TÖÖ SÕLTUVUSHÄIREGA KLIENDIGA

Reet Hindus

Luwi

Õppimine ja õpetamine täiskasvanueas

- **10 %** sellest, mida õpime tuleb kursustelt-loengutelt ja loetust
- **20%** õpitust tuleb tegevustest saadud tagasisidest kolleegidelt, ülemustelt jt.
- **70%** õpitust tuleb tegemisest
- **KUI PALJU ÕPITUST SAAD KASUTADA HOMME ???**

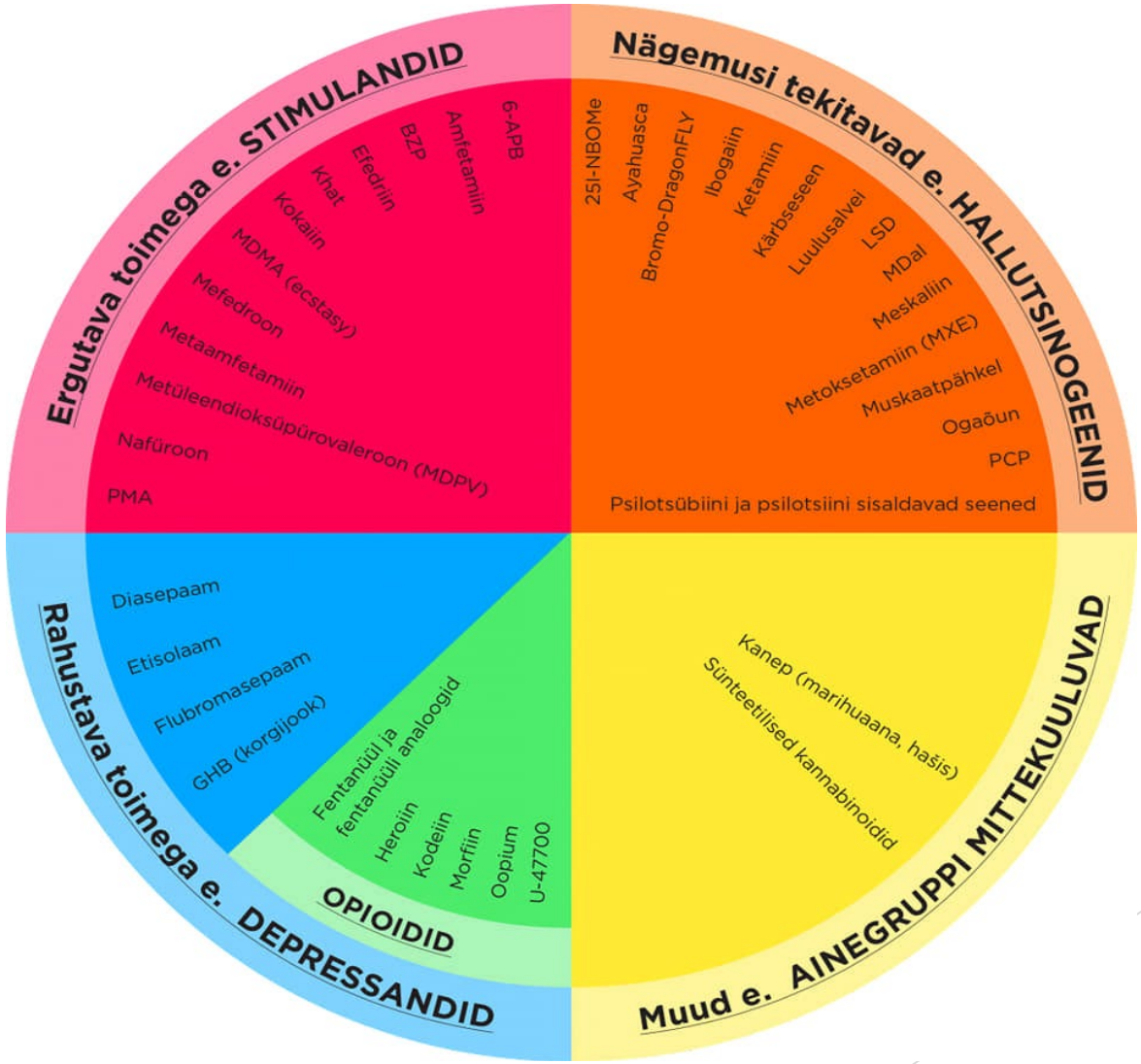
Uimastid

- Legaalsed
- Illegaalsed ehk narkootikumid

- Ained (keemilised)
- Käitumuslikud

Luwi

Ainete jaotus



Narkostrateegia valdkonnad

- Esmane preventsioon – ennetustöö
- Ravi ja rehabilitatsioon
- Kahjude vähendamine – tänavatöö, süstlavahetus
- Uimastid vanglas – ravi ja rehabilitatsioon, uimastivabad osakonnad
- Pakkumise vähendamine – politsei, toll, piirivalve
- Seire ja hindamine

