

# SELVÄSTI SENIORI- Opas ikääntyneille



## Hei Sinä, selvästi seniori!

Tämän oppaan tarkoitus on jakaa tietoa ikääntyneille päihteistä ja päihdepalveluista. Oppaan tarkoituksena on herätellä Sinut tarkastelemaan omaa alkoholinkäyttöäsi. Täyttämällä juomapäiväkirjaa näet alkoholinkulutuksesi ja voit tarvittaessa ryhtyä muuttamaan tottumuksiasi. Oppaasta saat vinkkejä muutoksen toteuttamiseen.

Oppaassa esitellään eri tahojen tarjoamia päihdepalveluja. Saat myös tietoa, kuinka palveluihin voi hakeutua. Oppaaseen on sisällytetty esimerkkejä päihdekuntoutuspoluista. Polkujen tavoitteena on kuvata päihdeongelmasta toipumista totuudenmukaisesti.

Oppaan lopusta löydät yhteystietoja-kohdan, johon voit täyttää oman paikkakuntasi toimijoiden ja työntekijöiden yhteystiedot. Näin löydät ne nopeasti ja helposti samasta paikasta.

Opas on toteutettu yhteistyössä Tyynelän Kehittämiskeskuksen sekä Seniori-projektin kanssa. Opas on myös samalla tekijöiden opinnäytetyö Diakonia-ammattikorkeakoulun Pieksämäen toimipaikkaan. Kiitämme kaikkia yhteistyökumppaneita!

Tekijät: sosionomi-diakoniopiskelijat Noora Ahola, Marianna Hemming ja Eija Vihattula

Oppaan kuvat: Kati Suhonen

Kannen kuva: Noora Ahola

Ohjaavat tahot:

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä , [www.diak.fi](http://www.diak.fi), Tuija Rönkä

Kehittämiskeskus Tyynelä, [www.tyynela.fi](http://www.tyynela.fi), Eija Myllymäki, Tuija Rinne ja Mari Tuomainen

Painopaikka: Kuopion Liikekirjapaino Oy, 2009

## PÄIHDEASIAA K-60→



Jokaisen on hyvä aika ajoin arvioida alkoholinkäyttöään ja sen mahdollisesti aiheuttamia haittoja. Alkoholinkäyttö saattaa lisääntyä vähin erin ja huomaamatta. Tästä syystä on hyvä kysyä itseltään, missä mennään. Juonko kenties liikaa?

Alkoholi vaikuttaa ikääntyneen terveyteen monin tavoin. Ikääntyneillä alkoholin aiheuttamat haitat ovat vähintäänkin yhtä tuhoisia kuin nuorilla. Ikääntyneillä humala – ja krapula- iskevät helpommin. Ikääntyneillä saattaa olla myös sairauksia, jolloin alkoholinkäyttö voi olla vaarallista.

Arvioi, minkä verran tavallisesti käytät alkoholia viikossa tai kerralla.

Vertaa omia käyttömääriäsi riskirajoihin. **HUOM! Kysymys ei kuitenkaan ole turvarajoista, sillä vähäisempikin käyttö lisää jonkin verran riskejä!** Muista, että alkoholinkäytön riskirajat ovat ohjearvoja ja yksilölliset erot voivat olla suuria.

**Yli 65-vuotiaiden alkoholin käytön riskirajat ovat:**

yli 1 annos/päivä, yli 7 annosta viikossa tai yli 2 annosta kerralla.

Yksi alkoholiannos on:

- pullo (33 cl) keskiolutta tai siideriä TAI
- lasi (12 cl) mietoa viiniä TAI
- pieni (8 cl) lasi väkevää viiniä TAI
- ravintola-annos (4 cl) väkeviä

esimerkiksi:

- 0,75 l pullo mietoa (12 %) viiniä on 6 annosta
- 0,5 l pullo väkeviä on 13 annosta
- 0,5 l tuoppi keskiolutta tai mietoa siideriä on 1,5 annosta
- 0,5 l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä on 2 annosta



Mikäli alkoholinkulutuksesi ylittää jatkuvasti riskirajat, kannattaa vähentämistä harkita.

Terveyshaittojen välttämiseksi riittää yleensä alkoholinkäytön vähentäminen alle riskirajojen.

