaudet. Vuoden 2017 kuolemansyytilaston mukaan alkoholiperäisiin sairauksiin ja alkoholimyrkytykseen kuoli noin 1000 ihmistä. Suomessa alkoholisairauksia ja alkoholimyrkytyksiä esiintyy kuoleman syynä 3-4 kertaa enemmän kuin Ruotsissa ja Norjassa. (Mäkelä 2019.)

Alkoholi on usein myös osasyynä monissa tapaturmissa, muun muassa vesiliikenneonnettomuuksissa, putoamisissa, hukkumisissa, kaatumisissa, liikenneonnettomuuksissa, sekä kylmyyden ja tulen tai kuumuuden aiheuttamissa tapaturmissa. Riskiryhmään kuuluvat miehet, mutta myös naisten osuus on lisääntymään päin. Noin 15 % väkivaltaisista kuolemista ja tapaturmista tapahtuu päihtyneille. Yli 500 päihtynyttä kuolee vuosittain itsemurhan, tapaturman tai väkivallan uhrina. Näistä suurin osa on työikäisiä miehiä. (Mäkelä 2019.)

### **3 Päihteidenkäyttäjien terveyden edistäminen**

#### **3.1 Päihteiden käytön lopettamisen hyödyt**

Päihteiden käyttö saattaa käyttäjän alttiiksi erilaisille sosiaalisille ja terveydellisille ongelmille. Nykyisin tunnistetaan enemmän päihteiden käytön aiheuttamia ongelmia käyttäjän läheisille, muille ihmisille sekä yhteiskunnalle. (Terveyden ja hyvin-

voinnin laitos 2019.) Päihteiden liikkakäyttö seksin yhteydessä voi altistaa riskiseksikäyttäytymiseen. Tämä mahdollinen riskiseksikäyttäytyminen olisi tärkeää huomioida seksuaaliterveyden edistämässä ja neuvonnassa. (Kylmä, Sepponen, Ollikainen, Pakarinen, Heikkinen & Suominen, 109.)

Etenkin alkoholin käytön lopettamisella on paljon todennettuja hyötyjä. Suurin muutos tapahtuu aivoissa. Muutokset voivat näkyä hyvinkin nopeasti, riippuen siitä kuinka paljon ja pitkään alkoholia on käyttänyt. Muutamien päivien tai viikkojen aikana keskittymiskyky ja kriittinen ajattelu paranevat, myös muisti ja ongelmanratkaisukyky kohentuvat. Muita vaikutuksia ovat muun muassa paremmat yöunet, mielenterveysongelmien kuten masennuksen ja ahdistuksen helpottaminen, sekä vakaampi mieliala. Fyysisiä myötävaikutuksia ovat ravitsemuksellisten puutteiden parantuminen, painonhallinta, sekä useiden eri syöpien kehittymisen riskin aleneminen. (Elkins 2020.)

Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen voi huomata muutoksia myös akateemisessa menestyksessä, ihmissuhteissa, itsevarmuudessa, sekä raha- ja lakiongelmiin vähenemisessä. Kyvyttömyys käydä tai toimia koulussa tai töissä pienee krapuloiden jäädessä pois. (Elkins 2020.) Päihteettömyyden ansiosta elämässä voi olla enemmän aikaa ja rahaa vaikkapa harrastuksiin, läheisten kanssa olemiseen sekä muille tärkeille asioille. Päihteettömyys voi auttaa nukkumaan paremmin, koska päihteiden käyttö vaikuttavaa epäedullisesti unen virkistävään ja palauttavaan vaikutukseen. Myös vastavuoroisuutta ja sosiaalisia taitoja vaativat tilanteet työelämässä ja vapaa-ajalla ovat hallinnassa paremmin päihteettömänä. (Mielenterveystalo 2019.)

### **3.2 Puhtaat pistovälineet**

Yhteisten, likaisten pistovälineiden käyttö lisää riskiä veriteitse tarttuvien tautien leviämisestä, näihin veriteitse tarttuviin tauteihin kuuluvat esimerkiksi HIV ja tarttavat maksatulehdukset eli hepatiitit. Suonensisäisiä huumeiden käyttäjien kes-

kuudessa A- ja B-hepatiitti ovat yleisiä. Myös C-hepatiitin esiintyvyys suonensisäisten huumeiden käyttäjillä on suuri. Puhtaiden pistovälineiden vaihdon on todettu vähentävän veriteitse tarttuvien tautien ilmaantuvuutta. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2018.) Pistoshuumeiden käyttäjien tulisi huolehtia, että käyttää joka kerta puhtaita pistovälineitä. Käytettyjä neuloja ei tulisi missään tilanteessa jakaa muiden kanssa. (Luomio 2019.) Tästä huolimatta tutkimuksen mukaan valtaosalla elämänsä aikana suonensisäisiä huumeita käyttäneistä on ollut pistovälineiden yhteiskäyttöä (Forsell & Nurmi 2014, 11).

