



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

2024

RAUTALAMMIN KUNTA

## Sisällys

Johdanto.....	2
Ehkäisevä päihdetyö eri ikäkausina.....	4
Neuvola, varhaiskasvatus ja esiopetus.....	5
Perusopetus.....	6
Lukio ja toinen aste .....	8
Nuorisotoimi.....	9
Työkäiset.....	111
Kokkatoiminta .....	122
Ikääntyneet.....	122
Järjestöt .....	133
Mielenterveys- ja päihdepalvelut.....	144
Lähteet.....	155
Liitteet .....	166
Liite 1. Ehkäisevän päihdetyön vuosikello.....	167

## Johdanto

Ehkäisevä päihdetyö kuuluu kuntien ja hyvinvointialueiden lakisääteisiin tehtäviin. Ehkäisevä päihdetyö on osa kuntien työtä asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (Terveydenhuoltolaki 1326/2010; Kuntalaki 410/2015). Ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevan lain (523/2015) tarkoituksena on varmistaa ehkäisevän päihdetyön toimintaedellytykset koko maassa ja edistää siten terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä velvoittaa kunnan tuottamaan rakenteet, jotka mahdollistavat ehkäisevän päihdetyön tekemisen. Ehkäisevän työn tulee olla kiinteä osa kuntien ja hyvinvointialueiden pitkäjänteistä perustyötä ja näkyä kaikissa keskeisissä strategioissa ja suunnitelmissa, jotta se olisi vaikuttavaa. Ehkäisevällä päihdetyöllä voidaan edistää kuntien ja alueiden elinvoimaa, kuntalaisten yhdenvertaisuutta ja kestävän kehityksen tavoitteita. Työ edellyttää tiivistä yhteistyötä valvontaviranomaisten, elinkeinoelämän ja kolmannen sektorin kanssa.

Lain (523/2015) mukaan ehkäisevä päihdetyö kattaa alkoholin riskikäytön, tupakka- ja nikotiinituotteiden ja huumausaineiden käytön, sekä lääkkeiden väärinkäytön. Lakiin on sisällytetty rahapelihaittojen ehkäisy. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa eri kohderyhmissä vaikuttaviksi todettuja menetelmiä hyödyntäen, sekä päihteistä ja ongelmallisesta rahapelaamisesta aiheutuvien haittojen ehkäiseminen ja vähentäminen. Työn tulee perustua tietoon päihteiden käytöstä ja siitä aiheutuvista haitoista, sekä käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin. Huomiota tulee kiinnittää myös muille kuin päihteitä käyttäville aiheutuviin terveydellisiin, sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin haittoihin, eli haittoihin yhteiskunnalle, yhteisöille ja läheisille.

Kunnan tehtävänä on huolehtia ehkäisevän päihdetyön tarpeen mukaisesta organisoinnista alueellaan ja nimetä ehkäisevästä päihdetyöstä vastaava toimielin, jonka tehtävänä on:

- 1) huolehtia kunnan päihdeolojen seurannasta ja niitä koskevasta tiedotuksesta;
- 2) huolehtia siitä, että päihdehaittoja ja niiden vähentämistä koskevaa tietoa tarjotaan yksityisille henkilöille ja koko väestölle;

- 3) lisätä ja tukea päihdehaittoja ehkäisevien toimien osaamista kaikissa kunnan tehtävissä;
- 4) esittää ja edistää ehkäisevän päihdetyön toimia kunnan hallinnossa, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa, sivistys-, liikunta- ja nuorisotoimissa sekä elinkeinotoimissa;
- 5) huolehtia siitä, että 4 kohdassa tarkoitettujen kunnan toimien sovitetaan yhteen poliisin, alkoholilain (1143/1994) ja tupakkalain (693/1976) noudattamisen valvonnan, elinkeinoelämän ja erityisesti ehkäisevään päihdetyöhön osallistuvien yleishyödyllisten yhteisöjen ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvien ja sitä tukevien toimien kanssa. Lisäksi sovelletaan terveydenhuoltolakia (2010/1326), jossa säädetään terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, sitä koskevasta suunnittelusta ja raportoinnista, sekä kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista.

Rautalammilla ehkäisevästä päihdetyöstä vastaa hyvinvointilautakunta, joka on nimennyt ehkäisevän päihdetyön työryhmän. Työryhmään on koottu edustajat keskeisiltä hallinnonaloilta, hyvinvointialueelta ja kolmannelta sektorilta.

Ehkäisevän päihdetyön työryhmän tehtävänä on:

- ehkäisevästä työstä vastaavan toimielimen kumppanina toteuttaa toimielimen vastuulla olevia tehtäviä (huolehtia toimien toteutumisesta käytännössä),
- kunnan päihdeolojen seuranta, tiedon kokoaminen ja raportointi, sekä kunnan hyvinvointikertomuksen ja hyvinvointisuunnitelman laadintaan osallistuminen,
- päihdehaittoja koskeva tiedotus yksityisille henkilöille ja koko väestölle,
- ehkäisevien toimien osaamisen lisääminen kaikissa kunnan tehtävissä,
- ehkäisevien toimien edistäminen kunnan hallinnossa, erityisesti sivistys-, liikunta- ja nuorisotoimissa sekä elinkeinotoimissa,
- varmistaa, että ehkäisevän päihdetyön toimet saadaan sovitettua yhteen ja asiantuntemus on riittävä suunnitteluun, toteuttamiseen ja raportointiin.