## JUOMAPÄIVÄKIRJA

Juomapäiväkirjaan voit merkitä käyttämäsi alkoholimäärät muistiin. Merkitse juomasi annokset päivittäin rehellisesti. Merkitse kaikki alkoholijuomat ja niiden määrät, sekä kellonajat milloin otat alkoholia. Näin huomaat entistä paremmin, missä ja millä tavalla alkoholia käytät.

### Juomapäiväkirja viikoksi:

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
tunnelmia, tilanne	tunnelmia tilanne	tunnelmia, tilanne	tunnelmia tilanne	tunnelmia, tilanne	tunnelmia, tilanne	tunnelmia, tilanne

tavoite:

toteutuma:

**Juomapäiväkirja neljä viikkoa:**

1. viikko		2. viikko		3. viikko		4. viikko	
tavoite=		tavoite=		tavoite=		tavoite=	
toteuma		toteuma		toteuma		toteuma	
yhteensä=		yhteensä=		yhteensä=		yhteensä=	

## **ALKOHOLI JA LÄÄKKEET**

Lääkkeen ja alkoholin samanaikainen käyttö voi aiheuttaa ongelmia. Lääkkeitä käytettäessä alkoholia tulisi nauttia vain, jos niillä ei ole haitallisia yhteisvaikutuksia. Lääkkeillä ja pienillä alkoholimäärillä on harvoin vaarallisia yhteisvaikutuksia, mutta nämä vaikutukset voivat silti olla ikäviä tai yllätyksellisiä. Yhteisvaikutukset riippuvat lääkaineen lisäksi alkoholin määrästä. Yksilökohtaiset erot ovat myös suuria. Alkoholi voi vahvistaa tai heikentää lääkkeen tehoa, jolloin lääke ei vaikuta suunnitellulla tavalla.

### **Lääkkeitä joiden kanssa ei voi**

#### **käyttää alkoholia**

- Uni- ja rauhoittavat lääkkeet (myös Buspar®)
- jotkin särkylääkkeet esim. Tramal®, Temgesic®, Panacod®
- Neuroleptit (vanhemmat, myös Esucos®)
- Epilepsialääkkeet
- Vanhat antihistamiinit (esim. Atarax®)

### **Lääkkeitä jotka voivat**

#### **aiheuttaa antabusreaktion (=voimakas pahoinvointi)**

- Metronidatsoli (esim. Flagyl®)
- Nitrofurantoiini (esim. Nitrofur-C®)
- Glibenklamidi (esim. Euglucon®)

### **Lääkkeitä joiden kanssa**

#### **alkoholia tulisi nauttia varoen**

- Uudemmat neuroleptit (esim. Zyprexa®, Abilify®, Leponex®)
- Masennuslääkkeet (Tolvon®, Triptyl®, Remeron®)
- Tulehduskipulääkkeet, esim. Ketorin® (vatsahaavariski), Panadolista® maksavaurion riski
- Väsyttämättömät antihistamiinit (esim. Zyrtec®)
- Matkapahoinvointilääkkeet (esim. Marzine®, Postafen®)
- Nesteenpoisto ja sydänlääkkeet (Varfariini (Marevan®))
- Mäkikuisma voi lisätä alkoholin vaikutusta

## MUUTOS JA

### VÄHENTÄMINEN

Jos olet aikeissa vähentää juomistasi, sinun on hyvä asettaa itsellesi tavoite. Tavoite voi olla esimerkiksi: *"en juo arkipäivinä."* *"en juo peräkkäisinä päivinä."* Pidemmän aikavälin tavoitteeksi voit asettaa esimerkiksi *"ensi kesään mennessä vähennän juomiseni puoleen nykyisestä."*



Tavoitteen tulee olla mahdollisimman realistinen. Kun mietit omaa tavoitettasi, on hyvä miettiä seuraavia kysymyksiä:

- Millaista alkoholinkäyttösi olisi, että olisit tyytyväinen? Millaiseksi kuvaillet alkoholin käyttöäsi, jotta voit olla tyytyväinen itseesi?
- Mitä sinulle silloin pitäisi tapahtua?
- Mitä sinä olet valmis tekemään?
- Mikä on ensimmäinen muutos, jonka voit aloittaa tänään?
- Kuka voi auttaa sinua?