Suonensisäisiä huumeita käyttävien olisi pistoshuumeiden käytöstä johtuvia haittoja ehkäistäkseen jokaisella käyttökerralla käytettävä puhtaita pistovälineitä ja aina pistäessä pidettävä huolta käsihygieniasta. Pistämiseen liittyviä haittoja ehkäistäkseen pistämistä ei tulisi suorittaa kiireessä ja kiristysside tulisi löysätä heti suonien löydyttyä. Aineiden keittäminen ja suodattaminen on suositeltavaa aina kun se on mahdollista. Käytetyt pistovälineet tulisi viedä lähimpään terveysneuvontapisteeseen. (Kotovirta & Tammi 2018.)

Suomessa käytettyjen neulojen ja ruiskujen vaihtaminen puhtaisiin pistovälineisiin onnistuu helpon asiaan perehtyneissä terveysneuvontapisteissä, myös apteekeissa neulojen vaihto on mahdollista. Kyseisiä pisteitä löytyy Suomesta yhteensä 66 pistettä, jossa voi käytettyjä neuloja sekä ruiskuja käydä vaihtamassa puhtaisiin täysin veloittamattomia. Terveyspisteissä voidaan pistovälineiden vaihtamisen lisäksi testata veriteitse tarttuvia tauteja sekä antaa maksutta A- ja B-hepatiittirokotteita. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä 2018.)

Joensuussa käytettyjä pistovälineitä voi vaihtaa puhtaisiin Joensuun Vinkki -terveysneuvontapisteellä. Joensuun Vinkki -terveyspisteelle voi tuoda likaiset neulat sekä ruiskut ja vaihtaa ne puhtaisiin. Puhtaiden neulojen ja ruiskujen lisäksi pisteellä on jaossa klikkikuppeja eli sekoitusastioita sekä pumpuli- ja vanusuodatti-

mia. Joensuun Vinkki -terveysneuvontapisteellä on myös mahdollisuus laboratoriolähetteen saamiseen omaan terveyskeskukseen sukupuolitautien, HIV:n ja hepatiittien testaamista varten. (A-klinikkasäätiö 2020b.)

Ympäri Suomea on järjestetty erityisesti päihteiden käyttäjille suunnattuja terveysneuvontapisteitä. Terveysneuvontapisteiden ideana on terveyden edistäminen pyrkimällä tavoittamaan suonensisäisiä huumeita käyttävät henkilöt, tartuntatautien seulomalla tartuntatauteja sekä antamalla terveysneuvontaa veriteitse tarttuvien tautien ehkäisemiseksi ja ohjaamalla tarvittaessa terveydenhuollon palvelujen piiriin. Terveysneuvontapisteissä on mahdollista asioida nimettömästi ja aikaa ei tarvitse varata etukäteen. Päihteettömyys tai aikomus päihteiden käytön lopettamisesta ei ole palvelujen saamisen edellytyksenä. Terveyspisteiden tarjoamat palvelut ovat maksuttomia. (A-klinikkasäätiö 2020a.)

Monissa Euroopan maissa suonensisäisiä huumeita käyttäville on järjestetty valvottuja pistotiloja. Näissä pistotiloissa on edellytykset käyttää suonensisäisiä huumeita valvotuissa ympäristöissä sekä halutessaan saada terveysneuvontaa. Valvotuilla pistotiloilla on tarkoituksena saada avoin suonensisäisten huumeiden käyttö julkisilta paikoilta, puistoista sekä kaduilta valvottuihin sisätiloihin. Valvottujen pistohuoneiden hyötyinä on riskikäytön, sairastavuuden sekä myös mahdollisesti kuolleisuuden vähentyminen. Valvotut pistohuoneet lisäsivät suonensisäisten huumeiden käyttäjien osallistumista huumeriippuvuuden hoitoon. (Kotvirta & Tammi 2018.)

#### **4 Kehittämistyön tarkoitus ja tehtävä**

Kehittämistyön tarkoituksena on edistää päihteettömyyttä sekä herätellä ajatuksia päihteettömyydestä ja sen hyödyistä. Kehittämistyön tavoite on lisätä Joensuun kansalaistalolla käyvien asiakkaiden tietoa päihteiden käytön lopettamisen hyödyistä ja puhtaiden pistovälineiden tärkeydestä. Kehittämistyön tehtävänä on

tuottaa päihteettömyyttä ja puhtaiden pistovälineiden käyttöä edistävä posterisarja päihteistä Joensuun Kansalaistalolle.

## **5 Kehittämistyön toteutus ja prosessi**

### **5.1 Toiminnallinen kehittäminen**

Toiminnalliseen kehittämisohjelmaan kuuluu raportin lisäksi aina tuotos, joka on jonkinlainen konkreettinen tuote, esimerkiksi tapahtuma, ohjeistus, kirja tai tietopaketti. Kehittämistyötä suunniteltaessa tulee pohtia, kuinka kohderyhmä hyötyisi siitä parhaiten. Tärkeää on huomioida tuotoksen informatiivisuus, selkeys ja kiinnostavuus, sekä käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä ja sisällön sopivuus kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen 2003, 51-53, 65.)