Työryhmän toimintaa ohjaa koko kunnan vuosikello, johon on koottu eri toimialojen merkittävät tapahtumat ja teemaviikot (Liite 1). Toteutuksesta kootaan vuosittain raportti, jossa tarkastellaan tavoitteiden toteutumista ja mahdolliset kehittämistarpeet. Vuosittainen raportti esitetään kunnanvaltuustolle. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään yhteistyössä Pohjois-Savon ehkäisevän päihdetyön verkoston ja eri järjestöjen kanssa. Lisäksi Rautalammin kunta on aktiivisesti mukana hankkeissa. Tällä hetkellä olemme mukana *Hyvällä mielellä Pohjois-Savo 2021–2030* hankkeessa <https://www.mielitekomedia.fi> ja Pohjois-Savon hyvinvointialueen RRP Arjen ilo ja tuki –projektissa <https://hyte.pshyvinvointialue.fi/arjen-ilo-ja-tuki-rrp>.

Ehkäisevää päihdetyötä tulee toteuttaa kunnan eri toimialojen perustyössä, yhteistyötahojen toiminnassa ja kuntalaisten arkiympäristöissä. Tämä suunnitelma kokoaa yhteen Rautalammillä ehkäisevää päihdetyötä toteuttavat tahot. Rautalammillä on kuntalaisille päihdepalveluopas, johon on koottu tietoa päihteistä ja avun mahdollisuuksista. Oppaaseen voi tutustua kunnan nettisivulla.

## Ehkäisevä päihdetyö eri ikäkausina

Ehkäisevä päihdetyö on päihteiden aiheuttamien haittojen ehkäisyä ja vähentämistä, joita esiintyy eri tavoin läpi ihmisen elinkaaren. Eri elämäntilanteissa riski- ja suojaavat tekijät ovat erilaisia. Erilaiset siirtymävaiheet, kuten koulun aloitus, yhdeltä kouluasteelta seuraavalle siirtyminen, lapsuuden kodista pois muuttaminen, perheen perustaminen, avioero, työttömyys tai eläkkeelle siirtyminen ovat erityisen tärkeitä ehkäisevälle päihdetyölle.

Näissä elämän murroskohdissa alttius kohdata haastavia tilanteita ja käyttää päihteitä haitallisesti kasvavat – toisaalta monet murroskohdat elämässä luovat mahdollisuuksia elämäntapojen positiivisiin muutoksiin (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2023).

Jokaisella ikäkaudella on tunnistettu useita tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten todennäköisesti ajautuu päihteiden riskikäyttäjäksi. Altistaviksi tekijöiksi eli riskitekijöiksi kutsutaan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen käyttää päihteitä. Riskitekijät voivat olla geneettisiä, persoonallisuuden kuuluvia ominaisuuksia, perheeseen ja sen toimintakykyyn liittyviä tai erilaisia muita ympäristötekijöitä. Näillä

tekijöillä on erilainen merkitys eri ikä- ja kehitysvaiheissa. Suojaavia tekijöitä ovat puolestaan ne tekijät, joiden on todettu olevan yhteydessä pienempään todennäköisyyteen käyttää päihteitä (Aalto-Setälä, Marttunen ja Pelkonen, 2003, s. 10).

Ehkäisevän päihdetyön tulisikin keskittyä suojaavien tekijöiden tunnistamiseen ja niiden vahvistamiseen sekä riskitekijöiden vähentämiseen. Arkiympäristöjen ja niissä muodostuvien yhteisöjen, kuten oppilaitoksen, työpaikan, ystävä- ja asuinpiirin olosuhteet, toimintatavat ja normit voivat parhaimmillaan tukea ja mahdollistaa yksilöiden terveyttä edistäviä valintoja ja suojata riskeiltä. Yhteisöllisen toiminnan tavoitteena on vähentää haittoja vaikuttamalla olosuhteisiin ja niihin yhteisön toimintatapoihin, jotka luovat puitteet yksilön valinnoille (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2015, s. 25). Pitkäjänteinen ehkäisevä päihdetyö vähentää inhimillistä kärsimystä, sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta sekä väestöryhmien välisiä terveyseroja, lisää työn tuottavuutta ja varmistaa väestön työ- ja toimintakyvyn myös tulevaisuudessa. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2020) Päihdehaittojen ehkäisyllä on yhtymäpintoja terveyden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseen sekä tapaturmien ja väkivallan ehkäisyyn ja muuhun turvallisuustyöhön Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, 2022).

### Neuvola, varhaiskasvatus ja esiopetus

Lapsilla tulisi olla mahdollisimman päihteetön kasvu ympäristö. Varhaiskasvatuksen, esiopetuksen ja neuvolan ammattilaisilla on tärkeä rooli vanhempien päihdeongelmien havaitsemisessa. Lapsen suojeleminen, asian esille ottaminen vanhempien kanssa sekä tarvittaessa vanhemman ohjaus tuen piiriin ovat varhaiskasvatuksen ammattilaisten tekemää ehkäisevää päihdetyötä. Varhaiskasvatus-, esiopetus- ja neuvolapalvelut muodostavat ammattilaisten ja lapsiperheiden välille lasten tervettä ja turvallista kasvu ympäristöä tukevan yhteistyöverkon. Yhteistyö huoltajien ja ammattilaisten välillä jatkuu lapsen siirtyessä kouluun.

