

21.5.2015
Varsinais-Suomen XI
Yleislääkäripäivät

Päihdepotilas terveystieteiden keskuksessa

Sari Jonsson

Yleislääketieteen erikoislääkäri

SISÄLTÖ

- Alkoholin ongelmakäyttäjät
- Lääkkeiden ja huumeiden väärinkäyttäjät
- Sairauspäiväraha-oikeus
- Ajolupa ja päihteet

Päihdeongelman ymmärtäminen

PÄIHDERIIPPUVUUS ON KROONINEN, RELAPSOIVA SAIRAUSTILA, JOLLE ON OMINAISTA TOLERANSSIN KEHITTYMINEN JA PAKONOMAINEN TARVE SAADA PÄIHDETTÄ JA JONKA VAIKUTUKSET HEIJASTUVAT YKSILÖN KAIKKINAISEEN TERVEYTEEN.

ALKOHOLIN JA MUIDEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ KYSYMINEN VÄLTÄMÄTÖNTÄ

- Terveystarkastus
- Uusi potilas
- Toistuvia pikku-
vaivoja, infektioita ja
sairauslomia
- Traumoja
- Kroonisia kipuja tai
särkyjä
- Vatsavaivoja
- Unihäiriöitä
- Ahdistuneisuutta
- Masennusta
- Uupumusta
- Metabolinen oireyhtymä
- Diabetes epätasapainossa
- Kohonnut verenpaine
- Rytmihäiriöitä
- INR-arvon vaihtelu
- Huono suuhygienia

Alkoholin ongelmakäyttäjät

MINI-INTERVENTIO

Alkoholinkäytön puheeksiottomenetelmä
(haitallinen tai riskialtis alkoholinkäyttö)

Suurkulutuksen tunnistaminen kyselyn ja keskustelun avulla

Potilaan oireeseen suhteutettu palaute ja lyhytneuvonta

Motivoiva asenne

Kannustus muutokseen

Tavoitteena yleensä kohtuukäyttö

KIRJAUS SAIRASKERTOMUKSEEN

Tarvittaessa muutama seurantakäynti
(tai puheeksiotto seuraavan käynnin yhteydessä)

Apukortti

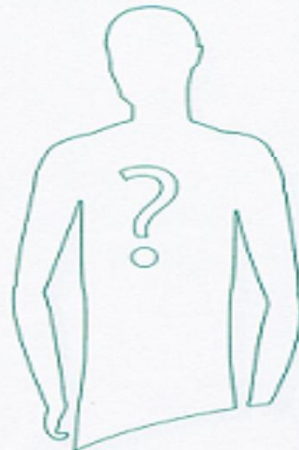
1. Palaute: Onko SINULLA riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
0 - 7 pistettä riskit vähäisiä	• Rentouttava • Sosiaalista vuorovaikutusta helpottava • Yksi annos päivässä vähentää sydäntauteja • Joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet) • Ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille ja sydämen rytmihäiriöille
8 - 10 pistettä riskit lievästi kasvaneet 11 - 14 pistettä riskit selvästi kasvaneet	• Väsymys • Unettomuus, unihäiriöt • Korkea verenpaine • Ongelmat ihmissuhteissa • Alakulo, masennus • Impotenssi • Tapaturmariski • Rattijuoppous
15 - 19 pistettä riskit suuria 20 + pistettä riskit erittäin suuria	• Kaikki ylläolevat riskit sekä: • Maksan, haiman, aivojen vaurioituminen • Suun, niekun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä • Fyysinen alkoholiriippuvuus

Millaisia terveyshaittoja riskikuluttaja voi saada?

- unettomuutta
- hermostuneisuutta
- tapaturmia
- masennustiloja
- sydämen rytmihäiriöitä
- verenpaineen kohoamista
- mahakatarria
- miehillä impotenssia
- sikiön kehityshäiriöitä
- juomisen muuttumista pakonomaiseksi
- mahaverenvuotoja
- muistihäiriöitä
- tajuttomuus- ja kouristuskohauksia
- aivojen surkastumista
- tylsistymistä
- kävelykyvyn heikkenemistä
- sydänkohtauksia
- naisilla hedelmättömyyttä, hormonihäiriöitä
- maksatulehduksia
- maksakirroosia
- haimatulehduksia
- alkoholipsykooseja

Riskikuluttajia arveillaan olevan Suomessa yli 500 000. Alkoholit on uhka kansanterveydelle.



