



NYKARLEBY
UUSIKAARLEPY

Päihdesuunnitelma



2023-2028

Uudenkaarlepyyn koordinoitu
strategia 2023-2028



Johdanto

Alkoholista, tupakasta ja huumausaineista aiheutuu terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja, jotka kohdistuvat niin käyttäjiin itseensä, heidän läheisiinsä, muihin ihmisiin kuin koko yhteiskuntaankin. Pelkästään välittömät haittakustannukset julkiselle sektorille alkoholin, tupakan ja huumausaineiden osalta ovat yli kaksi miljardia euroa. Toimivilla kysyntään ja tarjontaan vaikuttavilla menetelmillä kustannuksia ja haittoja voidaan vähentää. Suunnitelma perustuu Uudenkaarlepyyn kaupungin aiempaan kypsyysanalyysiin, jonka paikallinen ehkäisevä päihdetyöryhmä teki keväällä 2023. Suunnitelman tavoitteena on ehkäistä päihteidenkäyttöä kaikissa Uudenkaarlepyyn väestöryhmissä. Yhdistämällä erilaisia toimenpiteitä ja kohderyhmiä luomme yhtenäisen ja tehokkaan strategian. Ehkäisevän päihdetoiminnan tavoitteena on antaa tietoa päihteiden vaikutuksista omaan terveyteen ja tietoja riskien arviointiin omalla kohdalla sekä antaa mahdollisuus keskustella päihdeasenteistaan ja vähentää positiivisia odotuksia alkoholin ja huumausaineiden vaikutuksista.

Alkoholin aiheuttamia kuolemia on yli 40 % enemmän ja maksasairauskuolemia yli 100 % enemmän kuin 20 vuotta sitten.

Yhteistyö

Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön malli PEPP on laadittu täydentämään koulujen päihdesuunnitelmaa ja tukemaan myös yhdistyksiä ehkäisevässä päihdetyössä. Aineisto koostuu seuraavista: • käsikirja, joka sisältää tietoa ja vinkkejä ehkäisevää päihdetyötä varten sekä tietoa erityyppisistä päihteistä ja vinkkejä ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseksi koulun eri oppiaineissa • vuosikello, joka sisältää ehdotuksia koulun ehkäisevän päihdetyön toteuttamisesta kuukausittain • muistilistat, jotka voivat toimia tukena koulun ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa ja arvioinnissa • luettelo opetusaineistoista. PEPP-aineisto on saatavilla osoitteessa www.pepp.fi. Ehkäisevän päihdetyön tulee olla pitkäjänteistä ja sisältää eri väestöryhmiin kohdistettuja toimenpiteitä. Teemme yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa.

Jos olet huolestunut päihteidenkäytöstäsi, voit testata hyvinvointialueen kotisivuilla oman tilanteesi, ja saat tulosten pohjalta vinkkejä oman terveytesi ja hyvinvointisi edistämiseen.

<https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/palvelumme/terveys-ja-sairaanhoitopalvelut/terveyskeskusten-palvelut/omahoito/riippuvuudet/>



Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö jaetaan seuraavasti:

Yleinen ehkäisevä työ – kohdistuu kokonaisiin ryhmiin. Tavoitteena on lykätä päihteidenkäytön aloittamista, lisätä kohderyhmän tietoisuutta päihteidenkäytön haitoista tai vaikuttaa päihteiden saatavuuteen.

Riskiehkäisy – kohdistuu erityisiin ryhmiin sillä perusteella, että on tunnistettu jokin juuri niitä koskeva riski. Tavoitteena on päihteidenkäytön aloittamisen ehkäiseminen, päihteidenkäytön vähentäminen tai käytöstä aiheutuvien haittojen vähentäminen ja syrjäytymisen ehkäisy.

Korjaava päihdetyö – kohdistuu ongelmakäyttöön ja koostuu erilaisista hoito- ja tukimuodoista. Tavoitteena on päihdeongelmien uusiutumisen tai niiden pahenemisen ehkäisy. Ehkäisevää päihdetyötä suunniteltaessa on tärkeää tietää, mikä toimii ja mikä ei:

Toimii:

- vuoropuhelu
- keskustelu
- vuorovaikutus
- pitkäjänteinen työ
- toistuvat toimenpiteet
- johdonmukainen puuttuminen päihteidenkäyttöön

Ei toimi:

- monologit
- lyhyet ja yksittäiset toimenpiteet
- pelkkä tiedottaminen

Jotain huumausainetta elämänsä aikana käyttäneiden osuus on kolminkertaistunut viimeisen 20 vuoden aikana.