Vanhempien runsas alkoholinkäyttö on lapsen tasapainoisen kasvun ja kehityksen kannalta merkittävä riski. Se haittaa huolenpitoa ja hoivaa, varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen kehittymistä. Alkoholinkäytön selvittäminen on tärkeää lapsen terveen kasvun ja kehityksen kannalta. Pahimmillaan lapsi on vaarassa joutua emotionaalisesti laiminlyödyksi ja fyysisesti tai muutoin kaltoin kohdeksi. Lapselle aiheutuu aina kuitenkin vähintään huolta ja mielipahaa.

Äitiys- ja lastenneuvolassa alkoholinkäyttö, tupakointi ja muut päihteet otetaan puheeksi kaikkien vanhempien kanssa. Vanhemmille kerrotaan päihteiden haitoista ja kannustetaan heitä päihteettömyyteen sekä ohjataan heidät tarvittaessa hoitoon. Päihteistä keskusteltaessa seulonnassa käytetään päihdekyselyä ja mini-interventiota. Mini-interventio eli lyhyt neuvonta on todettu kustannustehokkaaksi keinoksi vähentää alkoholin käyttöä ja siitä aiheutuvien vakavampien haittojen riskien ja alkoholiriippuvuuden hoidon tarvetta.

Varhaiskasvatuksessa on otettu käyttöön lapset puheeksi -menetelmä. Tämän jalkauttamiseen on järjestetty koulutuksia Rautalammilla heille, jotka työskentelevät lasten ja nuorten parissa. Osallistujia koulutuksiin on ollut mm. varhaiskasvatuksesta, koulusta, sosiaalitoimesta, nuorisotoimesta ja perhetyöstä. Varhaiskasvatus toteuttaa lapset puheeksi -menetelmää ottamalla puheeksi huoltajien kanssa menetelmän Vasu-keskustelujen yhteydessä. Tämä on vapaaehtoista vanhemmille. Varhaiskasvatus huomioi myös työskentelynsä yhteydessä päihdetyön teemaviikon marraskuussa esim. kirjallisuuden myötä. Ehkäisevän päihdetyön asiat nostetaan huoltajien kanssa puheeksi aika ajoittain.

Perhetyö käyttää myös lapset puheeksi -menetelmää vanhempien ja lasten kanssa työskenneltäessä. Perhetyö ottaa vanhempien päihteiden käytön puheeksi työskennellessään perheissä. Yleensä nämä ovat jo tiedossa olevia asioita sosiaalitoimen kautta ja niihin on haettu perheessä tukea ja apua.

### Perusopetus

Perusopetuksessa tehdään ennaltaehkäisevää päihdetyötä eri oppiaineissa ja eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Koulu tekee läheistä yhteistyötä ehkäisevän mielenterveyden ja päihdetyön ohjaajan kanssa ja ottaa vastaan vierailevia asiantuntijoita päihde- ja mielenterveysasioihin liittyen. Perusopetuksen tärkeänä yhteistyökumppanina on myös Rautalammin nuoriso- ja vapaa-ajantoimi sekä Rautalammin seurakunta.

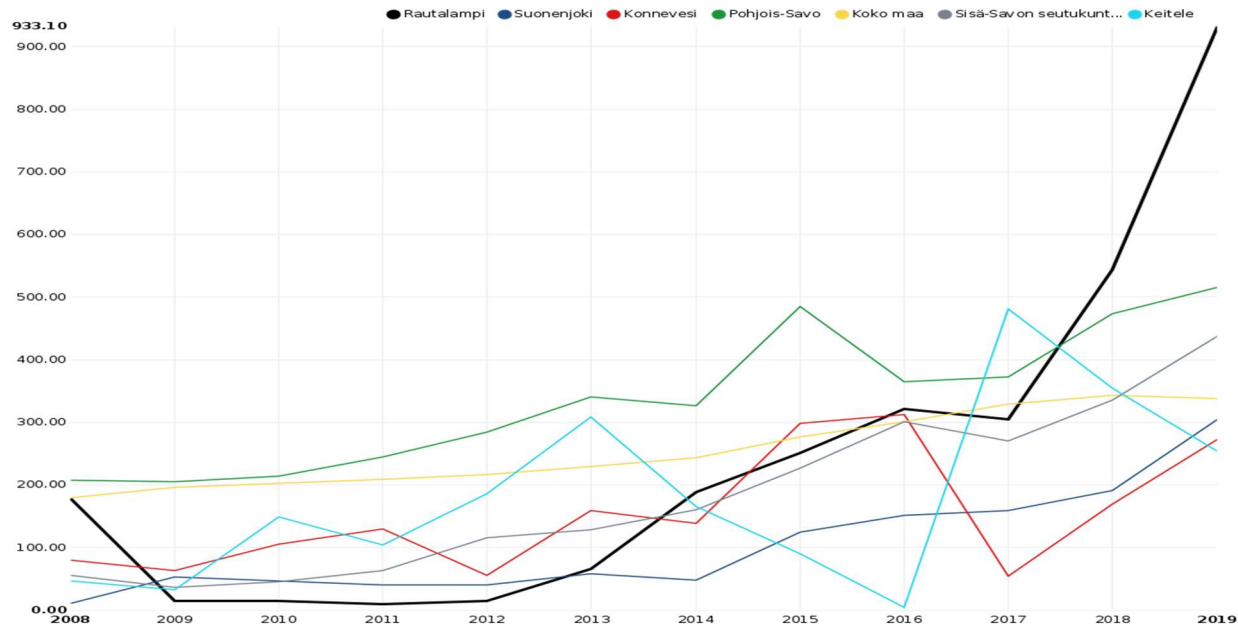
Kuntakohtaisen opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti päihdekasvatusta annetaan ympäristöopin oppiaineessa vuosiluokilla 3–6 osana turvallisuuden edistämisen ja turvataitojen osa-alueita sekä terveystiedon oppiaineessa vuosiluokilla 7–9 osana terveyden vaaratekijöiden osa-alueita.