Sosiaaliset ongelmat
ongelmat perheessä,
työtehtävien laiminlyömiset

2. Oletko ajatellut muutosta?

3. Mitä hyödyt kun vähennät?

- nukut paremmin
- olet energisempi
- laihdut
- ei krapuloita
- muisti paranee
- kohentunut fyysinen kunto
- hyväntuulisuus
- vähemmän perheriitoja
- enemmän rahaa

Pienempi riski

- kohonneeseen verenpaineeseen
- maksavaurioon
- aivovaurioon
- syöpään
- rattijuopumukseen
- loukkaantumiseen (itsesi ja muiden)

www.paihdelinkki.fi

- Tietopankki
- Työn tueksi
- Apukortteja alkoholinkäytön puheeksiottoon

4. Tavoitteet

Kuka	Kuinka monta annosta päivässä	Max. annosta kerralla	Viikossa
Nainen	0 - 2	5	0 - 16
Mies	0 - 3	7	0 - 24
Raskaana olevat	Ei ollenkaan	-	-
Henkilöt joilla todettu alkoholin terveyshaittoja tai riippuvuus	Ei ollenkaan	-	-
Yli 65-vuotiaat	0 - 1	2	0 - 7

5. Strategiat

Kuinka vähennän?

- Vaihda miedompaa, laimenna juomaa
- Vaihda iso tuoppi pieneksi
- Tee juomisen välillä muuta: heitä tikkaa, tanssi, puuhastele jotain
- Juo vissyä tai limua alkoholiannosten välillä
- Jätä kierroksia väliin - tilaa ja juo hitaammin kuin muut pöytäseurueessa
- Ota pienempiä kulauksia
- Ruokaile ennen juomista tai juodessasi
- Mittaa aina annoksesi, että tiedät kuinka paljon menee
- Aseta selvä yläraja, jota et ylitä, kun otat
- Mieti etukäteen syy aikaiselle lopettamiselle
- Opettele kieltäytymään tarjotusta alkoholista
- Älä juo tyhjään vatsaan, älä juo alkoholia janoon
- Aloita myöhemmin kuin tavallisesti
- Pidä vähintään pari kuivaa päivää viikossa

Vaihtoehtoja

- Keksi mieluista puuhaa niihin hetkiin, jolloin tavallisesti alat nauttia alkoholia.
- Jos olet stressaantunut, keksi muuta rentouttavaa tekemistä.
- Etsi aktiivisesti uusia harrastuksia tai lämmitä uudelleen vanha harrastus.

1 annos



0,33 l pullo tai tölkki III-olutta tai siideriä



12 cl lasi mietoa viiniä



4 cl annos väkeviä

1,5 annosta



0,5 l tuoppi tai 0,5 l pullo III-olutta

Vinkkejä tavoitteessa pysymiseen

Tunnista haastavat tilanteet.
Koska kiusaus on suurimmillaan? Vältä näitä tilanteita tai kehitä niihin etukäteen selviytymistapa. Harjoittele mielessäsi tilanteita etukäteen.

Miten pärjään?

Pidä silloin tällöin kirjaa juomistasi. Monenako päivänä viikossa joit? Paljonko meni kerralla? Mikä oli annosten yhteenlaskettu määrä viikon ajalta?

www.juomapaivakirja.fi

Miten motivoin itseäni?

Palauta mieleesi syyt, joiden vuoksi vähennät.

Tarvitsenko enemmän apua?

Älä epäröi tulla takaisin ja hakea lisäneuvoja. Halutessasi autamme myös eteenpäin erityispalveluihin. Apua saat myös internetistä, esimerkiksi Päihdelinkistä.

www.paihdelinkki.fi



A-klinikkasäätiö



ALKOHOLIONGELMA JA IKÄÄNTYMINEN

Yli 65-vuotiaiden kohtuullinen käyttö *

American geriatrics' societyn suositus

Enintään 2 annosta kerrallaan

Enintään 7 annosta viikossa



Ikääntyminen voimistaa alkoholin päihdyttävää vaikutusta, samoin useat lääkkeet.

Jo yksi alkoholiannos lisää kaatumisen ja muiden tapaturmien riskiä.

Kolme annosta lisää tapaturmariskiä huomattavasti.

ESIMERKKEJÄ, MITEN VOIN HOITAA PÄIHDEPOTILASTA TERVEYSKESKUKSESSA ?

