

Ehkäisevän päihdetyön viestintä vanhustenviikolla

Ellinoora Ojala

Ennaltaehkäisevän päihdetyön asiantuntija

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue –Siun sote

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä

24.4.2015/523

- Velvoittaa **kuntia ja hyvinvointialueita** tekemään ehkäisevää päihdetyötä
 - Päihdeolojen seuranta ja niistä tiedottaminen
 - **Päihdehaitoista viestiminen yksilöille ja väestölle**
 - Ehkäisevän päihdetyön toimien ja osaamisen edistäminen eri hallinnonalueilla
 - Yhteistyö ja toimien yhteensovittaminen viranomaisten, tupakka- ja alkoholilain noudattamisen valvonnan sekä yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa
 - Ehkäisevä päihdetyö osana hyvinvointikertomuksia ja –suunnitelmia
 - Asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen päihteiden aiheuttamien haittojen vähentämiseksi
- Ehkäisevän päihdetyön on perustuttava päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin.
- Hyvinvointialue tukee alueensa kuntia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä ja huolehtii ehkäisevän päihdetyön tehtävistä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.
- Tarkemmat tehtävät: [Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX®](#)

<http://dynastyjulkaisu.pohjoiskarjala.net/VateJulk/kokous/2023100147-5-10000.PDF>



Ehkäisevän päihdetyön toimintasuunnitelma 2023–2025 Pohjois-Karjala

Hyväksytty hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunnassa 12.1.2023

Kehittämistarpeita Pohjois-Karjalassa vuosille 2023-2025

- Päihteiden käytön ja ongelmallisen pelaamisen vähentämiseen tähtääviä toimenpiteitä tulee tehdä **kaikissa ikäryhmissä**.
- Työikäisillä ja **ikäihmisillä päihteettömyyteen tai kohtuukäyttöön kannustaminen** (erityisesti **alkoholi**, ikäihmisillä myös **alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutusten tiedostaminen**).
- Päihteisiin liittyviin **asenteisiin vaikuttaminen**.

2. Päihdehaitoista ja ehkäisevän päihdetyön toimista viestiminen

Tavoite	Toimenpiteet	Vastuutaho	Aikataulu	Seurantamittari/arviointi
2.1 Päihdehaittoja ja niiden vähentämistä koskevaa tietoa tarjotaan yksilöille ja koko väestölle monikanavaisesti, suunnitelmallisesti ja laadukkaasti	1.EPT-viestintäsuunnitelman laatiminen ja sen toteuttaminen: -yhteiset viestinnälliset kärjet ikäryhmittäin -ajankohtaisista ilmiöistä viestiminen -kampanjaviestintä (esim. EPT-viikko) -monikanavaisuus (esim. paikallismediat, sosiaalinen media, Lähellä.fi) -erityiset kohderyhmät huomioiden (esim. maahanmuuttajat, vammaiset)	EPT-hanke Hyvinvointialue Kunnat Muut toimijat	2023–2025, viestintäsuunnitelman mukaisesti	Viestintäsuunnitelmassa määritellyt mittarit
2.2. Päihdeoloista ja niissä tapahtuvista muutoksista tiedotetaan	1.Kouluterveyskyselyn, Finsote-tutkimusten ja muiden kansallisten kyselyjen tuloksista tiedottaminen (verkostot ja työryhmät, tiedotteet, julkaisut ym.)	Kunnat / EPT-yhdyshenkilö Hyvinvointialue / EPT-asiantuntija	2023–2025, tulosten julkaisujen mukaisella aikataululla	Tiedotteiden, julkaisujen ym. lukumäärä
	2.Päihdetilannekyselyn tuloksista tiedottaminen	EPT-hanke Hyvinvointialue / EPT-asiantuntija Kunnat / EPT-yhdyshenkilö	2023 syksy	Tiedotteiden, julkaisujen ym. lukumäärä

Pohjois-Karjalan ehkäisevän päihdetyön viestintä- ja vaikuttamissuunnitelma

15.12.2023

7.5 Pohjois-Karjalan asukkaat: yli 65-vuotiaat

KOHDERYHMÄN KUVAUS:

- Nivelvaiheet: (vasta)eläköityneet, läheisen menetykset
- Isovanhempia
- Vaikuttavia tekijöitä: yksinäisyys, turvallisuus, ikääntymisen tuomat seuraukset, sairaudet ym.
- Läheiset ja omaiset

KANAVAT:

- Paikallismediat: sanomalehdet, radio
- Läheiset: Sosiaalinen media (Facebook)
- Yleisötilaisuudet, ilmoitustaulut
- Ikäneuvolat
- Jalkautuva työ, henkilökohtainen kontakti
- Alueen järjestöjen kautta



KOHDERYHMÄKOHTAISET TAVOITTEET:

Ehkäistä ja vähentää ikääntyvien alkoholin riskikäyttöä.

- Annetaan tietoa alkoholin haitoista ikääntyessä.
- Huomioidaan riskirajat, lääkkeet ja alkoholi.