Luuvi

Veel sõltuvusi

- Hasartmängusõltuvus
- Töösõltuvus
- Suhtesõltuvus
- Söömissõltuvus
- Suitsetamine
- Ravimisõltuvus
- Ekraanisõltuvus
- Kaassõltuvus

Luwi

Alkoholiga seotud probleemid

- Alkoholitarbimise tõttu kaotatud elude rahaline väärtus Eestis 2014. a – 2,4 miljardit eurot[1]
- Otsene majanduskahju (tervisekaotus, kuritegevus) 1,6–2,5% SKP-st
- Soodustavad mitmeid kehalise ja vaimse tervise probleeme
- Mõjutavad nii alkoholi tarvitajaid kui mittetarvitajaid
  - lapsed
  - vägivald
  - suhted
- Tarbimine on kõrge (2015. a 10,3 l absoluutset alkoholi täiskasvanud (15+) Eesti elaniku kohta[2])
  - palju haigusjuhtusid
  - palju surmajuhtusid

[1] Alkoholipoliitika roheline raamat. Sotsiaalministeerium, 2014
[2] Alkoholi turg, tarbimine ja kahjud Eestis, TAI, EKI 2016

Luwi

Alkoholi mõju käitumisele

- Bifaasiline – Stimuleeriv ja sedatiivne(pärssiv)

- Kahekordne risk

Kahjustab sooritust (koordinatsiooni, tähelepanu ja reaktsioonikiirust)

Suurendab enesekindlust (subjektiivset usku, et inimene suudab sooritada tegevusi täpsemalt, kiirmenini ja tugevamini)

Luwi

Alkoholitarvitamine

Otseselt alkoholi liigtarvitamise tagajärjel sureb aastas 600-800 inimest

Osaliselt alkoholi liigtarvitamisega seotud haigustesse 9000 – 10 000 inimest

Lisaks traumad, õnnetused jms

Alkoholiga seotud haiguste ravikulud 2,9 milj 2014

Luwi

Hindamine

- Veidi vähem kui iga kolmas inimene on alkoholi liigtarvitaja
- Kriteerium alkoholi liigtarvitamise hindamiseks on tarvitamise muster

Luwi

“Kainem ja tervem Eesti”

Ravijuhend “Alkoholitarvitamise häirega patsiendi käsitlus” kirjeldab astmelise ravi süsteemi. “Astmed” ehk riskitasemed selgitatakse välja

AUDITi põhjal, mille järgi on 4 alkoholitarvitamise riskitaset:

- madala riskiga tarvitamine
- tervist ohustav tarvitamine
- tervist kahjustav ehk kuritarvitamine
- sõltuvus

Astmelise ravi süsteemi katmiseks on ESFi programmis “Kainem ja tervem Eesti” arendatud kaks teenust:

- alkoholi liigtarvitamise varajase avastamise ja lühisekkumise teenus (ALVAL);
- alkoholitarvitamise häire ravi teenus.

Luwi

Mõned mõisted

- **Madala riskiga alkoholitarvitamine** (*low risk drinking*) – alkoholi tarvitamine tasemel, millega ei kaasne olulist riski tervisele ja sotsiaalseid probleeme.
- **Ohustav alkoholitarvitamine** (*hazardous drinking*) – alkoholitarvitamine kogustes, mille puhul suureneb risk kahjulike mõjude tekkeks inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele, kui jätkatakse samal viisil tarvitamist.
- **Kahjustav alkoholitarvitamine** (*harmful drinking*) – alkoholi tarvitamine kogustes, mis kahjustab inimese vaimset või füüsilist tervist, millega võib kaasuda ka sotsiaalsete probleemide teke. (F10.1 alkoholi kuritarvitamine, *harmful use*)
- **Alkoholisõltuvus** (F10.2) – somaatiliste, käitumuslike ja kognitiivsete avalduste kompleks, mille korral alkoholitarvitamine saavutab patsiendi käitumises prioriteedi käitumisavalduste suhtes, mis on kunagi olnud suurema väärtusega.
- **Tugev episoodiline alkoholitarvitamine** (*binge drinking*) – vähemalt 60 g absoluutse alkoholi tarvitamine ühe episoodi ajal.

Luwi

Allikas: PHEPA (2005), WHO (2001)

Alkoholisõltuvus

Viimase aasta jooksul esinenud 3 või enam järgmistest tunnustest

- Tolerantsus
- Võõrutusnähud
- Plaaniväline tarvitamine
- Soov vähendada või lõpetada
- Oluline ajakulu seoses alkoholiga
- Töö, vaba aja, sotsiaalse elu unarussejäämine
- Jätkamine vaatamata füüsilistele ja

Alkoholitarvitamise riskitase

Absoluutse alkoholi kogus päevas	Mehed	Naised	
Madala riskiga alkoholitarvita-mine*	< 2 ühikut	< 1 ühikut	**Nädalas vähemalt 3 alkoholivaba päeva** Kes ei tarvita, ei peaks seda ka tegema hakkama. Kes tarvitab, ei peaks suurendama koguseid. *Less is better!* (Vähem on parem!)
Ohustav alkoholi-tarvitamine	2–4 ühikut	1–3 ühikut	
Kahjustav alkoholi-tarvitamine	≥ 6,1 ühikut	≥ 4,1 ühikut	

*Madal risk ei tähenda ohutut piiri!

