

ELÄMÄNILOA JA HYVINVOINTIA

Ilman päihde-
ja pelihaittoja



Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

- **Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry** on valtakunnallinen järjestö, joka toimii koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Työ ulottuu lapsista ja nuorista työ- ja eläkeikäisiin.
- Alkoholiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella EHYT ry ehkäisee pelaamisesta syntyviä haittoja.
- EHYT ry:llä on noin 110 jäsenjärjestöä.
- Työtämme tukee STEA.



JÄRJESTÖT YHTEISTYÖSSÄ



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

- Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto (EPT-verkosto) on noin 40 päihdejärjestön yhteenliittymä, jota EHYT koordinoi. Verkosto toimii aktiivisesti kansanterveyden ja hyvinvoinnin puolesta, päihde- ja pelihaittoja ehkäisten.
- Tipaton tammikuu, Päihdepäivät-koulutustapahtuma, Ehkäisevän päihdetyön viikko ja päihdepoliittinen vaikuttaminen ovat EPT-verkoston merkittäviä yhteistoiminnan muotoja.
- **ept-verkosto.fi**

Koska
on hyvä
hetki



Ota
päihteet
puheeksi

Jos ikäihmisen päihteidenkäyttö huolettaa,
siitä kysyminen ei lopulta vaadi paljon aikaa.
Ehkäisevän päihdetyön viikko 6.-12.11.2017.

Ehkäisevän päihdetyön viikko, vko 45 / 6.-12.11.2017



www.kysyminenkannattaa.fi
www.facebook.com/eptviikko

Ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietetään viikolla 45, 6.-12.11.2017.

EPT-viikon teemana on tänä vuonna ikäihmisten päihteidenkäytön puheeksiotto.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttö on lisääntynyt viime vuosina. Liiallisen alkoholinkäytön taustalla voi olla esimerkiksi yksinäisyyttä tai tarpeettomuuden tunnetta. Monet ikäihmiset käyttävät säännöllisesti lääkkeitä, ja alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat aiheuttaa terveydelle vakaviakin haittoja. Yli 65-vuotiaille onkin määritelty omat riskitasot alkoholin käytölle: enintään kaksi annosta kerralla ja enintään seitsemän annosta viikossa.

Ehkäisevän päihdetyön viikolla kannustetaan niin ammattilaisia kuin ikääntyneiden läheisiä, ystäviä ja perheenjäseniä ottamaan päihteet rohkeasti puheeksi. Viikon slogan on Koska on hyvä hetki – Ota päihteet puheeksi.

Teemaviikon järjestää Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto ja viikon koordinoinnista vastaa Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin päihdetyön kanssa.

Yhteistyössä:



EHKÄISEVÄN
PÄIHDETYÖN
TOIMINTAOHJELMA



LÄÄKÄRILIITTO
LÄKARFÖRBUNDET



Muistiliitto
Alzheimer Centralförbundet

Omais-
hoitajat
ja läheiset
-liitto ry



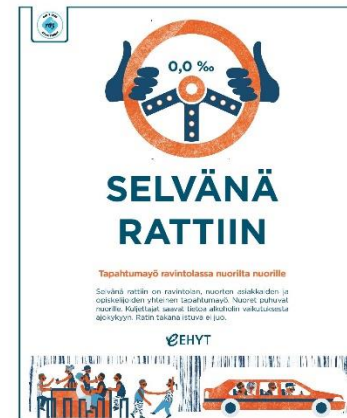
Terveydenhoitajaliitto

Selvänä rattiin – tapahtumayö nuorilta nuorille

- Nuoret pyrkivät vaikuttamaan keskustellen nuoriin kuljettajiin ravintolassa.
- Tavoitteena on lisätä kuljettajina olevien nuorten tietoa alkoholin vaikutuksesta ajokykyyn ja motivoida heitä kieltäytymään päihteistä, jos he toimivat kuljettajina.
- Soveltuu paikkakunnille, joissa nuoret tulevat ravintolaan autokyydein. Tapahtuma on tarkoitettu erityisesti 18-vuotiaille kuljettajille.

Toimintamalli sopii hyvin uuteen ehkäisevän päihdetyön lakiin

- EPT-laki edellyttää, että kunnassa on nimetty lautakunta tai työryhmä, joka vastaa kunnan päihdetilanteen edellyttämän toiminnan organisoinnista sekä kunnan ja muiden toimijoiden haittoja ehkäisevän työn koordinoinnista.
- Edistää ept-toimia erityisesti sote-palveluissa, sivistys-, liikunta-, nuoriso- ja elinkeinotoimissa. Tehdään yhteistyössä yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.
- Kiinnitettävä huomiota myös muille kuin käyttäjälle aiheutuviin haittoihin.
- Työn on perustuttava käytön ja haittojen seurantaan, tieteelliseen näyttöön, hyviin käytäntöihin.
- EPT-ohjelman painopisteenä:
 - **Viestintä**
 - **Riskikäytön tunnistaminen ja varhainen tuki**
 - **Toiminta eri ympäristöissä**
 - **PAKKA-toimintamallin hyödyntäminen**
 - **Päihdetyön osaaminen eri aloilla**
- EPT- laki 6 § **edistää** asukkaiden mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa: viranomaisyhteistyö, lausunnot, muut toimet.