Oppiaksesi juomaan hallitusti sinun on opittava juomisen tarkkailua, rajojen asettamista ja asianmukaista valmentautumista tilaisuuksiin, joissa on tarjolla alkoholia. Täytä alla olevaan tilaan päihteiden käyttösi hyödyt ja haitat.

Juomisen hyödyt

---

---

---

---

---

Juomisen haitat

---

---

---

---

---



## LOPETTAMINEN



Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa kokonaan, jos vähentäminen ei onnistu.

Varaudu siihen, että juomisen lopettaminen voi olla hyvin vaikeaa. Elämä saattaa aluksi tuntua yksinäiseltä ilman entistä ystäväpiiriäsi. Myönteisiin muutoksiin tarvitaan aina aikaa. Aikaa menee elimistön palautumiseen, uusien toimintamuotojen ja ystävyysuhteiden vakiintumiseen. Olennaista on, että opit itse selviytymään houkutuksista ja ulkoisesta painostuksesta.

Sinun on tässä vaiheessa alettava kehittää toimivia selviytymistaitoja hankalien tilanteiden varalle.

Aluksi sinun on parasta välttää:

- ihmisiä, jotka juovat
- paikkoja, joissa juodaan
- paikkoja, joissa itse olet juonut
- alkoholijuomien pitämistä kotona.

Vaikka poissa silmistä ei olekaan aina poissa mielestä, on välttämismenetelmä ainakin aluksi hyvä keino pysyä kuivilla.

Juomistilanteiden välttäminen merkitsee samalla sitä, että sinulle jää paljon aikaa. Mieti, mitä voisit tehdä tällä ajalla.

- Uusi harrastus tai jokin vanha harrastus, joka on jäänyt?
- Päivätoiminta?
- Ikäihmisten ryhmä?
- Vertaistukiryhmä (esim. AA)?
- Seurakunnan toiminta?
- Vapaaehtoistyö?

**Juomatapojen muuttaminen ei ole pelkästään helppoa ja hauskaa. Se vaatii paljon ponnisteluja, joista et aina saa välittömiä palkintoja.**

## **RETKAHDUS**

Retkahdus eli vanhaan toimintamalliin palaaminen on osa muutosta. Muista, että retkahtaa voi vain raittiista jaksosta. Retkahdusta ei pidä ajatella epäonnistumisena. Sinun tulisikin nähdä retkahdus ennen kaikkea mahdollisuutena havaita ne syyt, jotka altistavat sinut palaamaan vanhaan toimintamalliin. Tästä huolimatta saatat kokea toivottomuutta muutoksen suhteen. Opettele ennakoimaan mahdollisia retkahduksia ja tunnistamaan sellaisia omia valintojasi, jotka johtavat vaaratilanteisiin.



Myönteiset humalaodotukset esittävät retkahduksissa yleensä hyvin suurta roolia. Voit tasapainottaa näitä odotuksia muistuttamalla itseäsi juomisen hyödyistä ja haitoista. Juomisen hyötyjen ja haittojen mieleen palauttaminen voi auttaa sinua selviytymään ongelmatilanteesta.

# PÄIHDEPALVELUT

	TERVEYDEN- HUOLTO	SOSIAALI- HUOLTO	OMA-APU	MUUT
ERITYISTASO	<ul style="list-style-type: none"><li>-psykiatrisen erikoissairaanhoidon päihdeyksiköt</li><li>-terveyskeskusten katkaisuhuolto</li><li>-yksityinen terveydenhuolto</li><li>-somaattisen erikoissairaanhoidon päihdeyksiköt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-A-klinikat</li><li>-katkaisuhuolto-asetat</li><li>-kuntoutuslaitokset</li><li>-asumispalvelut, ensisuojaajat, päiväkeskukset</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-A-killat</li><li>-AA- ja Al-Anon-ryhmät</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-muu ehkäisevä päihdetyö</li><li>-uskonnolliset päihdehuoltojärjestöt</li></ul>
YLEISTASO	<ul style="list-style-type: none"><li>-sairaalat</li><li>-terveyskeskukset</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-sosiaalitoimisto</li><li>-kotipalvelut</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-yleiset harrastus- ja tukiryhmät</li><li>-omaisapu, naapuriapu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-seurakunnat ja muut uskonnolliset yhteisöt</li><li>-kriisipalvelu</li></ul>

**Voit hakea apua päihteidenkäytön vähentämiseen paikasta, jossa olet tottunut asioimaan esimerkiksi sairauden vuoksi.** Päihdeongelman selvittelyyn voit varata ajan terveyskeskuslääkäriin tai -terveydenhoitajan vastaanotolle. Näissä tutuissa paikoissa asioiminen on helppoa, kun sinulla on mahdollisuus keskustella sellaisen ammattihenkilön kanssa, joka tuntee terveydentilasi ennestään.