Kehittämistyön toiminnallinen osuus pohjautuu aina teoretiseen tietoon. Raportista lukijalle selviää kehittämisohjelman onnistuneisuus, sekä tekijöiden ammatillinen osaaminen. Lisäksi kehittämisohjelmasta tulee esille tekijöiden taito hallita alan teoreettisia tietoja ja taitoja, sekä yhdistää niitä. (Vilka & Airaksinen 2003, 41-43.)

Posterin tarkoituksena on tutustuttaa ihmiset posterin aiheeseen, sekä jakaa tietoa suurellekin joukolle. Sen avulla tavoitetaan enemmän ihmisiä ja pidemmällä aikavälillä, kuin esimerkiksi esitelmällä. Posterissa on tärkeää huomioida visuaalisuus ja ulkoasu, sillä se on osa välitettävää sanomaa. Tärkeää on myös tehdä posterista houkutteleva ja mielenkiintoinen, jotta se saisi ihmiset kiinnostumaan aiheesta. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

## 5.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Kehittämistyön toimeksiantaja toimii Soroppi ry. Soroppi ry ja Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry ovat Joensuun kansalaistalon ylläpitäjäjärjestöjä. Joensuun kansalaistalo on kohtaamispaikka Joensuun keskustassa, siellä kokoustavat myös erilaiset ryhmät ja järjestöt. Joensuun kansalaistalon toiminnan tavoitteina on toimia kohtauspaikkana, edistää tasa-arvoa, tukea järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa, kehittää yhteistyötä julkisen ja kolmannen sektorin kesken, tuoda yhteiskunta kaikkien ulottuville sekä edistää osallisuuden, välittämisen, kohtaamisen ja kunnostautumisen kulttuurin synnyttämistä. Joensuun kansalaistalon toimintaa rahoittavat STEA ja Joensuun kaupunki. (Joensuun kansalaistalo 2019.)

Kehittämistyötä päihteisiin liittyvien posterien muodossa ehdotettiin Soroppi ry:lle syksyllä 2019. Soroppi ry alkoi toimeksiantajaksi kehittämistyölle ja valmiit posterit on tarkoitus laittaa esille Joensuun kansalaistalolle. Toimeksiantajalla on tarve toiminnalliselle kehittämistyölle päihteisiin liittyvien posterien muodossa. Joensuun kansalaistalolla käy paljon eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä, myös paljon päihdeongelmien kanssa kamppailevia. Posterit on tarkoitus toteuttaa käytön haittoja ja lopettamisen hyötyjä vertailemalla. Päihteisiin liittyvien posterien kautta he saisivat lisää luotettavaa tietoa päihteisiin liittyvistä haitoista ja lopettamisen hyödyistä. Toimeksiantaja on toivonut, että posterit antaisivat tietoa käytön haitoista ja lopettamisen hyödyistä sekä etteivät ne olisi liian valistavia, vaan luotettava tieto tuotaisiin postereissa vertailun kautta esille.

Kohderyhmänä ovat siis Joensuun kansalaistalolla käyvät, päihdeongelmien kanssa kamppailevat ihmiset. Päihteiden ongelmakäytöllä tarkoitetaan alkoholin, huumausaineiden ja ilman lääkärin määräystä käytettävien rauhoittavien lääkkeiden väärinkäyttöä. Päihteiden ongelmakäyttö voi joko olla itsenäinen riippuvuusongelma tai tapa käsitellä muita elämän kriisejä tai mielenterveysongelmia. Päih-

teiden ongelmakäyttäjällä ilmenee yleensä mieliala- ja ahdistusoireita. Myös sosiaalisen elämän ongelmat sekä työ- ja toimintakyvyn alentuminen ovat yleisiä päihteiden ongelmakäyttäjillä. (Mielenterveystalo 2020.)

### **5.3 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus**

Ennen postereiden suunnittelua tapasimme toimeksiantajan edustajan kanssa ja keskustelimme heidän toiveistaan koskien posterien sisältöä. Heillä ei ollut kovinkaan paljon erityistoiveita postereihin, joten saimme lähes vapaat kädet toteutukselle. Meille oli alusta asti selvää, että haluamme luoda yhtenäisen useamman posterin sarjan. Päädyimme lopulta suunnittelemaan posterisarjaan kolme posteria päihteisiin liittyen, postereiden aiheina alkoholin käyttämisen haitat ja lopettamisen hyödyt, huumausaineiden käyttämisen haitat ja lopettamisen hyödyt sekä puhtaat pistovälineet. Etsimme postereiden taustaksi kuvia internetistä löytyvistä ilmaisista kuvapankeista, joista kuvien kopiointi ja käyttö on sallittua täysin ilmaiseksi. Käyttämämme kuvapankit olivat Pixabay ja Shutterstock -sivustot.

Päädyimme tekemään posterit PowerPoint -ohjelmalla, koska koimme siihen olevan helppo liittää niin tekstit kuin kuvapohjatkin. Valittuamme mieleisemme taustat, tapasimme kertaalleen kehittämistyön toimeksiantajan kanssa, jolta saimme uudenlaista näkökulmaa taustoihin. Toimeksiantajan edustaja ehdotti postereihin erilaista lähestymistapaa, esimerkiksi enemmän keskustelua herättäviä kuvia. Otimme kopin toimeksiantajan ehdotuksesta ja päädyimme vaihtamaan kaikkien posterien pohjakuvat hieman entisiä synkempiin ja huomiota herättävämpiin. Lopulliset kuvat päädyimme ottamaan Pixabay -sivustolta.