Alaealistel ja rasedatel on ohutuim valik alkoholi mitte tarvitada.

Allikad: WHO (2000), PHEPA (2005), EMA (2010)

*Sh episoodiline tugev tarvitamine

Alkoholiühik – kokkuleppeliselt võrdub Eestis 1 alkoholiühik 10 grammi etanooliga ehk absoluutse (100%-lise) alkoholiga.

Alkoholiannus (*standard drink*) – alkohoolse joogi kogus, mis sisaldab 10 g etanooli ehk absoluutset (100%-list) alkoholi.

Alkoholiühik = kogus (liitrites) x kangus (%) x 0,789

1 ühik
40 ml 40%
kanget alkoholi

1 ühik
120 ml 12%
veini

2 ühikut
500 ml
5,2% õlut

www.alkoinfo.ee

Luwi

MAKSIMAALNE ALKOHOLIKOGUS

Mis on alkoholiühik, saad teada siit. Ühikuid on kõige kergem arvestada alkokalkulaatori abiga.

PÄEVAS

<2

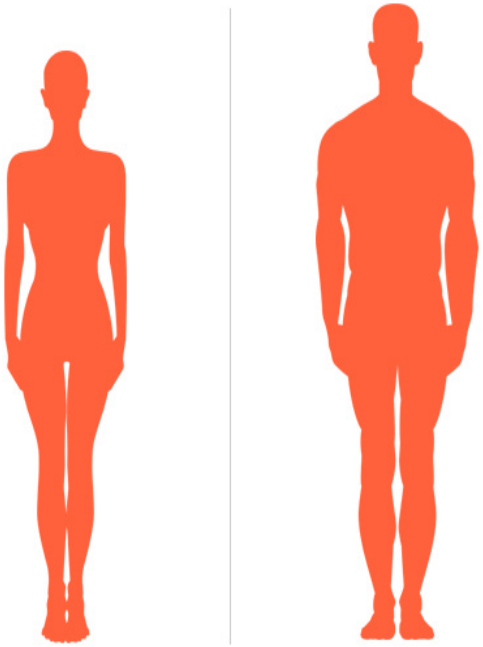
ALKOHOLIÜHIKUT

Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt KOLM alkoholivaba päeva.

NÄDALAS

<8

ALKOHOLIÜHIKUT



PÄEVAS

<4

ALKOHOLIÜHIKUT

Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt KOLM alkoholivaba päeva.

NÄDALAS

<16

ALKOHOLIÜHIKUT

Joomata päevakoguseid ei ole mõistlik hiljem korraga ära juua!

Luwi

Sõltuvuse kriteeriumid

Vastavalt RHK-10 diagnostilistele kriteeriumitele võib sõltuvust kindlalt diagnoosida juhul, kui mingil ajahetkel eelneva **aasta jooksul** on esinenud **kolm või enam** järgmist sümptomit:

- tugev tung või sundmõte tarvitada ainet;
- võimetus kontrollida aine tarvitamisel käitumist, tarvitamise kestust ja aine hulka;
- aine tarvitamise lõpetamisel või vähendamisel tekkiv võõrutusseisund, mille tõestuseks on ainele iseloomulik võõrutussündroom; või aine tarvitamine, et leevendada või ära hoida võõrutussümptomaatikat;
- tolerantsuse teke, mis väljendub selles, et aine esialgse toime saavutamiseks tuleb tarvitatava aine annust tõsta. Ilmekas on näide alkoholi- ja opiaadisõltuvusega isikutest, kes tarvitavad selliseid ööpäevaseid annuseid, mis on piisavad mittetolerantsete tarvitajate invaliidistumiseks või surmamiseks;

Luwi

Sõltuvuse kriteeriumid (jätk)

- vaba aja veetmise teiste võimaluste ja huvide progresseeruv taandumine aine tarvitamise ees; suurenenud on ajahulk, mis kulub aine hankimisele, tarvitamisele ja toimest toibumisele;

- aine tarvitamise jätkamine vaatamata ilmsetele kahjustavatele tagajärgedele, nagu maksakahjustus massiivse joomise tagajärjel, intensiivsele aine tarvitamise perioodile järgnevad depressiivsed episoodid, kognitiivsete funktsioonide häirumine. Tavaliselt ei ole kerge selgitada, millisel määral on isik teadlik kahjustuse iseloomust või ulatusest.