Päihhteet

Tupakka/Nuuska

Tupakka ja nuuska ovat päihhteitä, jotka koskettavat suorimmin koulun päivittäistä työtä, koska ne ovat yleisimpiä nuorten käyttämiä päihhteitä. Lisäksi tupakka on yksi vaarallisimmista päihhteistä. Kaikista päihhteistä, mukaan lukien huumeet, on tupakalla suurin riippuvuutta aiheuttava vaikutus. Tupakoinnilla on vakavia vaikutuksia terveyteen pitkällä aikavälillä. Jopa 93 % tupakoitsijoista saa haitallisia terveysvaikutuksia tupakoinnista. Tupakkatuotteiden (myös nuuskan ja sähkötupakan) käyttö, myynti tai välittäminen on kielletty koulussa, koulun alueella ja opiskelija-asunnoissa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tupakointikiellon aktiivisella valvonnalla ja kieltoa rikkoviin kohdistettavilla toimenpiteillä ja seurauksilla on oppilaiden tupakointia ehkäisevä ja vähentävä vaikutus.

Jos joidenkin kauppojen tai kioskien epäillään myyvän tupakkatuotteita tai alkoholia alaikäisille, on asiasta ilmoitettava poliisille.

Alkoholi/Huumeet

Lainsäädännön mukaan alkoholin käyttö ja hallussapito on kiellettyä alaikäisiltä. Laissa on täydellinen huumeita koskeva kielto. Tyypillisiä muutoksia käytöksessä, joihin kiinnittää huomiota:

- pinnaus
- ystävyyssuhteiden muuttuminen
- valehtelu
- myöhään valvominen
- oppilas on aina menossa
- näpistely
- kalliiden tavaroiden ilmestyminen ja häviäminen
- motivaation puute
- päihhteiden puolustelu
- mielialan vaihtelut
- toimettomuus/passiivisuus
- sulkeutuneisuus
- vaikeaa saada kontaktia
- koulumenestyksen nopea heikentyminen
- koulutehtävien laiminlyöminen
- ylivoimainen väsymys
- poissaolo kotoa
- elämäntapojen äkillinen muuttuminen
- toistuvat tapaturmien jäljet
- kouluun tulo krapulaisena
- suhteettoman voimakkaat raivonpuuskat
- henkilökohtaisen hygienian laiminlyönti

Om man misstänker att det finns butiker eller kiosker som säljer tobaksprodukter eller alkohol till minderåriga är det nödvändigt att meddela polisen om detta.

Päihdeongelman ehkäiseminen

Koulujen päihdekasvatus on yksi suosituimmista ehkäisevän päihdetyön muodoista. Sen lisäksi koulut voivat monin tavoin tukea oppilaidensa osallisuutta ja hyvinvointia, muun muassa koulun päihdesääntöjä ja oppilaiden osallisuutta kouluyhteisössä ylläpitämällä. Yksi vaikuttavista päihde-ehkäisy muodoista on tukea vanhempien kasvatustaitoja vahvistamalla vanhempien valmiuksia ottaa puheeksi päihteidenkäyttöön, pelaamiseen ja hyvinvointiin liittyviä aiheita.

Työnantajan tulee tietää, että jos on syytä epäillä, että työntekijällä on työntekeä häiritsevä päihdeongelma, työnantaja on lain mukaan velvollinen puuttumaan tilanteeseen. 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.