- Päihteiden käytön laajuuden arvio (lab)
- Mini-interventio
- Potilasmateriaalin jakaminen
- Motivoiva haastattelu
- Alkoholiriippuvuuden lääkehoito
- Retkahdusten ehkäiseminen
- Seurantakäynnit
- Konsultaatio / ohjaus eteenpäin (vaihtelee paikkakunnittain)
 - * Terveyskeskuskollega
 - * A-klinikkasäätiön palvelut
 - * Päihdepoliklinikka (huumeongelmaiset)
 - * Addiktiopkl



Lääkkeiden ja huumeiden väärinkäyttäjät

Bentsodiatsepiinien määrääminen

Terveysasemilla, päihdepalveluissa ja psykiatrian yksiköissä

- **HARKITSE** tarkoin, ennen kuin määrät potilaalle 1. bentsodiatsepiinilääkkeen tai sen tyyppisen PKV- lääkkeen. Potilaalle **EI** tule määrätä **1.VASTAANOTTOKÄYNNILLÄ** PKV- lääkkeitä, ellei se ole lääketieteellisesti perusteltua ja välttämätöntä
- Jos potilaalla on **PÄIHTEIDEN ONGELMAKÄYTTÖÄ**, bentsodiatsepiineja ei kirjoiteta. Harkitse tarvittaessa virtsan huumeseulan ottamista ja tutki tarvittaessa potilas mahdollisten pistosjälkien löytämiseksi.
- Tarkista potilaalle **AIKAISEMMIN** määrätty **LÄÄKITYS**.
- Potilaat arvioidaan **DIAGNOSTISESTI** ja suunnitellaan asianmukainen hoito (esim. ahdistuneisuushäiriössä ensisijaisesti SSRI- ryhmän lääkkeet, terveysasemien psykiatrinen hoitajien hoitojakso)
- Jos päädyt bentsodiatsepiinilääkitykseen, tee konkreettinen **HOITOSUUNNITELMA, APTEEKKISOPIMUS**, kirjoita E-rec. Haku tarvittaessa apteekista vaikka vain viikon välein.
- Jokaisen bentsodiatsepiinireseptin tarve tulee arvioida aina ennen **UUSIMISTA**.
- Jos potilasta **EI VOIDA VIEROITTAA** bentsodiatsepiinien pitkäaikaiskäytöstä, määrää pienin mahdollinen lääkannos ja –määrä. Käytä iteroituja reseptejä, määritä lääkkeen luovutusväli apteekkia varten.
- **HÄVINNEIDEN** bentsodiatsepiini**RESEPTIEN** tilalle ei kirjoiteta uusia ennenaikaisesti.
- Pitkäaikaista **HOITOYKSIKÖSTÄ** määrättyä bentsodiatsepiinilääkitystä ei tule lopettaa äkillisesti. Ohjaa potilas tarvittaessa vieroitushoitoon osastolle tai tee avoterveydenhuollossa toteutettava **LASKUSUUNNITELMA**

Suonensisäisiä huumeita käyttävät

- Hoida infektiot
- Huomioi potilaan lisääntynyt riski saada syviä infektioita ja suonitukoksia
- Muista tartuntataudit
- Muista selvittää naisten kohdalla mahdollinen raskaus !
- Jatkohoito ->vieroitus/korvaushoito
- Terveysneuvontapisteiden palvelut

**Sairauspäiväraha-oikeus,
huolehdi päihdeongelmasesi
toimeentuloturvasta**

HUOLEHDI POTILAASI TOIMEENTULOTURVASTA



- Kohmelo ja humala aiheuttavat todellisen työkyvyttömyyden, mutta ne eivät oikeuta sairauspäivärahaan.
- Sairauspäivärahaa voi kuitenkin saada vieroitusoireiden vuoksi, max 1 kk
 - Esim. ensin katkolla ja sitten avohoidossa x1/vk+ alkometri- ja laboratoriotestit vastaanottokäyntien yhteydessä (lääkäri / hoitaja)
- Päihdeongelmaisen ensisijainen toimeentulo laitostuntoutuksessa ollessa on päihdehuoltolain mukainen kuntoutusraha (B-todistuksella), enintään 75 arkipäivää kerrallaan, minkä jälkeen uusi kuntoutussuunnitelma