Luwi

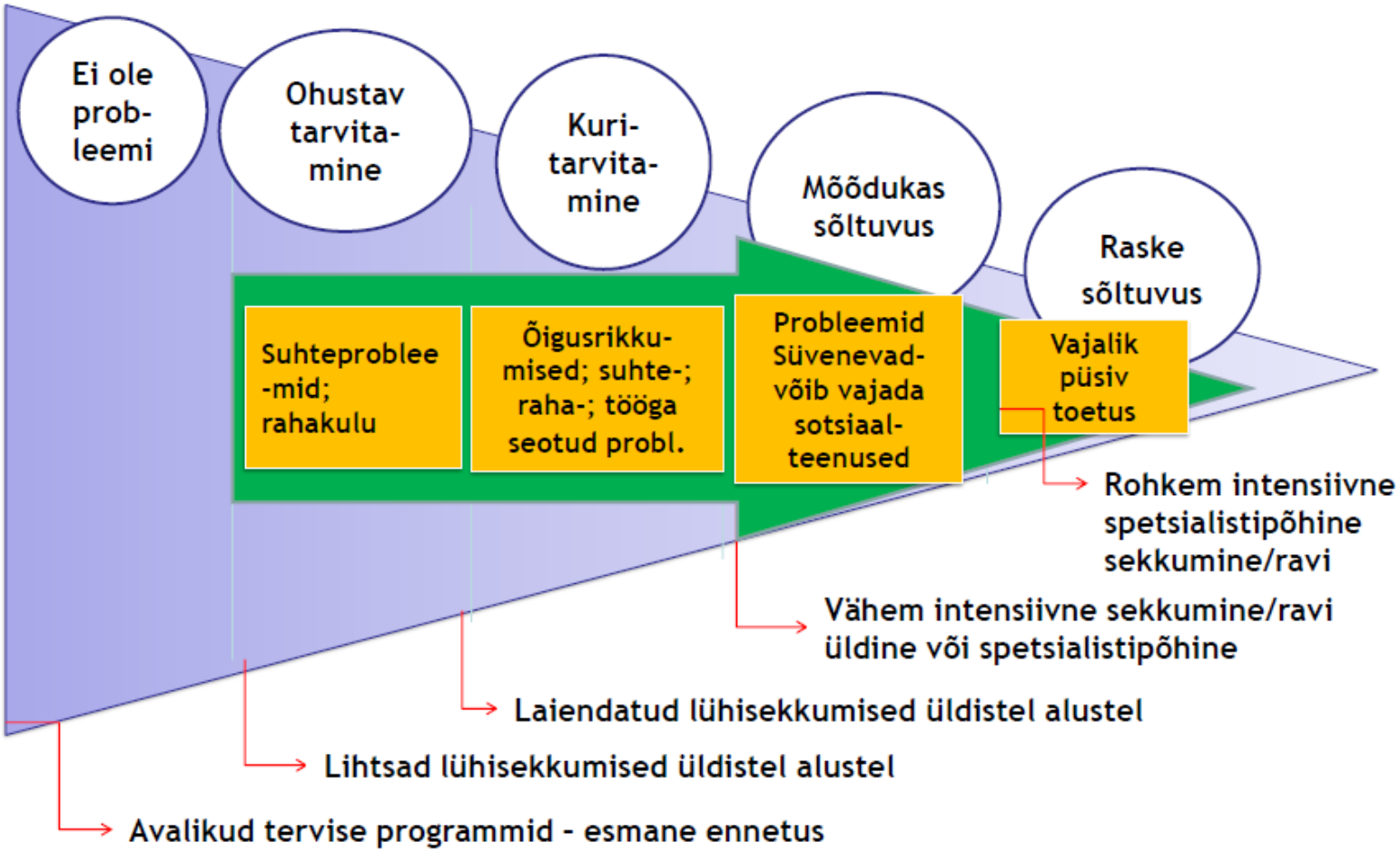
Võõrutusseisund

- Võõrutusseisundit diagnoositakse RHK-10 diagnoosikriteeriumite alusel.

- Võõrutusseisund ehk võõrutussündroom on mitmesuguse raskusastmega sümptomite kogum, mis tekib alkoholi absoluutsel või suhtelisel ärajätmisel juhul, kui seda on tarvitatud regulaarselt ja tavaliselt kaua ja/või suurtes annustes.