Seuraavaksi aloimme suunnittelemaan postereiden tekstiosuuksia luomamme tietoperustan pohjalta. Taustat postereihin olimme valinneet kaikki yhdessä, mutta tekstiosuuksia aloittaessamme jaoinme jokaiselle oman posterin kirjoitettavaksi. Teimme postereita omilla tahoillamme ja pyysimme toisiltamme kommenttia sekä muokausehdotuksia tarvittaessa. Postereista tulee hyvin esille tie-

toperustan tärkeimmät tiedot tiivistettyinä. Lopuksi vielä lisäsimme jokaisen posterin alareunaan Karelia-ammattikorkeakoulun sekä Soroppi ry:n logot, kuin myös käyttämämme lähteet sekä tekijöiden tiedot.

Saatuamme posterit täysin valmiiksi, lähetimme ne toimeksiantajalle sekä kehittämistyön ohjaajille arvioon. Molemmilta tahoilta yhtenevänä palautteena saatiin kehua postereiden ulkonäöstä. Eriäviä palautetta tuli hieman sisällön osalta, ohjaaja olisi toivonut lisätietoa erinäisistä alkoholisairauksista, kun taas toimeksiantaja oli sitä mieltä, että alkoholisairaudet voisi jättää posterista kokonaan pois. Päätimme näiden palautteiden kohdalla mennä toimeksiantajan kanssa samalla linjalla ja poistimme kyseisen osa-alueen posterista.

#### **5.4 Tuotoksen arviointi**

Posterien valmistuttua ne laitettiin sähköpostilla toimeksiantajalle arvioitavaksi. Palautetta keräsimme lyhyellä palautelomakkeella (Liite 1). Palaute lomake sisälsi kolme avointa kysymystä. Ensimmäinen kysymys oli ”Mitä mieltä olet postereiden ulkonäöstä?”, toinen kysymys oli ”Mitä mieltä olet postereiden sisällöstä?” ja kolmas kysymys oli ”Mitä parannusehdotuksia sinulla olisi postereihin?”. Toimeksiantajalta saatiin muutamia muokausehdotuksia postereihin, kuin myös kehuja postereiden ulkonäöstä ja sisällöstä. Toimeksiantajan muutosehdotus oli koskien yhden posterin taustakuvaa ja taustakuva vaihdettiin toimeksiantajan ehdotuksen mukaisesti, muutoin posterit olivat kokonaisuutena toimeksiantajan mieleen.

Alun perin palautetta oli tarkoitus saada myös kansalaistalon kävijöiltä, mutta koronaepidemia (COVID-19) tilanteen vuoksi he joutuivat väliaikaisesti sulkemaan ovensa kävijöiltä. Palautelomakkeen täytti lopulta yhteensä 3 henkilöä, jotka kaikki olivat työntekijöitä. Palautteissa posterien sisällön koettiin olevan kattava sekä monipuolinen. Erityisesti kuvien koettiin olevan sopivat postereissa käsiteltäviin aiheisiin.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tuotoksen tarkastelu

Tämän kehittämistyön tuotoksena on luotu posterisarja päihteistä, joka sisällöllisesti pohjautuu kehittämistyömme tietoperustaan. Tuotoksena tehtiin kolme posteria, joiden aiheet ovat ”Alkoholi” (Liite 2), ”Huumausaineet” (Liite 3) ja ”Puhtaat pistovälineet” (Liite 4). Posterit tuotettiin Soroppi rylle, jossa kyseiselle aiheelle oli tarvetta. Posteriaiheita pohdittiin yhdessä toimeksiantajan edustajahenkilön kanssa, sillä hän osasi kertoa kohderyhmää parhaiten palvelevat aiheet.

Toiminnallisena menetelmänä posterit sopi nimenomaan tähän kehittämistyöhön erityisen hyvin, sillä sen kautta saatiin luotua tuotos, joka on käytettävissä tarvittaessa myös myöhemminkin. Toimeksiantajan kanssa suunniteltiin posterit A2-kokoon, jotta ne ovat riittävän näkyvät seinällä ja helposti luettavissa olevat. Lopullisten postereiden värimaailma valikoitui melko lailla synkähköksi, sen koettiin herättävän kohderyhmää ajatellen keskustelua ja ajatuksia enemmän kuin hennon ja pehmeän värimaailman.

Erytisen hyvin luodut posterit toimivat kokonaisuutena. Ne ovat selkeästi yhtenevät ja kuten saadussa palautteessa todetaan, teksti ja kuvat hyvin tukevat toisiinsa. Posterit on luotu juurikin joensuulaisille kohderyhmäläisille ja heidät on erityisesti huomioitu tuomalla yhdessä postereista esiin alueen oma päihdekäyttäjien ennaltaehkäisevä toiminta eli Vinkki-piste.