Rautalammin perusopetuksen oppilashuoltosuunnitelmassa ohjeistetaan tupakkatuotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäisemisestä ja käyttöön puuttumisesta. Oppilashuoltosuunnitelmasta ”Matti Lohen koulun toimintaohjeet kriisitilanteita varten” löytyy toimintamallit esimerkiksi itsemurhaan tai sen yritykseen, itsemurhauhkailuihin, mielenterveysongelmiin ja päihdeongelmiin.

Perusopetuksen hyvinvointityön tukena on koulukohtainen opetussuunnitelma ja valtakunnallinen perusopetuksen opetussuunnitelma. Matti Lohen koulun hyvinvointityöhön kuuluu oppilashuolto, joita ovat koulukuraattorin, -terveydenhoitajan ja -psykologin palvelut. Koulu on mukana KiVa-koulu -ohjelmassa, joka pyrkii ennaltaehkäisemään ja vähentämään koulukiusaamista. Lisäksi on tukioppilas- ja oppilaskuntatoimintaa, ryhmäyttämistä, vanhempainiltoja ja -tapaamisia. Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi 4.-5. ja 8.-9. luokkien oppilaille.



Erikoissairaanhoidon avohoitokäynnit, lastenpsykiatria / 1 000 0 - 12-vuotiasta

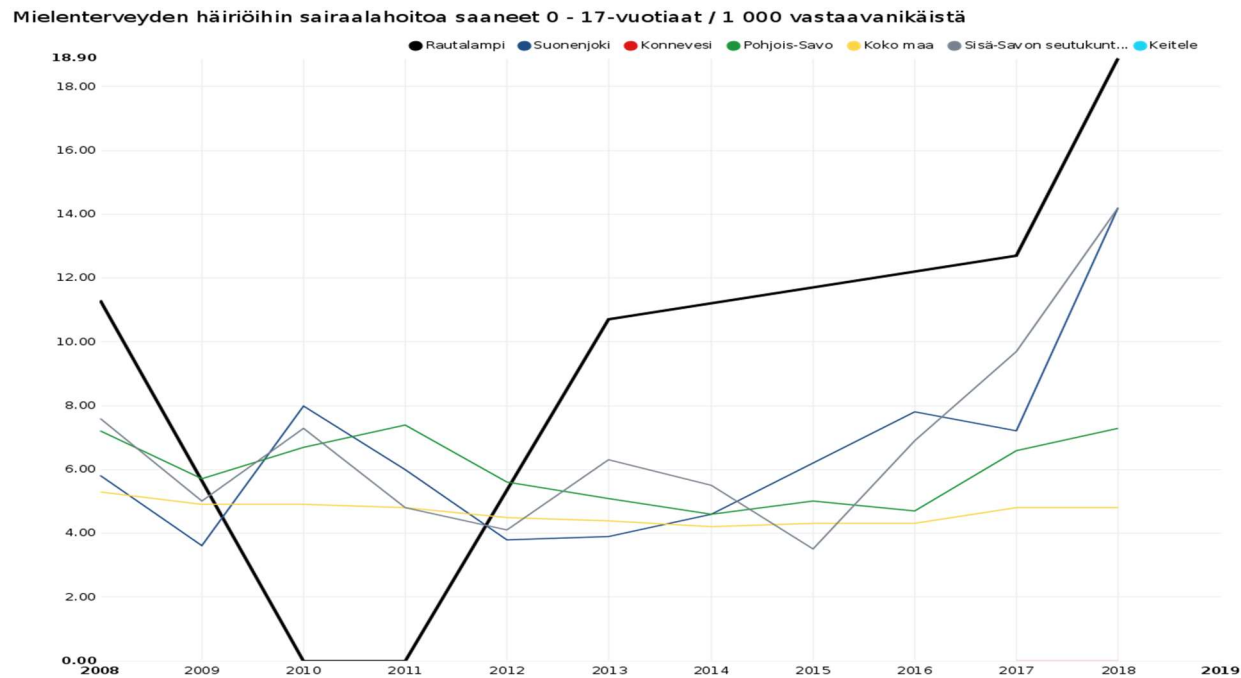


## Lukio ja toinen aste

Rautalammin kunnan kouluihin on tehty yleiset järjestyssäännöt, jotka koskevat kaikkia kunnan koululaitoksia sekä leirikouluja. Lisäksi on koulukohtaiset säännöt. Lukiossa päihdeiden hallussapito, käyttäminen ja päihtyneenä esiintyminen on kielletty sekä kaikissa koulun tilaisuuksissa. Tupakkatuotteiden käyttäminen on kielletty koulun alueella.