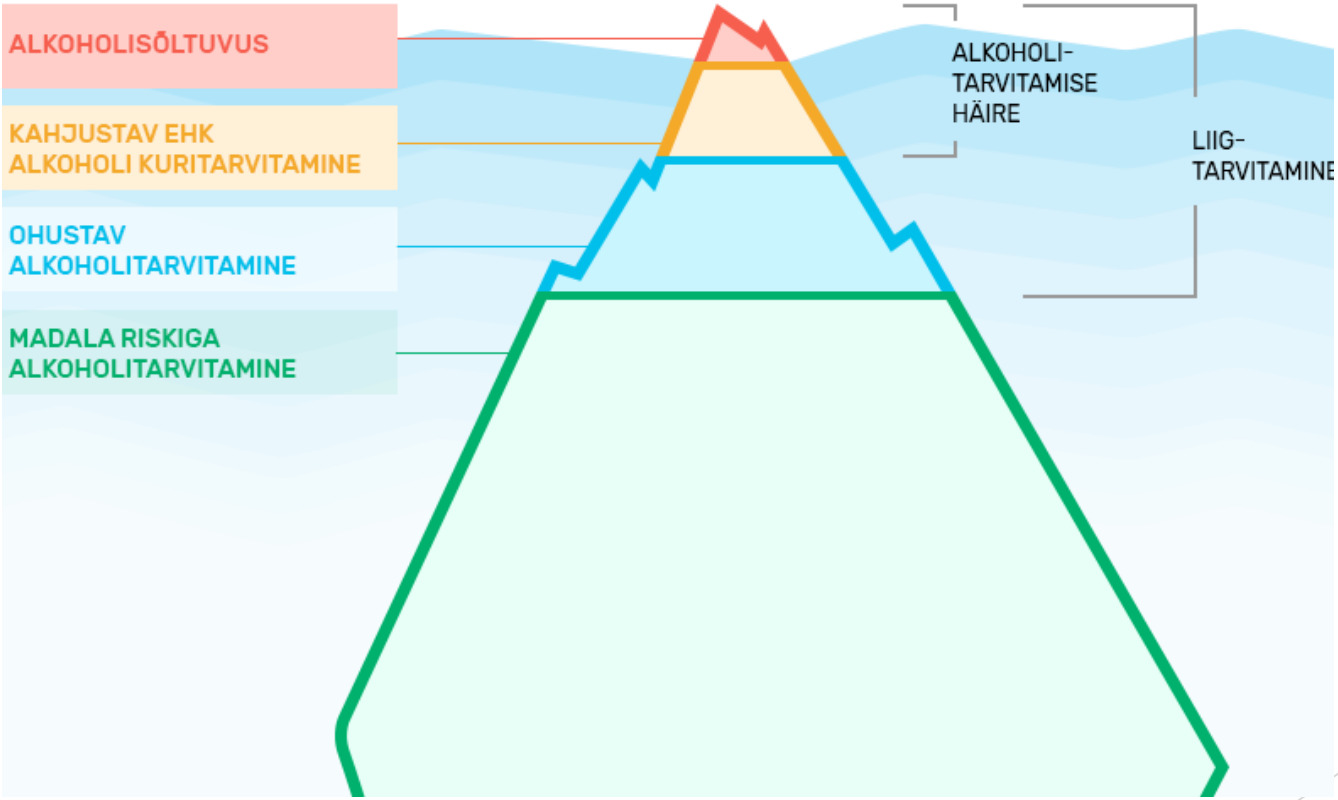
Luwi

Alkoholiprobleemidel on suur variatiivsus.



A spectrum of responses to alcohol problems. Reproduced from a review of the effectiveness of treatment for alcohol problems (Raistrick et al. 2006). Kohandanud E.Kihl

Jäämägi


ALKOHOLISÕLTUVUS
KAHJUSTAV EHK
ALKOHOLI KURITARVITAMINE
OHUSTAV
ALKOHOLITARVITAMINE
MADALA RISKIGA
ALKOHOLITARVITAMINE
ALKOHOLI-
TARVITAMISE
HÄIRE
LIIG-
TARVITAMINE