Kehittämistyön tarkoituksena oli edistää päihteettömyyttä sekä herätellä ajatuksia päihteettömyydestä kuin myös sen hyödyistä, postereiden koettiin tukevan hyvin asetettua tarkoitusta. Myös tavoitteen, joka oli lisätä Joensuun kansalaistalolla käyvien asiakkaiden tietoa päihneiden käytön lopettamisen hyödyistä ja puhtai-

den pistovälineiden tärkeydestä, koettiin täyttyneen postereiden sisältämän tiedon kautta. Postereissa saatiin tiivistetysti kerrottua oleelliset tiedot suunnitelluista aihealueista, samalla pitäen posterit helppolukuisina ja selkeinä.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön eri vaiheiden suorittaminen hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti lisää kehittämistyön eettisyyttä ja luotettavuutta. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti kehittämistyön eri vaiheissa tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta. Kehittämistyön suunnittelun, toteutuksen sekä raportoinnin toteuttamisessa noudatetaan tieteellisen tiedon luonteen mukaista avoimuutta ja vastuullisuutta. Kehittämistyön raportoinnissa tulee kiinnittää huomiota lähdeviitteiden asianmukaiseen merkitsemiseen, tällä tavoin kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020.)

Kehittämistyön tiedonhaussa noudatetaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhaku-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Kehittämistyö tulee suorittaa noudattamalla tieteellisen tietoon kuuluvaa avoimuutta sekä vastuullista tiedeviestintää, kun tutkimuksen tuloksia julkaistaan. Kehittämistyö tulee suunnitella, toteuttaa ja siitä raportoida tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Kehittämistyön rahoituslähteet ja kehittämistyön suorittamisen kannalta olennaiset muut sidonnaisuudet tulee ilmoittaa asianosaisille, kehittämistyöhön osallistuville sekä tuoda esille kehittämistyön raportissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020.)

Riittävän tarkka dokumentaatio on tärkeä luotettavuuden mittari toimintatutkimuksessa. Ilman riittävää menetelmien ja tiedonkeruun dokumentointia ulkopuolisen arvioijan on haastavaa arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2014, 134.) Kehittämistyön suunnitelman ja raportin sisällön ymmärtääkseen lukijan tulee voida luottaa suunnitelmassa ja raportissa olevaan kuvaukseen. Kehittämistyön

suunnitelman ja raportin ymmärtäminen vaatii kehittämistyön tekijältä suunnitelman ja raportin kirjoittamisessa tarkkuuta, täsmällisyyttä ja rehellisyyttä. (Vilkkä 2015,45.)

Tässä toiminnallisessa kehittämistyössä eettisyyttä ja luotettavuutta lisätään kiinnittämällä huomiota kehittämistyön hyvän tieteellisen käytännön mukaiseen suorittamiseen. Kehittämistyön suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Lähdeviitteiden asialliseen merkitsemiseen kiinnitetään huomiota. Kehittämistyön toteutus ja prosessi kuvataan kehittämistyön raportissa mahdollisimman tarkasti, täsmällisesti ja rehellisesti.

Kehittämistyötä varten ei tarvittu ulkopuolista rahoitusta, koska kulut jäivät varsin vähäisiksi. Yhteydenpito toimeksiantajan kanssa tapahtui pääosin sähköpostitse. Posterit tehtiin PowerPoint -ohjelmalla, johon saatiin Karelia-ammattikorkeakoulun kautta tunnukset. Valmiit posterit toimitettiin toimeksiantajalle sähköisesti koronaviruksen (COVID-19) aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi, he itse huolehtivat postereiden tulostuksesta ja laittamisesta esille.

### **6.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys**

Päihteettömyyden tukeminen ja päihdeongelmien ennalta ehkäisy on tärkeä osa terveydenhuollossa työskentelevien henkilöiden työtä. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvat olennaisesti avoin keskustelu, omien ennakoasenteiden kyseenalaistaminen sekä uusien tietojen kokoaikainen hankkiminen. Ehkäisevän päihdetyön onnistumisen edellytyksenä on myönteinen ja ennakkoluuloton yhteiskunnallinen ilmapiiri, jossa keskustelua voi käydä kannustavasti, päihdeongelmien kanssa kamppailevia tukien ja yhdessä asioita pohtien. Ehkäisevä päihdetyö herättää ristiriitoja ja ihmisillä on siitä erilaisia näkökantoja. (Tammi 2015.)

Terveydenhoitajan työ keskittyy juurikin ennalta ehkäisyyn. Voimme omassa työssämme kannustaa ja tukea eri ikäisiä ja eri elämän vaiheessa olevia ihmisiä

päihteiden käytön vähentämiseen sekä päihteettömyyteen ja tätä kautta ennalta ehkäistä päihteisiin liittyviä haittoja. Terveystieteiden tutkimuskeskityksen jokaisella osa-alueella äitiys- ja lastenneuvolasta ikäneuvolaan meidän terveydenhoitajina tulisi ottaa päihteiden käyttö rohkeasti puheeksi. Kehittämistyömme aiheen varmistuttua Tietoa päihteistä päihteidenkäyttäjille -posterisarjaksi koimme voivamme postereiden kautta antaa Joensuun kansalaistalon kävijöille asianmukaista ja puolueetonta tietoa päihteiden käytön haitoista sekä lopettamisen hyödyistä.