Eläkeiässä pätevät samat terveysneuvot kuin nuorempaanakin: syö monipuolisesti, liiku riittävästi, vältä tupakointia ja käytä alkoholia vain kohtuudella – mutta on hyvä muistaa, että kohtuullinen alkoholimäärä eläkeiässä ja työiässä on kaksi eri asiaa. Vaikka olisi koko ikänsä huolehtinut hyvin terveydestään, vanhuusiän alkoholinkäytöstä voi muodostua ongelma. Ikääntyvän elimistö ei nimittäin kestä alkoholia enää samalla tavalla kuin työikäisen keho, mitä kaikki seniorit eivät tiedä. Useimmat 70–90-vuotiaat joutuvat käyttämään pitkäaikaislääkkeitä. Vaikka sairaudet ja taudit eivät heikentäisikään tuntuvasti arkielämän laatua, lääkkeiden takia täytyy olla aikaisempaa varovaisempi juodessaan alkoholia

Muistettavaa:

- Puuttumisen tarkoituksena tulee olla aina se, että henkilö saa tarvitsemaansa apua - Poliisiin on otettava yhteys välittömästi huumausainevalmisteiden takavarikoinnin jälkeen tai hallussapitoa epäiltäessä (soita 112). Poliisin on selvitettävä, mistä alaikäinen on saanut päihteet.
- Myös reseptilääkkeiden käyttö vastoin reseptissä annettuja ohjeita tai toiselle henkilölle määrättyjen lääkkeiden käyttö on laitonta.



Lue lisää: <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/>

Tulevaisuusvisio 2028

Visio ja tavoite:

Vähentää päihteidenkäyttöä ja edistää terveellisempää elämää kaikenikäisten ja kaikkien väestöryhmien keskuudessa Uudessakaarlepyyssä.

Aikataulu: 5 vuotta, vuosittaiset arvioinnit ja tarkistukset.

Mittarit: Sotkanet.

Strategiset alueet:

1. Koulutus ja tietoisuuden lisääminen:

Oppilashuolto työskentelee yhdessä henkilöstön, PEPP:n ja hyvinvointialueen kanssa ja tiedottaa, miten päihteidenkäyttöä voidaan ehkäistä.

Kohderyhmä: Oppilaat, vanhemmat, opettajat ja yleisö.

Mittarit: Kampanjat, kyselyt.

2. Kansalaisaktiivisuus ja kumppanuus:

Toimenpiteet: Yhteistyö paikallisten yhdistysten, seurakunnan ja hyvinvointialueen kanssa viestin välittämiseksi ja tuen saamiseksi. Tietoa kerätään osoitteeseen nykarleby.fi ja lisätään linkkejä hyvinvointialueen sivuille.

Kohderyhmä: Yhdistykset, seurakunta, terveydenhuollon henkilöstö.

Mittarit: Yhdistysavustus edellyttää, että yhdistykset lupaavat tehdä ehkäisevää päihdetyötä. Päihdeettömät tapahtumat, ehkäisevä päihdeohjelma, koulutukset ja hankkeet.

3. Vanhemmuuden ja puuttumisen tukeminen:

Toimenpiteet: Neuvonta, tukiryhmät ja hoito-ohjelmat hyvinvointialueen kautta.

Kohderyhmä: Päihderiippuvuuden kanssa kamppailevat henkilöt, heidän perheensä.

Ehkäisevä päihdetyö on integroitu kunnan toiminnan kaikkiin osa-alueisiin painottaen erityisesti nuoria, vanhempia ja riskiryhmiä. Kunnan osastot tekevät työtä yhteistyössä hyvinvointialueen, yhdistysten, vanhempainryhmien ja muiden asiaankuuluvien toimijoiden kanssa yhdistämällä suoran puuttumisen, koulutuksen, yhteistyön ja seurannan.

Toteuttaminen:

Koordinointi: Ohjausryhmä, joka koostuu eri toimialojen ja kansalaisryhmien edustajista.

Aikataulu: Vaiheittainen toteutus vuodesta 2024 alkaen.

Seuranta ja arviointi:

Menetelmä: Hyvinvointikertomuksen tilastojen, kyselytutkimusten ja väestöryhmiltä saadun palautteen vuosittainen seuranta. Tavoite: Saavuttaa konkreettisia parannuksia päihteidenkäytön ja tietoisuuden osalta joka vuosi.

Lue lisää:

THL - Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet - <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet>
Lähteet: Rusmedelsplan - gymnasiet 2019-2022 PEPP – Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön malli (www.pepp.fi) Hyvinvointialue - <https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/palvelumme/terveys-ja-sairaanhoitopalvelut/terveyskeskusten-palvelut/omahoito/riippuvuudet/>
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry: <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/> Kuntastrategia 2023 THL: Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma - <https://www.julkari.fi/handle/10024/129577>