Pääviestit: yli 65-vuotiaat

Alkoholi

- Anna elämäntapaasi näkyä valinnoissasi.
- Millaista esimerkkiä haluat näyttää lapsenlapsillesi?
- Alkoholi ei auta arkiaskareissa.
- Tiedätkö, miten alkoholi vaikuttaa käyttämiesi lääkkeiden kanssa?
- Eläkkeellesi on parempia käyttökohteita kuin alkoholi.
- Ikääntyessä alkoholin käytön riskirajat laskevat.
- Vähentämällä alkoholin käyttöä parannat elämänlaatuaasi.

Yli 65-vuotiaista pohjoiskarjalaisista miehistä lähes puolet käyttää liikaa alkoholia – lääkkeiden kanssa yksikin olut viikossa voi olla liikaa



Alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö voi aiheuttaa esimerkiksi uneliaisuutta, huimausta tai maksavaurioita, sanoo Polvijärven apteekin proviisori Jaakko Lehtinen. Kuva: Minna Raitavuo

🕒 29.11.2023 06:13

Saija Kauhanen



SOTE Pohjois-Karjalan hyvinvointialue
10. marraskuu 2023 · 🌐

Onko syytä huoleen? 😞

Suurin osa pelaa rahapelejä maltillisesti mutta osalle se voi aiheuttaa haittoja. Riskitason pelaaminen usein edeltää varsinaisen rahapeliongelman muodostumista. Ongelmallisen pelaamisen haitat ulottuvat elämän eri osa-alueille. Varsinaiseen rahapeliiriippuvuuteen liittyy esimerkiksi pakonomainen tarve pelaamiseen.

Jos rahapelaaminen huolettaa, voit arvioida tilannetta seuraavasti:

- 🔴 Pohdi, minkälaiset vaikutukset rahapelaamisella on esimerkiksi mielialaasi, talouteesi tai ihmissuhteisiisi
- 🔴 Ethän pakene suruja tai murheita pelaamiseen?
- 🔴 Laadi budjetti rahapelaamiselle
- 🔴 Voit selvittää pelaamistasi ja sen vaikutuksia pitämällä rahapeliapäiväkirjaa kahden viikon ajan.

Jos omahoito-ohjeista ei ole apua, voit saada apua rahapelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen ottamalla yhteyttä mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattoriin: 013 330 2145. Hoitokoordinaattorit ovat tavoitettavissa arkinin klo 8–15.30.

- 🔴 Ehkäisevän päihdetyön viikon lisäksi parhaillaan vietetään myös Peliviikkoa, jonka aikana keskustellaan pelaamisen merkityksestä, mahdollisuuksista ja ongelmakohdista.

👍 13

Millaista viestintää ikäihmisille lähdemme suunnittelemaan syksyille?

- Kansallinen vanhustenviikko 6.-13.10.2024: **Hyvä arki, hyvä mieli!**
- Ikäihmisten terveystapaaminen, Joensuun Areena 8.10.2024: **Muisti-teema**
→ **Ajankohta: lokakuu**

- Yksi kärkiviesti vai useampia eri näkökulmia?

- Missä viestintäkanavissa kannattaa viestiä?
 - Juttuvinkki Karjalaiseen tai paikallislehtiin (haastateltava tarvitaan)
 - Mieliopikirjoitus Karjalaiseen
 - Siun sotien Facebook-kanavalle julkaisu
 - Tietoisku tai tiedote, jota voisi lähettää eteenpäin (esim. eläkeläisjärjestöt ja muut yhdistykset), voisi lähettää vanhusneuvoston nimissä?

Alkoholi aiheuttaa muistisairauden yllättävän usein - Joka viides yli 65-vuotias juo liikaa

Ikääntyvät juovat koko ajan enemmän, sillä 1960-70-luvuilla nuoruuttaan viettänyt ja alkoholin käyttöön tottunut niin sanottu märkä sukupolvi on jo seniori-iässä.

22.09.2019 20.03 (Päivitetty: 28.01.2021 13.22) Teksti: Hertta-Mari Kaukonen

Muistisairauspoliklinikoiden potilaista noin 20 prosentilla on alkoholin suurkäyttöä. Joka viides yli 65-vuotias juo liikaa.

Luvut hätkähdyttävät, mutta ne ovat Turun yliopistollisen keskussairaalan psykiatri **Silja Runstenin** mukaan ajan tasalla. Runsten on selvittänyt alkoholin käytön vaikutuksia muistisairauksiin.

”Alkoholi on liuotin, joka aiheuttaa aivojen huoltosolukon tuhoutumista. Kun huoltosolut kuolevat, hermosolutkin pikkuhiljaa vahingoittuvat ja kuolevat”, Silja Runsten sanoo.

Ikääntyvät juovat koko ajan enemmän, sillä 60—70-luvuilla nuoruuttaan viettänyt ja alkoholin käyttöön tottunut niin sanottu märkä sukupolvi on jo seniori-iässä.

Tämä alkaa näkyä yhä enemmän muistipotilaiden hoidossa, sillä alkoholin liikakäyttö aiheuttaa yllättävän usein muistiongelmia.