Kirjoittaessamme kehittämistyön tietoperustaa ja samalla perehtyessämme aihealueisiin kehitimme ja syvensimme omaa tietämystämme päihteistä sekä päihteidenkäyttäjien terveyden edistämisestä. Kehittämistyön aihealueet eivät olleet entuudestaan erityisen tuttuja meille kaikille, joten ammatillisen kasvun vuoksi koimme hyödyllisenä niihin perehtymisen, jotta jatkossa osaamme tunnistaa ja puuttua päihteiden väärinkäyttöön sekä ohjata oikean avun piiriin mahdollisia tulevia asiakkaitamme. Koemme pystyvämme jatkossa helpommin ottamaan puheeksi ja tarjota apua sekä tietoa päihteidenkäytöstä ja siitä koituvista ongelmista.

Kehittämistyön tekeminen vaati jokaiselta meiltä jossakin vaiheessa niin pitkäjänteisyyttä kuin myös ongelmanratkaisukykyä, joista molemmista koemme olevan paljon hyötyä ammatillisen kasvumme kannalta. Raporttia ja postereita tehdesämme olimme suurimman osan ajasta eri paikkakunnilla, joka osaltaan hankaloitti yhteisen ajan ja työtahdin löytämistä, mutta samalla koemme sen kehittäneen erityisesti suunnitelmallisuuttamme sekä joustavuuttamme. Eri paikkakunnilta käsin työskentely pakotti meidät toimimaan uusissa ja erilaisissa toimintaympäristöissä sekä tutustutti meitä entistä paremmin etätyöskentelyn malliin, joka voi hyvinkin olla osa tulevaisuuden työtämme.

Tiimityöskentelytaitomme kehittyivät myös kehittämistyön laatimisen aikana ja koemme yhteistyömme sujuneen lähes moitteettomasti. Saimme ja pyysimme toisiltamme koko prosessin ajan palautetta ja välittömän palautteen saaminen edisti yhteistyökykyämme. Palautetta ja arviointia haettiin suullisesti ja kirjallisesti

koko prosessin ajan. Sitä saatiin omalta kehittämistyötiimiltä ja ohjaajilta, sekä toimeksiantajalta tapaamisissa ja sähköpostin välityksellä.

#### **6.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat**

Posterisarjana luotu kehittämistyömme on vain pieni pintaraapaisu päihdemaailmaan, jonka jatkeeksi pystyisi kehittelemään useammankin kehittämisidean. Yhtenä kehittämisideana posterisarjalle voisi olla päihdekäyttäjille ja heidän läheisilleen suunnattu lehtinen, jossa tarkasteltaisiin lähemmin esimerkiksi yleisimpien päihteiden haittoja, vaikutuksia kehoon sekä lopettamisen hyötyjä. Lehtiseen olisi hyvä sisällyttää tärkeimmät tiedot kyseisiä aihealueista, mutta pitää se samalla kuitenkin tiiviinä pakettina sekä saada se mahdollisimman helppolukuiseen muotoon.

Toisena kehitysideana voisi olla pitää päihdeongelmaisten läheisille oman keskusteluillan, jossa kehittämistyötä varten luotuja postereita hyödynnettäisiin ja tätä kautta tuoda ymmärrystä läheisen päihdeongelmasta. Keskusteluiltoja voisi pitää muutamanakin eri iltana, jolloin jokaisella kerralla esille nostettaisiin erilaisia teemoja päihderiippuvuutta ja siitä irti pääsemistä koskien. Kohderyhmät pääsisivät luottamuksellisessa ympäristössä purkamaan ajatuksiaan kuin myös huoliin teemojen avulla.