**Mielenterveystoimistoon** kannattaa ottaa yhteyttä, jos olet käyttänyt alkoholia kriisistä, ahdistuksesta tai masennuksesta selviytymiseen. Alkoholi on suosituin, mutta samalla huonoin masennuslääke.



**Perusterveydenhuolto** tarjoaa monin paikoin muun muassa päihteiden käyttökierteen katkaisu- ja vieroitushoitoa sekä vastaavat päihdesairauksien, -vammojen ja -myrkytysten hoidosta. **Sosiaalitoimistojen** työhön kuuluu muun muassa asiakkaan neuvonta ja ohjaus eri päihdehuollon palveluihin, kotipalvelu, maksusitoumusten järjestäminen sekä auttaminen toimeentuloon ja asumiseen liittyvissä ongelmissa.

**A-klinikka** on avohoitoyksikkö, josta voit hakea apua päihdeongelmiin ja niihin liittyviin sosiaalisiin ja mielenterveydellisiin vaikeuksiin. A-klinikan palvelut ovat asiakkaille maksuttomia. Hoito edellyttää tavallisesti ajanvarausta, mutta monilla klinikoilla on aamupäivisin päivystysvastaanotto kiireellistä apua tarvitseville. A-klinikoilla toteutetaan myös poliklinista katkaisuhoidoa.

**Lähimmän A-klinikan osoitteen löydät puhelinluettelosta. A-klinikasta voidaan käyttää myös nimeä päihdeyksikkö tai päihdepoliklinikka paikkakunnastasi riippuen.**

**Päiväkeskukset** tarjoavat ruokailu- ja peseytymismahdollisuuden, toisinaan työ- ja askartelutoimintaa ja harrasteita sekä ennen kaikkea sosiaalisen yhteisön.

**Katkaisuhoitoasemilla** pyritään katkaisemaan päihteiden käyttökierre ja luomaan edellytykset fyysiselle ja sosiaaliselle kuntoutukselle. Katkaisuhoito voidaan toteuttaa joko polikliinisesti tai noin viikon hoitajaksona katkaisuhoitoasemalla. Katkaisuhoitoa toteutetaan myös terveyskeskusten vuodeosastoilla ja psykiatrisissa sairaaloissa.

**Lisätietoja saat paikkakuntasi A-klinikalta, sosiaalitoimistosta tai terveyskeskuksesta.**

**Laitoshoitoon hakeudutaan A-klinikoiden, terveyskeskusten tai sosiaalitoimiston kautta.**



**Ensisuojat** ovat väliaikaisia majoituspaikkoja. Ensisuojasta voit saada yösijan myös päihtyneenä. Ne tarjoavat yöpymismahdollisuuden lisäksi vaihtelevasti myös muita palveluja.

**Palveluasuminen** on tarkoitettu päihdeongelmallisille, jotka tarvitsevat tilapäisesti tai pysyvästi päivittäistä tukea ja apua. Hoitokodin tavoitteena on kuntouttaa asiakas itsenäiseen asumiseen. Hoitokotien lisäksi asumispalveluita tarjoavat huoltokodit, jotka on tarkoitettu pitempiaikaista, jopa pysyvää asumista varten iäkkäille päihteiden käyttäjille. **Kuntoutuslaitokset** tarjoavat sekä katkaisuhoitoa että pitempiaikaista kuntoutusta. Myös perheenjäsenet voivat tarvittaessa tai halutessaan osallistua hoitoon. Hoitajaksojen kesto vaihtelee viikosta muutamaa kuukauteen.