Ajolupa ja päihnteet

Alkoholiongelma ja ajokyky

- Ajoterveysvaatimukset eivät täyty, jos henkilö on alkoholiriippuvainen tai hän ei kykene pidättäytymään ajamisesta alkoholin vaikutuksen alaisena. Lääkäri voi kuitenkin katsoa ajoterveysvaatimusten täyttyvän, jos henkilön kuljettamassa ajoneuvossa on päihtyneenä ajamisen estävä alkolukko.
- Ryhmän 2 ajo-oikeutta ei tule puoltaa henkilölle, joka on saanut alkoholivieroitukseen liittyvän yhdenkin kouristuskohtauksen. Tällöin myös ilmoitusvelvollisuus täyttyy
- Lisäksi ryhmän 2 ajo-oikeutta ei tule puoltaa henkilölle, joka on saanut huume- tai lääkevieroitukseen liittyvä kouristuskohtauksen. Ilmoitusvelvollisuuden edellyttämällä tavalla pysyväisluonteiseksi sairaus katsotaan, jos ryhmän 2 ajo-oikeuden haltijalla on ollut kouristuskohtauksia kaksi tai useampi

Ilmoitusvelvollisuus

- Alkoholin, huumeiden tai psyykeen vaikuttavien lääkeaineiden väärinkäytöstä on aiheutunut pysyväisluonteisia terveydentilan muutoksia, jotka vaikuttavat yleiseen toimintaan -, havainnointi-, arvostelu- ja reagointikykyyn siten, että henkilö ei enää täytä ajo-oikeuden edellytyksiä
- Poliisilla on erityistilanteissa oikeus saada mm. ajokorttiluvanhaltijan terveydentilaan ja päihteiden käyttöön liittyviä tietoja salassapitovelvollisuuden estämättä, jos on syytä epäillä, että luvanhaltija ei enää täytä luvan saannin terveydellisiä edellytyksiä

Lääkkeet ja huumeet

- Ajokorttiluokasta riippumatta ajokorttia ei saa antaa eikä uudistaa hakijalle tai kuljettajalle, joka on riippuvainen psyykeen vaikuttavista aineista tai joka, olematta riippuvainen tällaisesta aineesta, käyttää niitä säännöllisesti väärin.
- Ajoterveysvaatimukset eivät täyty, jos henkilö käyttää lääkärin määräyksen mukaisesti säännöllisesti keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä, jotka haittaavat ajoturvallisuutta. Potilasta hoitava lääkäri arvioi lääkityksen vaikutuksen ajokykyyn yksilöllisesti ottaen huomioon henkilön ajokorttiluokan.
- Ajoterveysvaatimukset täyttyvät, jos henkilö käyttää lääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan ja lääkitys ei vaikuta haitallisesti suorituskkykyyn tai tarkkaavaisuuteen.
- Metadoni- ja buprenorfiinikorvaushoito: saa ajaa, kun hoidon tilanne on vakiintunut eikä päihteiden oheiskäyttöä esiinny.

RATTIJUOPUMUS JA PÄIHDERIIPPUVUUDEN ARVIOINTI

- Seurantajaksot tavallisesti 3(-6) kk , 4 käyntiä
- Kerro edellytykset puoltavalle lausunnolle
- Seurantajakson sisältö vaihteleva
 - Alkometri, labrat (huumeseulat, CDT, MCV, GT, ALAT)
 - 1. kertalainen: 3 kk seuranta
 - Uusija: 6 kk seuranta :huumeriippuvaisella 6 kk ajan puhtaat seulat
- Kielteiseen lausuntoon pääsääntöisesti johtavat seikat
 - ☐ Vastaanotolla havaittava päihtymystila.
 - ☐ Positiiviset huumeseulat.
 - ☐ Koholla olevat laboratorioarvot, jotka eivät laske seurannan aikana
 - ☐ Sovittuja aikoja ei noudateta.
 - ☐ Mahdolliset muut tekijät, joiden katsotaan osoittavan ettei päihteiden käyttö ole hallinnassa: toistuvat päivystyskäynnit päihtyneenä
 - ☐ Keskeyttämiseen johtavat seikat: uhkaava tai epäasiallinen käytös.



LINKKEJÄ

- www.kaypahoito.fi
- www.paihdelinkki.fi
- www.taitolaji.fi
- www.a-klinikka.fi
- www.alkoholiohjelma.fi
- www.terveysportti.fi