Lukiossa tehdään terveystarkastus joka toinen vuosi 1. ja 2. vuosiluokan opiskelijoille. Terveystarkastuksen yhtenä osana on päihdetarkastus. Rautalammissa on käytettävissä opiskelijahuollonpalvelut lukion ja toisen asteen opiskelijoille. Palveluja tarjoaa koulukuraattori, terveydenhoitaja, koulupsykologi ja etsivä nuorisotyöntekijä.

Lukiolla järjestetään vuoden aikana erilaisiin teemoihin liittyviä tempauksia esim. valtakunnallisilla mielenterveys- ja päihdeviikoilla. Nuorisotoimi ja seurakunnan nuorisotyö yhteistyössä järjestävät vuosittain nuorille lukiolaisillan.



## Nuorisotoimi

Kunnan nuorisotoimen työntekijät kohtaavat nuoria monenlaisissa eri toiminnoissa, sekä edistävät osaltaan nuorten terveitä elämäntapoja, päihteetöntä vapaa-aikaa ja osallisuutta. Ennaltaehkäisevä työ pitää sisällään päihdehaittojen ehkäisyä, päihteettömien valintojen tukemista ja tiedon jakamista. Päihteistä keskustelu nuorten kanssa ja nuorten päihdekokeiluihin puuttuminen ovat osa nuorisotoimen arkea nuoria kohdatessa.

Ehkäisevän päihdetyön yksi tärkein työväline on varhainen puuttuminen. Nuorisotila Nuokku on avoinna kolmena iltana viikossa yläkoululaisille ja kerran viikossa alakoululaisille. Keväällä ja syksyllä järjestetään vanhempien Nuokku, jonka tarkoituksena on tuoda nuorisotyötä näkyvämmäksi myös vanhemmille. Etsivä nuorisotyö ja nuorten työpaja ovat vakiinnuttaneet roolinsa nuorten ennalta ehkäisevinä palveluna.

Valtakunnallisella ehkäisevän päihdetyön viikolla (viikko 45) nuorisotoimi järjestää yläasteikäisille ja lukiolaisille erilaista toimintaa viikon aiheeseen liittyen, mikä mukailee kyseisen vuoden valtakunnallista teemaa. Vuosittain järjestettävässä lukiolaisten illassa nuorisotoimi järjestää yhdessä seurakunnan nuorisotyön kanssa nuorille matalalla kynnyksellä mielekästä ja voimavaralähtöistä tekemistä, jossa nuoret pääsevät tutustumaan toisiinsa paremmin sekä vahvistamaan keskinäistä vuorovaikutustaan.

Nuorisotoimi kouluttaa nuorisovaltuustolaisista vuosittain EHYT ry:n mallin mukaisia nuuska-agentteja. Nuuska-agentit pitävät kouluissa nuuskainfoja 5.–9.lk oppilaille, joiden tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten tietoisuutta nuuskan käytön vaikutuksista eri näkökulmista, ehkäistä nuuskakokeiluja ja käyttöä. Tarvittaessa nuuskainfoja pidetään myös lukiolla.

Yläkoululaisille järjestetään viikoittain yhdessä seurakunnan nuorisotyön ja nuorisovaltuuston kanssa koulun ruokavälitunneilla “koulukahveja” erilaisilla teemoilla. Teemoihin liittyen nuoria osallistetaan erilaisten kysymysten ja tehtävien avulla. Samalla nuorisotoimi tekee itseään sekä työtään tutuksi nuorten keskuudessa, mikä madaltaa tulevaisuudessa kohtaamisen kynnyksiä.

Joka toinen vuosi on valtakunnallinen kouluterveyskysely, jonka vastausten avulla tiedetään, millä tasolla lasten ja nuorten hyvinvointi on eri osaluilla oman kunnan osalta. Kyselyn vastausten perusteella kunnan eri toimijat osaavat tunnistaa ajankohtaiset ilmiöt ja laatia tarvittavia toimenpiteitä varhaisen puuttumisen näkökulmasta.

Päihteettömissä nuorisotiloissa päihteiden käyttöä ehkäistään yhteisillä pelisäännöillä. Ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta aikuisten tehtävänä on toimia läsnä olevina ja luottamuksellisina kuuntelijoina, kannustajina ja nuorisotilojen viihtyvyyden turvaajina. Aikuisten tehtävänä on valvoa päihteettömyyttä sekä ottaa tarvittaessa päihteet puheeksi nuorten kanssa. Nuorisotoimi työskentelee verkostomaisesti osana monialaisia palveluketjuja ja sillä on lastensuojelulain mukainen ilmoitusvelvollisuus. Rautalammin kunnan nettisivuilta löytyy Lasten ja Nuorten hyvinvointisuunnitelma, joka on päivitetty syksyllä 2022. Lisätietoa suunnitelmasta löydät <https://www.rautalampi.fi/kasvatus-ja-koulutus/nuorisopalvelut/>

## Työikäiset

Pohjois-Savon hyvinvointialueen sosiaalityö ottaa puheeksi kaikkien asiakkaiden kanssa mielenterveys-, päihde- ja peliasiat palvelutarpeenarvioinnin yhteydessä.