**AA-ryhmät (Nimettömät Alkoholistit)** ovat alkoholiongelmaisten toveriseuroja, joissa esiinnyttään nimettöminä. Keskeisin toimintamuoto on ryhmäkokous, jossa toipumista tuetaan 12 askeleen ohjelman mukaisesti. Pääsyyvaatimuksena on halu lopettaa alkoholin käyttö. AA-toiminta tähtää pysyvään raittiuteen ja mielekkääseen elämään. Jäsenten ikähaarukka on laaja, eivätkä AA-ryhmät tunne ikärasismia.

**A-kiltojen** jäseninä on A-klinikkatoimen asiakkaita, omaisia sekä vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita. Toimintamuotoja ovat muun muassa keskustelu- ja liikuntaryhmät, erillinen naisten toiminta sekä virkistys-, tiedotus- ja valistustoiminta.

**Al-Anon-ryhmien** tarkoitus on auttaa alkoholistien perheitä ja ystäviä toipumaan vaurioista, joita perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma on aiheuttanut.

Seurakuntien **diakoniatyöntekijät** ovat tukena ja kulkevat mukana toipumisen tiellä. Voit asioida diakoniatyöntekijän vastaanotolla keskustelemassa. Diakoniatyöntekijät tekevät myös kotikäyntejä. Seurakunnat järjestävät erilaista toimintaa, kuten kerhoja ja leirejä. Suuremmissa seurakunnissa järjestetään myös tukihenkilötoimintaa. **Seuraa paikkakuntasi seurakunnan tarjontaa.**

## **TAPAUSESIMERKKEJÄ PÄIHDEKUNTOUTUSPOLUISTA**

Ohessa on tapausesimerkkejä päihdekuntoutuspoluista. Polkujen tarkoituksena on selventää Sinulle, kuinka hakeutua päihdepalveluihin ja miten toipumisen tie voi edetä. Muista, että jokainen päihdekuntoutuspolku on yksilöllinen ja se rakennetaan jokaisen ihmisen omista tarpeista käsin. Lähtötilanteita on monenlaisia, joten myös polut voivat muotoutua hyvin erilaisiksi. Myös palvelujen tarjonta vaihtelee suuresti paikkakunnittain.

### **Tapausesimerkki 1 Päihdekuntoutuspolusta**

Matti, 63 vuotta, on masentunut, ja hän on kärsinyt unettomuudesta. Matti on lääkinnyt pahaa oloaan ja mielen alakuloisuutta alkoholilla. Matilla on taustalla päihteiden ongelmakäyttöä. Hänelle on määrätty lääkkeitä unettomuuteen. Matilla on vaikeampi ja raskaampi jakso elämässä, ja toisinaan hänellä on itsetuhoisia ajatuksia. Matti ottaa nukahtamislääkkeitä yli sallitun määrän. Matin aikuinen lapsi löytää hänet kotoaan, ja Matti joutuu ensiapuun.

Matti pääsee psykiatriseen sairaalahoitoon, jossa hänen masennuksensa lisäksi tartutaan päihteiden ongelmakäyttöön. Psykiatrisen sairaalahoitajakson jälkeen Matti palaa kotiin. Hänelle on sairaalassa ollessaan varattu aika A-klinikalle sekä otettu yhteyttä kotihoidon palveluihin. Matilla käy kotihoidon työntekijä kaksi kertaa viikossa auttamassa Mattia kotitöissä sekä ulkoiluseurana.

A-klinikalla Matti on käynyt säännöllisesti saadakseen apua päihdeongelmaansa. A-klinikalta hän on saanut keskusteluapua ja neuvoja päihteisiin ja hänen elämäntilanteeseen liittyviin asioihin. A-klinikalta Mattia on ohjattu myös tutustumaan vertaistukiryhmiin, esimerkiksi AA sekä päivätoimintakeskukseen, jossa Matilla on mahdollisuus saada mielekkään tekemisen kautta sisältöä arkeensa.