#selvärattiiin #nykterchaufför #soberride

Osaajakoulutus

- Koulutus on kunnalle ilmainen ja koulutuksen sisältö muokataan alueen toiveiden ja tarpeiden mukaiseksi.
- **Osaajakoulutusten tavoitteet**
- Kunnissa ja 3. sektorin kentällä työskentelevien ammattilaisten ja vapaaehtoisten ehkäisevän päihdetyön ja peliasioiden osaamisen vahvistaminen. Koulutus antaa valmiudet työskennellä ja kouluttaa EHYT ry:n menetelmillä.
- Ehkäisevän päihdetyön osaaja -koulutukseen osallistuvalla mahdollisuus liittyä EHYT ry:n osaajaverkostoon. Verkosto on osaajajoukko, joka hyödyntää oppimaansa omassa työssään tai vapaaehtoistoiminnassaan
 - ottamalla sisältöjä tai menetelmiä käyttöön
 - kouluttamalla muita
 - vaikuttamalla muihin

KOULUTUS PÄIVÄN SISÄLTÖ (esimerkki)

klo 8.30	Kahvitarjoilu
klo 8.50	Koulutuspäivien avaus ja tavoitteet
klo 9.15	Rahapelaaminen, viihdettä vai haittoja
klo 11.00	Ihmisen tukeminen talous- ja velkaongelmissa
Klo 11.30	Lounas (omakustanne)
klo 12.30	Kuinka puhua pelaamisesta,
klo 13.30	Kahvitarjoilu
klo 13.45	Kuinka puhua pelaamisesta jatkuu
klo 14.45	Ajankohtaista tupakka-, alkoholi- ja ehkäisevän päihdetyön laeista
klo 15.45	Päivän päätös

Ensihuoli

Pysähdy! Kuuntele! Kysy! Kannusta!
Ole läsnä!



- Ensihuolen tavoitteena on
 - opettaa osallistujia tunnistamaan huoli ja löytämään keinoja huolen ilmaisuun
 - antaa käytännön työkaluja lähipiirissä havaittuihin päihdehaittoihin puuttumiseen ja puheeksiottoon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa
 - Pysähdy. Kuuntele. Kysy. Kannusta. Ole läsnä.
 - omien voimavarojen ja hyvinvoinnin lisääntyminen

ILLAN OHJELMA (esimerkki)

- Kesto 3 tuntia
- Kahvit ja esittäytyminen
- Teoriaa ja harjoituksia
- Tauko, tarjoilua
- Keskusteluharjoituksia
- Palaute
- Todistus



Energiajuomat

- Energiajuomat ovat kofeiinia sisältäviä virvoitusjuomia, joita markkinoidaan erityisesti jaksamiseen ja piristymiseen. Ne eivät kuitenkaan ole tavallisia virvoitusjuomia. Viranomaiset edellyttävät energiajuomien pakkauksiin tekstin: ”Ei suositella lapsille” sekä muita varoituksia.

Energiajuomien haitat nuorille

- Energiajuomat eivät sovi lapsille korkean kofeiinipitoisuutensa vuoksi. Lapsilla havaitut haitat kofeiinista ovat:
 - Kiihtyneisyys, ärtyneisyys, jännittyneisyys, levottomuus, ahdistuneisuus, vieroitusoireet, nukahtamisvaikeudet ja unen laadun heikkeneminen
- Tölkillisestä (0,33 l) energiajuomaa saa kofeiinia noin 105 milligrammaa, isommasta tölkistä (0,5 l) 160 mg. Ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä havaitaan jo yli 125 mg:n päivittäisillä annoksilla (50 kg painava nuori). Kevyemmällä henkilöillä haittavaikutuksia esiintyy jo pienemmällä kofeiinimäärillä.
- Kofeiiniherkille ihmisille (usein nuorille) energiajuomien runsas käyttö voi aiheuttaa sydämentykytystä, hengenahdistusta, vapinaa, huonovointisuutta ja huimausta.

Energiajuomien myynnin ikäraja 15v.

- Vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnista on kaikkien yhteiskunnassa toimivien aikuisten yhteinen. Myös kaupallisten toimijoiden. Haastetaan kauppiaita kantamaan yhteiskuntavastuuta asettamalla rajoituksia energiajuomien myyntiin.
- Seurataan Hollolan esimerkkiä ja otetaan Vanhempainyhdistyksetkin mukaan yhteistyöhön. He voivat tukea kaupallisten toimijoiden hyvinvointityötä myöntämällä diplomin kauppiaasta, myymälästä tai myyntipisteestä, joka on laatinut energiajuomien myyntirajoituksia koskevia sääntöjä.

EHYT TOIMII KOKO MAASSA



ehyt.fi



ehytry



EHYTry



KIITOS!

Etelä-Suomen aluekoordinaattori

Elisa Aarnio

0505710480

elisa.aarnio@ehyt.fi



Elisa Aarnio



aarnieliehytry



aarnieliehytry



@aarnioelisa