Sosiaalityö on ammatillista toimintaa, jolla pyritään yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin sekä sosiaalisen ongelmien ehkäisemiseen, vähentämiseen ja poistamiseen. Sosiaalityössä tehdään paljon korjaavaa työtä. Sosiaalityöntekijöiden työ on ihmisten ja yhteisöjen osallisuuden lisäämistä, palvelujen tuottamista, ongelmien ennaltaehkäisemistä, ratkaisuvaihtoehtojen etsimistä, arviointia ja seuranta, päätöksentekoa ja heikommassa asemassa olevien asioiden ajamista. Sosiaalitoimeen tai sosiaalipäivystykseen voi tehdä huoli-ilmoituksen tai yhteydenottopyynnön kuka tahansa, myös työikäisten palveluohjaukseen voi olla yhteydessä matalalla kynnyksellä missä tahansa asiassa.

Rautalammin kunnassa toimii työsuunnittelija, joka tekee yhteistyötä TE-palvelujen kanssa.

Työllistymistä edistävät ohjaus-, tuki- ja valmennuspalvelut ovat kuntalaisen käytettävissä, pääpainopisteessä nuoret ja pitkään työttömänä olleet työnhakijat. Työnhakijalle tämä tarjoaa mahdollisuuden yksilöllisten työllistymis- tai opiskeluratkaisujen löytämiseen ja työnantajalle väylän löytää työyhteisöönsä työntekijöitä.

Kunnalla on vuodesta 2011 ollut velvoite järjestää työttömille terveystarkastukset ja muut ehkäisevät terveyspalvelut. Työvoimaviranomaisten vastuulla on terveystarkastusta tai työkykyselvitystä tarvitsevien työnhakijoiden tunnistaminen ja ohjaaminen palveluiden piiriin. Työttömien terveyspalveluihin sisällytetään riskien tunnistaminen.

## Kokkatoiminta

Rautalammin työkeskus Kokkatoiminta on Pohjois-Savon hyvinvointialueen toimintayksikkö, jonka toiminta-ajatuksena on tarjota työtoiminnan palveluja niitä tarvitseville. Kokkatoiminta on suunnattu työikäisten sosiaalipalvelun sekä vammaispalvelun asiakkaille. Tavoitteena on taata yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua työkeskuksen toimintaan. Työkeskuksen palvelut rytmittävät asiakkaiden arkea ja tukevat oman elämän hallintaa. Palvelun toimintojen tarkoituksena on tarjota yksilöllistä ja kokonaisvaltaista palvelua asiakkaalle. Työkeskuksen palveluihin kuuluvat päivätoiminta, avotyötoiminta, työvoimahallinnon palvelut ja tuotanto. Kokkatoiminta toimii tarvittaessa yhdyskuntapalvelun palvelupaikan järjestäjänä, yhteistyössä rikosseuraamuslaitoksen kanssa.

Kokkatoiminta tukee toiminnallaan ehkäisevää päihdetyötä. Tavoitteena on edistää terveitä elämäntapoja, tukea päihteettömyyttä, edistää yhteisöllisyyttä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Tavoitteisiin kuuluu myös päihteidenkäytön ja mielenterveysongelmien tunnistaminen, varhainen puuttuminen sekä puheeksi otto. Valtakunnallisella ehkäisevän päihdetyön viikolla seurataan aiheita mm. sanomalehdistä ja nostetaan niitä mukaan keskusteluihin.

## Ikääntyneet

Alkoholin kulutus kasaantuu eläkeiän juuri ylittäneille ja heitä hieman vanhemmille, mutta vähenee iän myötä. Elimistön toiminnan muuttuessa vähäiseenkin alkoholinkäyttöön saattaa liittyä riskejä. Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön haittojen riskit kasvavat matalammalla kulutustasolla kuin keski-ikäisillä. Iäkkäälle on laadittava tarpeen mukaista tukea ja hoitoa koskeva palvelusuunnitelma (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012).

Ikääntyneille suunnatun ehkäisevän päihdetyön ja siihen liittyvien palveluketjujen tulisi sisältyä palvelujen suunnitteluun. Ikäihmisten palvelutarpeen arvioinnit ja hyvinvointia edistävät kotikäynnit ovat otollisia tilaisuuksia päihdeasioiden kartoittamiseen. Iäkkäiden kohdalla

peliongelman tunnistaminen on erityisen vaikeaa, sillä esimerkiksi yksin asuvan ja työelämän ulkopuolella olevan ihmisen on mahdollista salata pelaamista pitkään.

Pohjois-Savon hyvinvointialueen ikääntyneiden palveluissa kotihoito tekee asiakkaille palvelutarpeen arvioinnit, jotka päivitetään vuosittain, tarvittaessa aikaisemmin. Palvelutarpeen arvioinnissa otetaan päihteiden käyttö puheeksi ja tarvittaessa ohjataan oikean tuen piiriin. Joskus omaisilla herää huoli ikääntyneen päihteiden käytöstä ja pärjäämisestä kotona. Tällöin voi tehdä Pohjois-Savon hyvinvointialueen sivuilla huoli-ilmoituksen tai olla yhteydessä sosiaalipäivystykseen. Ilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, jolle huoli herää.