**1. Masennus ja päihteidenkäyttö -> nukahtamislääkkeiden yliannostus -> Ensiapuun**

**3. A-klinikkakäynnit -> keskusteluapua ja neuvontaa. A-klinikalta ohjataan käymään vertaistukiryhmissä, esim. AA ja päivätoimintakeskuksessa. Kotihoito käy kaksi kertaa viikossa -> kotitöissä avustaminen ja ulkoilu**

**2. Psykiatrinen sairaalahoito -> tartutaan masennukseen sekä päihdeongelmaan. Jakson aikana varataan aika A-klinikalle ja otetaan yhteyttä kotihoitoon.**

**4. Osallistuu vertaistuenryhmään ja käy säännöllisesti A-klinikalla sekä viettää aikaansa päiväkeskuksella.**

**PÄIHDEKUNTOUTUSPOLKU 1**





## **Tapausesimerkki 2 Päihdekuntoutuspolusta**

Maija, 61 vuotta, aloitti päihteiden ongelmakäytön jäätyään työelämästä pois työkyvyttömyyden vuoksi. Hän on tuntenut suurta häpeää omasta juomisestaan, mutta tällä kertaa hän on päättänyt hakea itselleen todella apua. Maija hakeutuu terveyskeskuslääkärin vastaanotolle, jossa hän kertoo rohkeasti päihdeongelmastaan. Hän kertoo olevansa motivoitunut katkaisemaan päihdekierteen.

Terveyskeskuslääkäri ohjaa Maijan katkaisuhoidon terveyskeskuksen vuodeosastolle. Maijan katkaisujakso kestää 1,5 viikkoa, jonka aikana hänelle etsitään kuntoutuspaikka. Sosiaalityöntekijään otetaan yhteys, ja pyydetään maksusitoumusta Maijan kuntoutusjaksoa varten.

Maija pääsee onnekseen suoraan katkaisuhoidosta kuukauden mittaiselle kuntoutusjaksolle. Kuntoutusjakson aikana hän käy muun muassa yksilö- ja ryhmäkeskusteluissa. Maijalle laaditaan jatkohoitosuunnitelma laitoshoidon jälkeiselle ajalle, sekä sovitaan tulevasta viikon mittaisesta intervallijaksosta kuntoutusyksikössä. Maijalle kerrotaan vertaistukiryhmistä ja seurakunnan päihdetyöntekijän järjestämistä tapaamisista ja retkistä. Maijalle liikkuminen pitkien välimatkojen vuoksi on haasteellista. Hänen kanssaan täytetään hakemus, jolla anotaan hänelle kuljetuspalvelumahdollisuutta kunnan sosiaalitoimen kautta.

Kuntoutusjakson jälkeen Maija osallistuu aktiivisesti seurakunnan järjestämille retkille ja tapaamisiin, sekä käy vertaistukiryhmässä. Osallistumista on tukenut myönteinen päätös kuljetuspalvelusta.

**1. Herää**  
päihdeongelmaansa  
-> hakeutuu  
terveyskeskuslääkärin  
vastaanotolle -> ohjaus  
katkole

**3. Pääsee 1 kk:n mittaiselle**  
päihdekuntoutusjaksolle suoraan  
katkaisuhoidosta.

**5. Osallistuu vertaistuenryhmiin**  
ja seurakunnan järjestämään  
toimintaan.

**2. Terveyskeskuksen**  
vuodeosastolla  
katkaisuhoidossa 1,5 vko.  
Etsitään kuntoutuspaikka.  
Sosiaalityöntekijältä  
pyydetään maksusitoumus  
kuntoutusjaksoa varten.

**4. Kuntoutusjaksolla tehdään**  
jatkohoitosuunnitelma -> sovitaan  
tulevasta intervallijaksosta  
kuntoutusyksikössä, kerrotaan  
vertaistukiryhmistä ja  
seurakunnan toiminnasta,  
täytetään sekä toimitetaan  
kunnan sosiaalitoimeen hakemus  
kuljetuspalvelun saamiseksi

**PÄIHDEKUNTOUTUSPOLKU 2**

### **Tapausesimerkki 3 Päihdekuntoutuspolusta**

Pertti, 65 vuotta, asuu yksin ja hänellä käy kotihoidon työntekijä. Työntekijä on havainnut Pertillä olevan taipumuksia alkoholin liialliseen kulutukseen. Seuraavalla käynnillään kotihoidon työntekijä ottaa Pertin kanssa puheeksi alkoholin käytön.