HAIGESTUMINE - TERVENEMINE

Luwi

Probleemid ja takistused

- Hoiakud ja eelarvamused
- Minu roll
- Kompetentsus

Luwi

Alkoholitarvitamise häirega seotud sekkumised

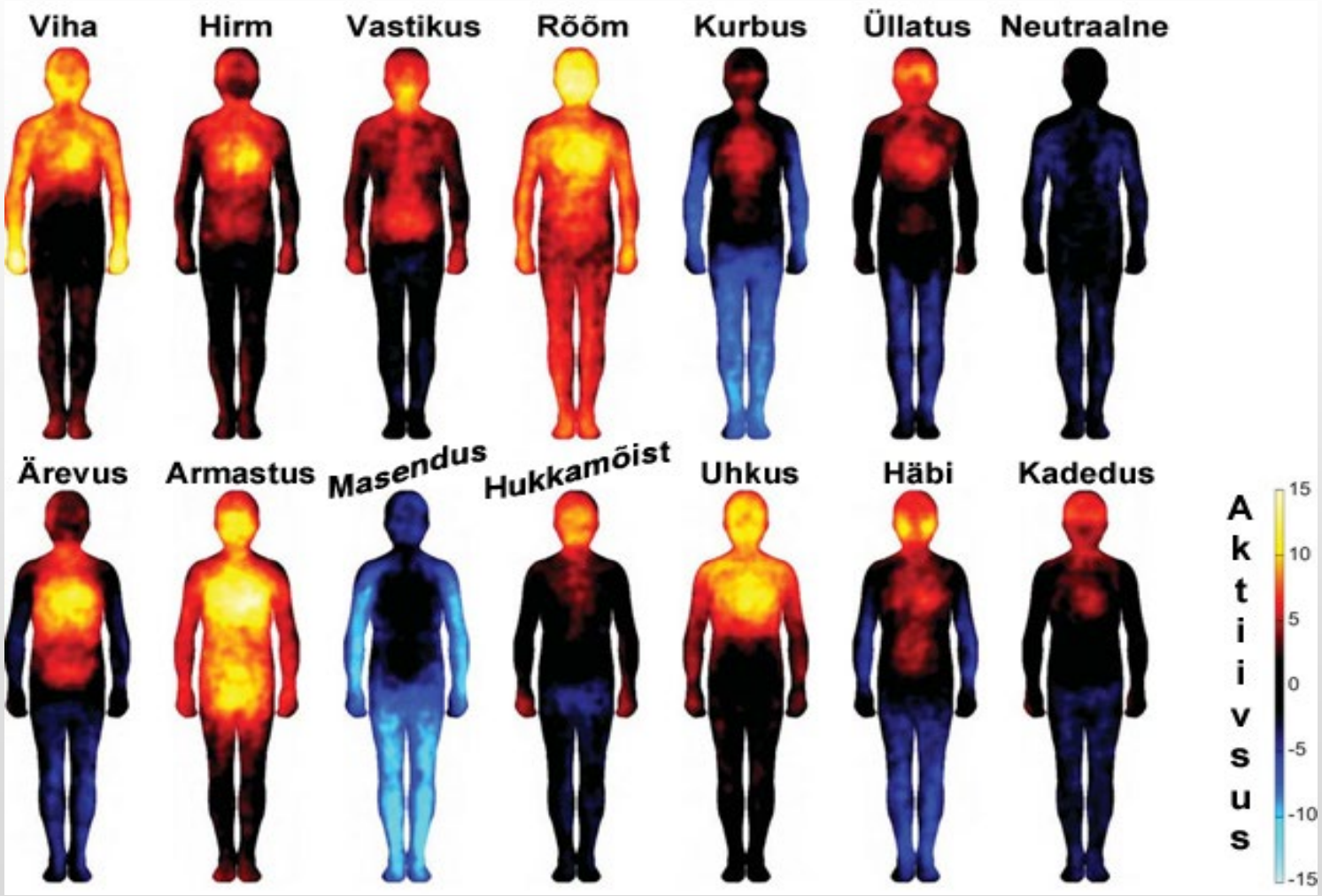
Lühisekkumine, MI

Nõustamine - psühholoogiline,psühhosotsiaalne psühhoteraapia
KKT, pereteraapia, grupiteraapia, kogemusnõustamine

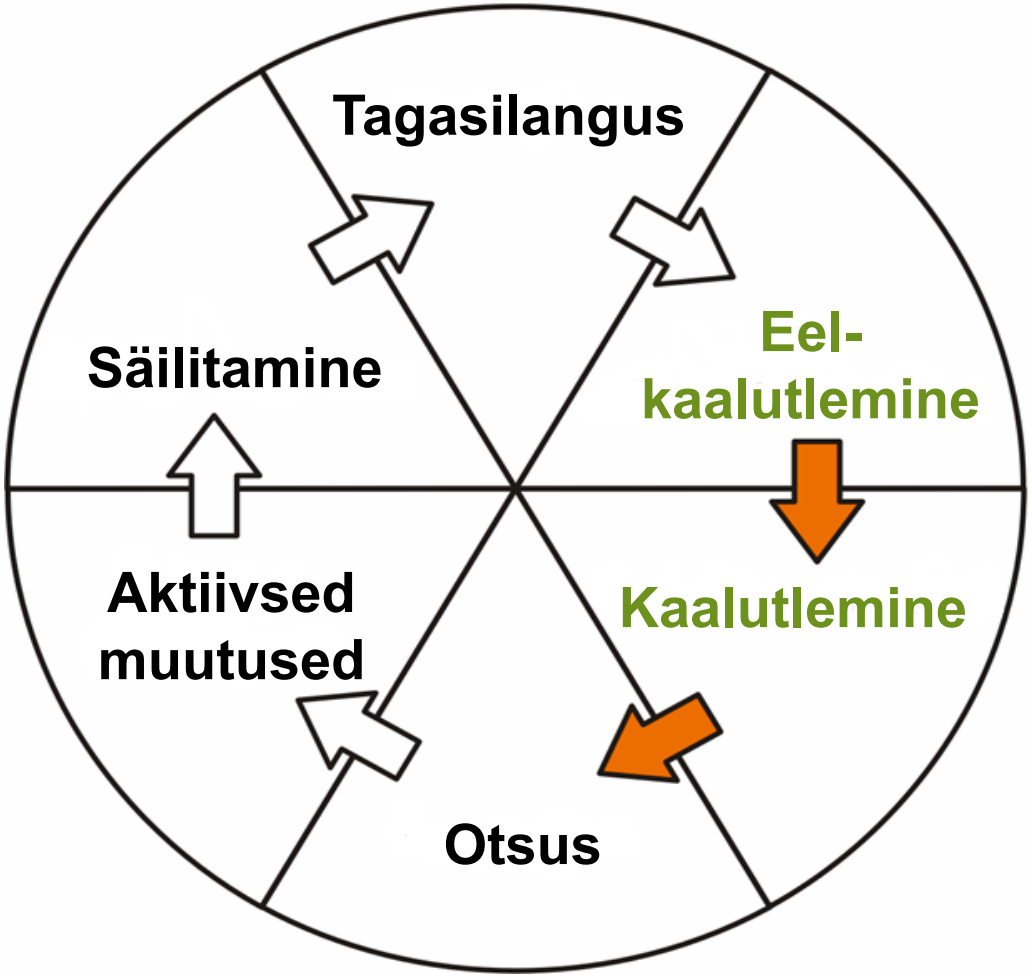
Terapeutilised sekkumised

Mida mõtlen, mida ütlen

Tunnete avaldumine kehas



MUUTUSTE TSÜKKEL



MI

Aitab kliendil teha enda elus muutusi

Sai alguse tööst sõltlastega

Alates 1983 on ilmunud üle 25 000 publikatsiooni

Tuntuim raamat: William R. Milleri ja Stephen Rollnick “Motivational Interviewing: Helping People Change (2013)