### Järjestöt

Järjestöt auttavat kuntalaisia tarjoamalla vertaistoimintaa, vapaaehtoistyön mahdollisuuksia ja tukea sekä tarjoavat ammattilaisille asiantuntijatukea. Suomessa kansalaisjärjestöillä ja valtiolla on tiivis yhteistyön perinne. Järjestöt tukevat sekä täydentävät myös kuntien tekemää työtä.

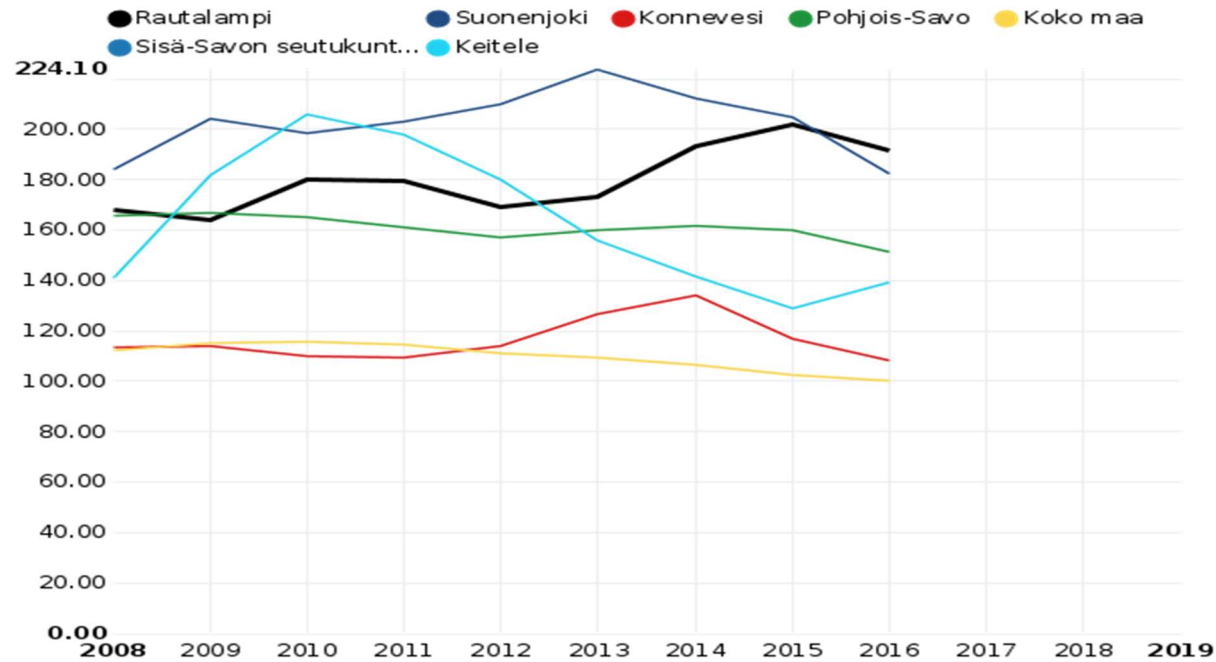
Kunnan ja järjestöjen tarjoamat liikuntaharrastukset tavoittavat huomattavia määriä eri-ikäisiä ihmisiä. Liikunnan yhteydessä tehtävä päihdehaittojen ehkäisy koskee erityisesti alkoholia, nikotiinituotteita sekä dopingaineita. Yksi osa liikuntatoimintaa on ravitsemus- ja elintapaneuvonta, johon voidaan luontevasti sisällyttää myös haittojen ehkäisy.

Seurakunta järjestää isojenpoikien kuntosali/uimahalli vuoroa viikoittain, retkiä ja yhteistä tekemistä päihde kuntoutujille. Naistenryhmä kokoontuu joka toinen viikko, ryhmän tarkoituksena on tarjota tukea elämän tilanteisiin sekä edistää naisten hyvinvointia. Päihdekuntoutujille on myös järjestetty yhteistyössä Suonenjoen seurakunnan kanssa vuosittain päihdekuntoutujien leiri, miehille ja naisille omat leirit. Helluntai seurakunta pitää viikoittain leipätiimiä. Päihdehaittoja hoidetaan ja ehkäistään sote-palveluissa. Ehkäisevä päihdetyö ja sitä laajempi hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kuuluvat kunnan vastuulle. Järjestöjen tehtävänä ei ole korvata kunnan toimia vaan tuoda yhteistyöllä ja asiantuntemuksellaan lisäarvoa kunnan toimintaan.

## Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Pohjois-Savon hyvinvointialue tuottaa alueemme mielenterveys- ja päihdepalvelut. Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan osana sosiaali- ja terveyspalveluja. Puheeksi otto ja mini-interventio ovat työskentelyssä tärkeitä työvälineitä, samoin erilaiset päihteiden käyttöä kartoittavat kyselyt. Näitä menetelmiä käytetään luontevana osana työtä mielenterveys- ja päihdepalveluissa.