Pertti ja työntekijä keskustelevat rakentavasti asiasta, ja työntekijä kertoo Pertille tämän mahdollisuuksista hakeutua päihdepalveluihin, esimerkiksi tarvittaessa katkaisuhuoltoon. Pertti kuitenkin haluaa yrittää katkaista itse päihdekierteensä. Kotihoidon työntekijä ja Pertti sopivat, että kotihoidon työntekijä alkaa käydä säännöllisesti Pertin luona, ja hän saa myös tukipalveluna ateriapalvelun. Sosiaalityöntekijään otetaan yhteys, ja pyydetään Pertille maksusitoumusta tulevaa kuntoutusjaksoa varten.

Pertillä on hengellinen vakaumus, ja hän kokee tärkeäksi keskusteluavun. Kotihoidon työntekijä ottaa yhteyttä seurakunnan diakoniatyöntekijään. Diakoniatyöntekijä aloittaa kotikäynnit Pertin luona. Pertti osallistuu myös muihin seurakunnan tarjoamiin tilaisuuksiin ja leireihin. Jonkin ajan kuluttua diakoniatyöntekijä ehdottaa Pertille, että hän saisi oman tukihenkilön seurakunnan vapaaehtoisista. Pertti innostuu asiasta, ja on tyytyväinen saadessaan seuraa, jonka kanssa voi käydä esimerkiksi yhdessä ulkoilemassa.

**1.** Kotihoidon työntekijä käy kotikäynnillä Pertin luona -> havaitsee päihteiden liikakäytön

**3.** Pertti haluaa katkaista itse päihdekierteen. Kotihoidon työntekijä ja Pertti sopivat kotihoidon kotikäyntien säännöllisestä jatkumisesta ja ateriapalvelusta. Sosiaalityöntekijään otetaan yhteys, ja pyydetään maksusitoumusta kuntoutusjaksolle, kunhan sopiva naikka löytyy

**5.** Pertti osallistuu myös muihin seurakunnan tarjoamiin tilaisuuksiin, kerhoihin ja leireihin. Diakoniatyöntekijä ehdottaa tukihenkilöä Pertille.

**2.** Seuraavalla kotikäyntikerralla työntekijä ottaa puheeksi alkoholin käytön Pertin kanssa, ja kertoo tarjolla olevista päihdepalveluista.

**4.** Kotihoidon työntekijä ottaa yhteyttä seurakunnan diakoniatyöntekijään. Ja tämä aloittaa kotikäynnit Pertin luona.

**PÄIHDEKUNTOUTUSPOLKU 3**

## YHTEYSTIETOJA

Täytä alla oleviin kohtiin oman paikkakuntasi toimijoiden ja työntekijöiden yhteystiedot.



A-klinikka/Päihdepoliklinikka, päihdehuolto\_\_\_\_\_

- työntekijä\_\_\_\_\_

Päiväkeskus (matalankynnyksen paikka, jossa voi mm. yöpyä alkoholin vaikutuksen alaisena, tai asua ja kuntoutua itsenäiseen asumiseen) \_\_\_\_\_

A-kilta toiminta\_\_\_\_\_

Sosiaalitoimisto\_\_\_\_\_

- sosiaalityöntekijä\_\_\_\_\_
- päihdetyöntekijä\_\_\_\_\_
- vanhustyöntekijä\_\_\_\_\_

KELA:n puhelinpalvelu **020 634 0210**

Terveyskeskus/Erikoissairaanhoido\_\_\_\_\_

Ensiapu\_\_\_\_\_

Päivystysvastaanotto\_\_\_\_\_

- Oma lääkäri\_\_\_\_\_

Mielenterveystoimisto\_\_\_\_\_

- työntekijä\_\_\_\_\_

Kotihoito\_\_\_\_\_

- työntekijä\_\_\_\_\_
- ateriapalvelu\_\_\_\_\_
- päiväkeskus\_\_\_\_\_

Seurakunta\_\_\_\_\_

- Diakoniatyöntekijä\_\_\_\_\_

Vertaistuki

- AA-ryhmä\_\_\_\_\_
- AA:n valtakunnallinen päivystävä puhelin **09-750 200 klo 9-21**
- vertaistukiryhmä\_\_\_\_\_
- tukihenkilö\_\_\_\_\_

Valtakunnallinen kriisipuhelin **puh. 01019 5202**

Kirkon palveleva puhelin tarjoaa mahdollisuuden purkaa mieltä painavia asioita. **puh. 01019-0071**



# Tyynelän Kehittämiskeskus

## Seniori-projekti