## Lähteet

- A-klinikkasäätiö. 2020a. Terveysneuvonta. Vinkki-info. <https://www.vinkki.info/terveyden-edistaminen/terveysneuvonta>. 6.1.2020.
- A-klinikkasäätiö. 2020b. Terveysneuvontapisteet. Vinkki.info. <https://www.vinkki.info/terveysneuvontapisteet#Joensuu>. 6.1.2020.
- Elkins, C. 2020. Benefits of quitting alcohol. DrugRehab. <https://www.drugrehab.com/addiction/alcohol/benefits-of-sobriety/>. 8.3.2020.
- Forsell, M. & Nurmi, T. 2014. Päihdehuollon huumeasiakkaat 2013. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Härmä, H. 2009. Alkoholi ja muisti. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholi-ja-muisti>. 30.3.2020
- Joensuun kansalaistalo. 2019. Tietoa Kansalaistalosta. <https://www.kansalaistalo.fi/tietoa-kansalaistalosta/>. 28.12.2019.
- Jyväskylän yliopisto. 2020. Tieteellisen posterin peruseräotteita. <http://www.arthis.jyu.fi/digicult/posteri/posteri/index.html>. 8.3.2020.
- Kallio, M., Karttunen, N. 2017. Bentsodiatsepiinit. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/bentsodiatsepiinit>. 12.1.2020.
- Kalso, E. 2009. Opioidivalmisteet. Teoksessa Kalso, E., Paakkari, P. & Forsell, M (toim.). Opioidit pitkäkestoisessa kivussa. Kustannuspaikka: Puna-Musta Oy Tampere, 20–24.
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona – Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karjalainen, K., Pekkanen, N. & Hakkarainen, P. 2020. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Kotovirta, E. & Tammi, T. 2018. Muut huumeiden haittojen vähentämisen toimenpiteet. Duodecim Terveysportti. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/pit/koti>. 29.3.2020.
- Kylmä, J., Sepponen, A-M., Ollikainen, J., Pakarinen, M., Heikkinen, T. & Suominen, T. Päihteiden ja lääkeaineiden käyttö – tietoa terveyden edistämiseen. Hoitotiede 2014, 26 (2), 101-112.
- Luomio, J. 2019. HIV (ihmisen immuunivirus); esiintyvyys, tartunta, ehkäisy. Duodecim Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01189&p\\_hakusana=hiv](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01189&p_hakusana=hiv). 6.1.2020.
- Mielenterveystalo. 2019. Päihteiden elämä. [https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-paihteista/Pages/paihteiden\\_elama.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-paihteista/Pages/paihteiden_elama.aspx). 1.1.2020.
- Mielenterveystalo. 2020. Päihdeongelmat. [https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/Tietopankki/tietoa\\_oireista/Pages/paihdeongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/paihdeongelmat.aspx). 7.1.2020.
- Mäenpää, S. & Karttunen, N. 2017. Opioidit. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/opioidit>. 12.1.2020.
- Mäkelä, P. 2019. Alkoholi ja terveys. Duodecim Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01120](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01120). 6.1.2020.

- Partanen, A. 2015. Huumeiden käyttäjien terveysneuvontapalvelut. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/huumeiden-kayttajien-terveysneuvontapalvelut>. 21.3.2020.
- Päihdehuoltolaki 1986/41.
- Päihdelinkki. 2019a. Kannabis. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>. 6.1.2020
- Päihdelinkki. 2019b. Bentsodiatsepiinit. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/bentsodiatsepiinit>. 12.1.2020.
- Päihdelinkki. 2019c. Opioidit. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/opioidit>. 12.1.2020.
- Päihdelinkki. 2019d. Alkoholit. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>. 6.1.2020.
- Rovasalo, A. 2018. Rauhoittavat lääkkeet (bentsodiatsepiinit) – riippuvuus ja vieroitus. Duodecim Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01048](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01048). 12.1.2020.
- Sairanen, S., Niinivaara, K. & Koivunen, V. 2015. Opiatit – morfiini ja heroini. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihdyttavat-aineet/opiaatit-morfiini-ja-heroini>. 12.1.2020.
- Sedergren, J. 2015. Haittojen vähentäminen. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumehaittojen-vahentaminen-ja-tartuntataudit/haittojen-vahentaminen>. 22.3.2020.
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. 2018. Huumeongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50041#s9>. 6.1.2020.
- Tammi, T. 2015. Huumeongelmien ehkäisyn periaatteita. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/huumeongelmien-ehkaysyn-periaatteita>. 29.3.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Suomalaisten alkoholinkulutus on vähentynyt, mutta edelleen yli puoli miljoonaa juo yli riskirajojen. <https://thl.fi/fi/-/suomalaisten-alkoholinkulutus-on-vahentynyt-mutta-edelleen-yli-puoli-miljoonaa-juo-yli-riskirajojen>. 21.3.2020
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Päihdehaitat käyttäjälle, läheisille ja yhteiskunnalle. <https://thl.fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat-kayttajalle-laheisille-ja-yhteiskunnalle>. 1.1.2020.
- Terveyskylä. 2017. Opioidit. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/kipuleikkauksen-j%C3%A4lkeen/kipul%C3%A4%C3%A4kitys-leikkauksen-j%C3%A4lkeen/opioidit>. 12.1.2020.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>. 19.1.2020.
- Vataja, R. 2016. Alkoholien käyttöön liittyvä muistisairaus. Duodecim Käypä hoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix01619>. 30.3.2020.
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkkä, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

## Palautelomake

### Palaute

1. Mitä mieltä olet postereiden ulkonäöstä?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Mitä mieltä olet postereiden sisällöstä?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Mitä parannusehdotuksia sinulla olisi postereihin?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alkoholi -posteri

# Alkoholi

## Lopettamisen hyödyt

Parempi keskittymiskyky, muisti, kriittinen ajattelu ja ongelman-ratkaisukyky. Paremmat yöunet ja vakaampi mieliala.

Ravitsemuksellisten puutteiden parantuminen, painonhallinta, sekä useiden eri syöpien kehittymisen riskin aleneminen.

Myönteisiä muutoksia myös akateemisessa menestyksessä, ihmissuhteissa, itsevarmuudessa, sekä raha- ja lakiongelmien vähenemisessä.