Alkuselvittelyihin voi varata ajan terveyskeskuksen oman alueen lääkärin/hoitajan vastaanotolle tai työterveyshuoltoon, josta ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Mielenterveyden ongelmassa ja elämäntilannekriiseissä voi hakeutua palveluihin myös oman yhteydenoton perusteella. Palvelut ovat maksuttomia lukuun ottamatta erikoislääkärin lausuntoja. Kaikki palvelut ovat luottamuksellisia ja työntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Moniammatilliseen työryhmään kuuluu psykiatrian erikoislääkäri, psykologi, toimintaterapeutti, psykiatrian sairaanhoitaja, mielenterveyshoitaja ja osastonsihteerit. Tarvittaessa käytettävissä ovat päihdelääkärin palvelu



Kuva: mielenterveysindeksi ikävakioidaton

## Lähteet

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M., Pelkonen, M. (2003). Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2023. Mitä on ehkäisevä päihdetyö? <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihde-tyo/>

Kuntalaki 2015/410. 17.11.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

Laki ehkäisevän työn järjestämisestä 2015/523. 17.11.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Terveydenhuoltolaki 2010/1326. 17.11.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2015). Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma – Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). Ehkäisevä päihdetyö. 17.11.2023. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>



## Liitteet

Liite 1. Ehkäisevän päihdetyön vuosikello

# EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VUOSIKELLO 2023-2024

"Ethän välitä nuorelle" somekampanjat  
Uusien Nuuska-agenttien koulutus  
Kokkatoiminnan joulumyyjäiset  
Lapsi lasin takana (joulu ja uusi vuosi)  
Diakoniatyön joulujuhla ruokajakelun yhteydessä

JOULU

TAMMI

Nuuska-agenttien vierailut kouluille

Vuosittaiset päihdekyselyt yläkoululla ja lukiolla

HELMI

Somesisällön tuottaminen Nuokulla nuorten kanssa  
Päihdekyselyjen purku kouluilla ja Wilmassa  
THL päihdetilannekysely joka kolmas vuosi

MAALIS

Ehkäisevän päihdetyön viikko  
Kansallinen peliviikko  
Mielenterveysviikko  
Seurakunnan lapsityön yökyläily  
Lasten oikeuksien päivä 20.11  
Kvnttilätapahtuma 19.11

MARRAS

Vanhempien Nuokku  
Valtakunnallinen KiVa-kysely  
Vasujen ja leopsien päivitys  
Rasismin vastainen viikko

HUHTI

Vanhusten viikko  
Asunnottomien yö  
Seurakunnan perheleiri  
Lukio voimaa arkeen -ryhmätoiminta alkaa

LOKA

Seksuaalikasvatusviikko  
Seurakunnan lapsityön yökyläily  
Nuuska-agentti: välituntitapahtuma  
Uusien tutoreiden koulutus  
Sururyhmän aloitus

TOUKO

Itä-Suomen nuorisotyöpäivät  
Päihdekuntoutujien leiri  
Itsemurhien ehkäisy päivä 10.9  
Ehkäisevän päihdetyön esittely valtuustolle  
Vasut, leopsit ja Lapset puheeksi keskustelut alkavat  
Kouluterveyskyselyjen tulokset julki jtv

SYYS

Uusien eskareiden ja seiskojen tutustuminen  
"Ethän välitä nuorelle" ja selvinpäin kesään ja tupakaton päivä kampanjat

ELO

HEINÄ

KESÄ

Koulut/esiopetus alkavat  
Uusien vaka-, koulu- ja opiskeluryhmien ryhmätyökset  
Vaka/esiopetus: Tunne ja turvataitoja lapsille materiaalin käyttöönotto

Lomakuukausi

Koulut/esiopetus päättyvät (lukukausi loppuu)  
EPT-työ osana rippikoulua ja leiritoimintaa  
Lapsi lasin takana -juhannus  
Vuosikellojen päivitykset

**JATKUVA TOIMINTA:** Viikoittaiset koulukahvit yläkoululla, kuukausittain lukiolla yhdessä seurakunnan, nuorisovaltuuston ja nuorisotoimen kanssa, seurakunnan kuntosalivuorot, isojen poikien toiminta, naisten ryhmä ja perhekerhot, kouluterveydenhoitajan terveystarkastukset, äitiys- ja lastenneuvolan seurannat, nuorisotoimen Nuokku-toiminta, , koulutoimen KiVa-koulutoiminta sekä tukioppilas- ja tutortoiminta, seurakunnan ja Leipätiimin ruokajakelut.

**VAKA: LÄPÄISEVÄNÄ PITKIN VUOTTA**

Lapsen ja perheeseen yhteyden luominen

Turvallisen kiintymyssuhteen lapsen rakentaminen

Lapsen tunnesäätelyn tukeminen ja hänen tarpeisiinsa vastaaminen

Tunnetaitojen mallintaminen ja opettaminen (esim. tunteiden tunnistamista, nimeämistä, itsensä rauhoittamisen taitoja ja empatiaa)

Kaveritaidot (ristiriitojen ratkaiseminen, auttaminen, lohduttaminen)

Selviytymistaidot (turvataidot): avunhakutaidot ja huolista puhuminen

Mahdollisuuksien tarjoaminen Itsensä ilmaisuun ja osallisuuteen leikin, taiteen ja muun luovan toiminnan kautta

Kasvatusyhteistyö huoltajien kanssa ja tuen tarjoaminen vanhemmuuteen (ohjaus)

Varhaisen tunnistamisen ja tuen toimet: perheet, moniammatillinen yhteistyö (ennalta ehkäisy)