MINT - The Motivational Interviewing Network of Trainers

EMITA – Eesti Motiveeriva Intervjueerimise ja Treeningu Assotsiatsioon

MÕNED TAKISTUSED

- Asjad, mis nõustaja poolt takistavad muutumist:
  - Hoiatamine/ ähvardamine
  - Moraalilugemine/ jutlustamine
  - Kohtumõistmine/ kritiseerimine/ süüdistamine
  - Häbistamine/ naeruvääristamine
  - Käskimine/ juhtimine/ käsutamine
  - Vaidlemine/ loengupidamine/ soovitamine

(Gordon, 1970)

Motiveerimise instrumendid

Avatud küsimused – võimaldavad kliendil rääkida probleemist, lähtudes enda vaatepunktist (***O****pen-ended questions*).

Kinnitamine/tunnustamine – kinnitust ja mõistmist pakkuvad laused julgustavad positiivselt madala enesehinnanguga kliente (***A****ffirming*).

Peegeldav kuulamine – võimaldab kontrollida, kas me oleme olukorrast õigesti aru saanud, ja suunata klienti teatud teemast täpsemalt rääkima (***R****eflecting listening*).

Kokkuvõtted – aitavad kokku võtta kliendi peamised mõtted näitamaks, et nõustaja on teda kuulanud, ja aitamaks inimesel oma mõtetes selgust saada (***S****ummaries*).

Kliendi neli profiili

- Suur tähtsustamine, väike eneseusk

Probleemiks on madal eneseusk, et see proovimisel õnnestuks. Siin pole probleem tahtmatuses muutuda, sest inimene näitab tahet seda teha

Inimene mõistab, et muutumine on tähtis, ja usub, et ta oleks selles edukas

- Suur tähtsustamine, suur eneseusk

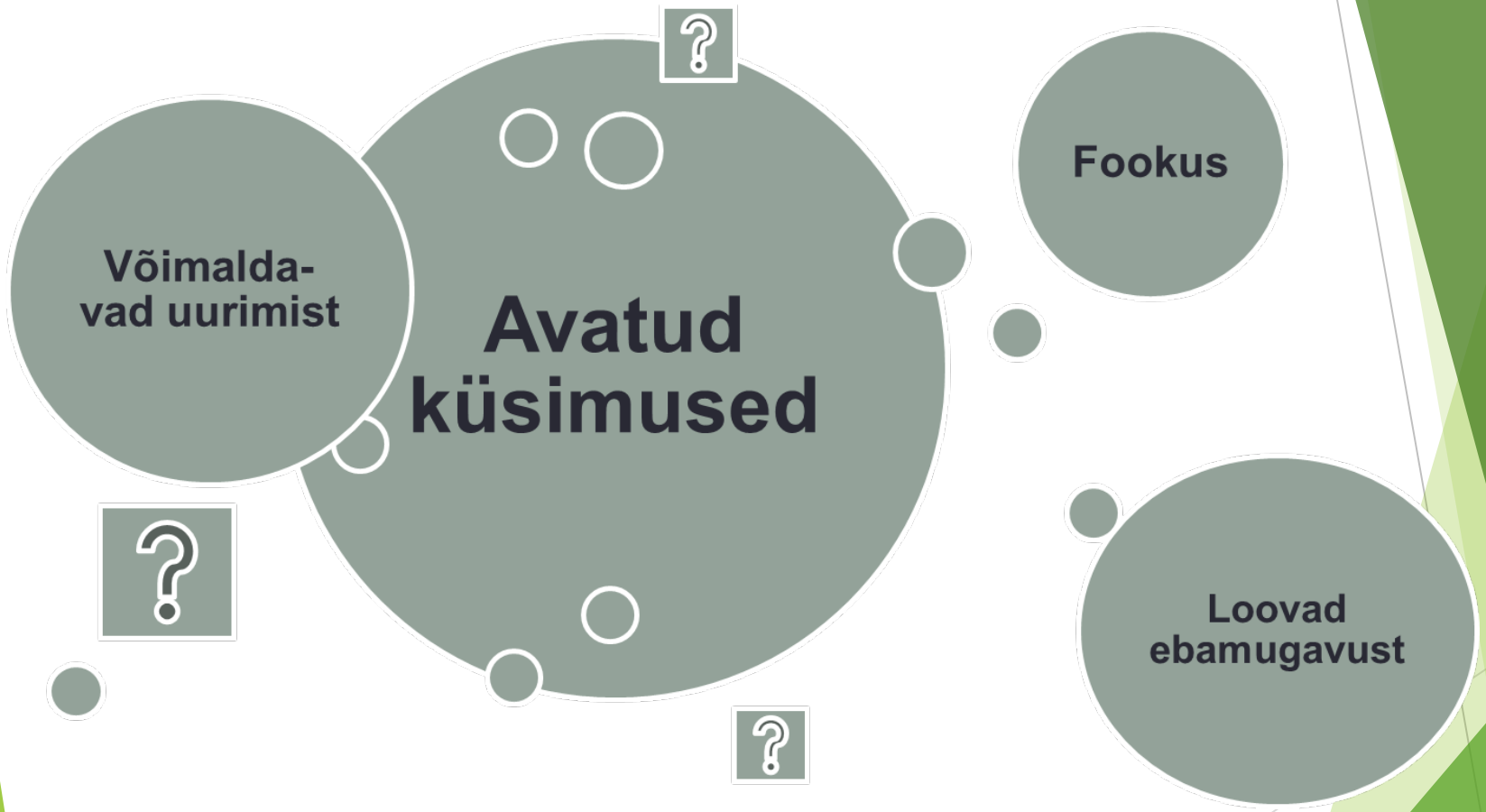
Inimene ei näe muutust tähtsana ega usu, et suudaks muutuda, kui ta üritaks