## Alkoholin haitat

Voimakkaat mielialojen heittelyt, kyvyttömyys arvioida omaa toimintaa, horjahtelu, muistikatkokset ja puheen sammallus.

Lihominen, vatsaongelmat, maksa- ja muut sisäelinvauriot, syövät sekä sikiövauriot, erilaiset mielenterveyden häiriöt, kuten masennus ja unettomuus sekä riippuvuusongelmat.

Lähteet:  
 Elkins, C. 2020. Benefits of quitting alcohol. DrugRehab.  
<https://www.drugrehab.com/addiction/alcohol/benefits-of-sobriety/>  
 Mäkelä, P. 2019. Alkoholi ja terveys. Duodecim Terveyskirjasto.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01120](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01120)  
 Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Päihdehaitat käyttäjälle, läheisille ja yhteiskunnalle. <https://thl.fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat-kayttajalle-laheisille-ja-yhteiskunnalle>.  
 Kuva: Pixabay

Posteri tuotettu osana Karelia-ammattikorkeakoulun kehittämistyötä.

Tekijät: Niina Lintunen, Sara Miinalainen & Kaisa Nurkkala 2020.



## Huumausaineet -posteri

# Huumausaineet

## Lopettamisen hyödyt

Päihteettömyyden ansiosta elämässä voi olla enemmän aikaa ja rahaa esim. harrastuksiin, läheisille sekä muille tärkeille asioille. Päihteettömyys voi auttaa nukkumaan paremmin. Myös vastavuoroisuutta ja sosiaalisia taitoja vaativat tilanteet työelämässä ja vapaa-ajalla ovat hallinnassa paremmin päihteettömänä.

## Bentsodiatsepiinit

**Haittavaikutuksia:** väsymys, muisti- ja keskittymisvaikeudet, motoristen taitojen heikentyminen, masennus, sekavuus, lihashäikkous sekä seksuaalinen haluttomuus.

Runsas pitkäaikainen bentsodiatsepiinien käyttö vaurioittaa aivoja ja vaikuttaa esimerkiksi puheen tuottamiseen sekä muistiin.

Käytettynä yhdessä muiden lomaavien aineiden kanssa lisää riskiä hengitysteiden lamaanumiseen.

## Opioidit

**Haittavaikutuksia:** pahoinvointi, ummetus, väsymys, huimaus, hallusinaatiot, virtsaampi, hikoilu, painajaiset, kutina sekä muistin ja keskittymiskyvyn heikkeneminen.

Käytettynä suurilla annoksilla tai yhdessä muiden lomaavien aineiden kanssa lisää riskiä hengitysteiden lamaanumiseen.

## Kannabis

**Haittavaikutuksia:** työmuistin, huomiokyvyn, reaktionopeuden ja motorisen koordinaatiokyvyn heikentyminen.

Pitkäaikainen käyttö voi altistaa ahdistus- ja masennushäiriöiden kehittymiselle sekä skitsofrenialle.

Pitkäaikainen käyttö heikentää kognitiivisia kykyjä ja erityisesti verbaalista oppimiskykyä, huomiokykyä ja muistia.

Lähteet:  
 Mielenterveystalo. 2019. Päihteetön elämä.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-paihteista/Pages/paihteeton\\_elama.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa-paihteista/Pages/paihteeton_elama.aspx).  
 Päihdelinkki. 2019. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto>.  
 Kuvia: Pixabay

Posteri tuotettu osana Karelia-ammattikorkeakoulun kehittämistyötä.

Tekijät: Niina Lintunen, Sara Miinalainen & Kaisa Nurkkala 2020.



## Puhtaat pistovälineet -posterit

# Puhtaat pistovälineet

## Likaisten pistovälineiden haitat

Yhteiset, likaiset pistovälineet lisäävät veriteitse tarttuvien tautien riskiä. Tällaisia tauteja ovat HIV sekä A-, B- ja C-hepatiitit.

Suonensisäisten huumeiden käyttäjien keskuudessa A- ja B-hepatiittien esiintyvyys on yleistä, myös C-hepatiittia esiintyy paljon.

## Puhtaiden pistovälineiden hyödyt

Kun likaiset pistovälineet vaihtaa puhtaisiin jokaisella käyttökerralla, vähentää se veriteitse tarttuvien tautien ilmaantuvuutta.

## Joensuun vinkki

-terveysneuvontapiste

Joensuun pisteellä voi vaihtaa käytetyt ruiskut ja neulat puhtaisiin.

Joensuu Vinkki on auki tiistaisin 14-16  
Osoite: Nolvakantie 17 B,  
80130 Joensuu  
Puh. 013 330 7898

Lähteet:  
Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. 2018. Huumeongelman hoito.  
Käypä hoito -suositus. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50041#s9>.  
A-klinikkasäätiö. 2020b. Terveysneuvontapisteet. [Vinkki.info](https://www.vinkki.info).  
<https://www.vinkki.info/terveysneuvontapisteet#Joensuu>.  
Kuva: Pixabay

Posterit tuotettu osana Karelia-ammattikorkeakoulun kehittämistyötä.

Tekijät: Niina Lintunen, Sara Miinalainen & Kaisa Nurkkala 2020.