- Väike tähtsustamine, väike eneseusk

Inimene on kindel, et ta suudab muutuda, juhul kui ta peaks seda tähtsaks, aga ta pole veendunud, et tahab muutuda

- Väike tähtsustamine, suur eneseusk

KÜSIGE AVATUD KÜSIMUSI



(Miller ja Rollnick, 2002; Rollnick jt, 2008)

Peegeldamine

Ukse avamine

Peegeldamine - muutusi, mida klient planeerib, tema soove, võimekust, põhjusi, vajadusi, pühendumist, tegutsemisplaane jne

- ✓Sisu peegeldamine
- ✓Tähenduse peegeldus
- ✓Tunnete peegeldus

NB! Ära tekita vastupanu - peegelda ilma hinnangut andmata!

Kinnitamine/Tunnustus

- Inimese tugevad küljed
- Püüdlused, võimekus
- Erinevuse tunnustamine
- Tõsta inimese usku oma enese võimekusse
- Inimene on enda elu ekspert

Mida paremini oskab nõustaja seda kasutada, seda paremini õnnestub MI.

Kokkuvõte

...kokkuvõte lühema või pikema vestluse kohta, mis sisaldab peamisi teemasid, millest rääkija on kõnelenud

- näitab ilmekalt, et olete hoolega kuulanud ja meelde jätnud
- seob tervikuks eelnevalt kõneldud fragmendid ning võimaldab küsida *„Kas on midagi veel lisada?“*
- võimaldab eriliselt rõhutada olulisi aspekte, millest rääkija on kõnelenud
- võimaldab muuta vestluse teemat või suunda

Parandamisrefleks

Pean kliendile näitama, milles seisneb tema käitumise probleem

Pean andma teavet nii, et ta oma probleemi mõistaks

Pean andma mõne oskuse, et ta oma käitumist muuta saaks

Pean piisavalt hirmutama, et ta oma käitumist muudaks

Parandamisrefleks

Soov sekkuda ja asju parandada olukorras, kus midagi on korrast ära

Sageli automaatne refleks

Tekitab **vastupanu**:

- loomuomane, sest inimesed reageerivad neile avaldatud survele
- reeglina on nad teadlikud oma probleemist

Toetavad ametkonnad ja tegevused

- Alkokoholitarvitamishäire ravi teenistus
- Sotsiaalkindlustusamet
- Tervishoiu- ja rehabilitatsiooniteenused
- KOV
- Töötukassa
- Karjäärinõustamine
- Võlanõustamine
- Psühholoogiline nõustamine
- Sotsiaalnõustamine
- Perenõustamine
- Kriminaalhooldus

Luwi

Kasulikud lingid

- http://alkoinfo.ee
- http://noored.alkoinfo.ee
- http://Narko.ee
- http://terviseinfo.ee
- http://hiv.ee
- http://sm.ee/et/tervislik-eluviis
- http://passiivnejoomine.ee
- https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/1/alkoholitarvitamise-hairega-patsiendi-kasitlus

Luwi

27. veebruari 😊 https://www.facebook.com/events/1649444972446483/
Selles videos ma veidi tuvustan sulle EFTd ja vebinaril teeme koos läbi pikema ja põhjalikuma seansi !

Kasutatud kirjandus

- Rollnick, Miller, Butler “Motiveeriv intervjueerimine tervishoius”
- “Sõltuvuse juhtimine” TAI 2017
- “Lühisekkumine alkoholi liigtarvitamisesse” TAI 2016
- Jaanus Harro „Uimastite ajastu”
- Tommy Hellsten “Jõehobu elutoas”
- M. Beattia “Kaassõltuvusest vabaks”

Luwi

Täname!

Info uutest koolitustest:

www.luwi.ee

www.facebook.com/luwikoolitus

FB sõbrale alati soodustus -5%

Küsimused/ettepanekud:

info@luwi.ee

Tel: 5081 737

Luwi