

# Palautekeskustelu

## Tilannekartoituksen läpikäyminen

Kun olet kartoittanut alkoholin käytön ja saanut siitä kuvan, sinun on hyvä antaa palautetta suhteuttamalla saatuja tietoja asiakkaan tilanteeseen, esimerkiksi hänen vaivoihinsa. Jos asiakas on täyttänyt **AUDIT** -testin, käy se hänen kanssaan läpi.

[Lue lisää ►](#)

Älä kyseenalaista potilaan vastausta, vaan lähde aina siitä, että potilas on vastannut totuudenmukaisesti.

Kysy aina asiakkaaltasi aluksi hänen omaa mielipidettään:

*Mitä ajattelet itse alkoholinkäytöstäsi?*

*Mitä mieltä olet testistä ja sen palautteesta?*

*Mitä mieltä olet itse palautteesta?*

*Oletko samaa mieltä/eri mieltä? Minkälaisia ajatuksia sinulle tulee?*

## Esimerkkipalautte, kun kartoitus tehdään keskustelemalla:

*T: Paljonko juot ja kuinka usein?*

*A: Kyllä minä juon noin viisi kertaa viikossa. Yleensä juon viiniä 2-4 lasillista.*

*T: Kuinka usein juot kerralla kuusi tai useampia annoksia?*

*A: Kyllä sellaistaikin tapahtuu, noin kaksi kertaa kuussa.*

### Yhteenveto keskustelusta:

*Kerroit juovasi noin viisi kertaa viikossa ja kerralla yleensä 2-4 annosta, joskus enemmänkin. Se tekee viikkotasolla noin 20 annosta. Nykyinen riskiraja naisilla on 16 annosta. Tarkoittaen sitä, että olisi hyvä pysyä 16 annoksen alle, jotta välttäisit alkoholin aiheuttamia riskejä jatkossa.*

*Ylität kertakulutuksen riskirajan pari kertaa kuussa. Kertakulutuksen riskiraja naisilla on 5 annosta. Välttääksesi tulemasta yli yhden promillen humalaan tulisi pysyä alle viidessä annoksessa/kerta. Yli yhden promillen humala lisää tapaturmariskejä.*

## Palaute: Riskit vähäisiä, < 8 p.

< 8 p. tai keskustelussa ilmenee, ettei asiakkaalla ole ongelmia alkoholin käytön suhteen.

[Lue lisää ►](#)

Vahvasta hyvää tulosta: "Hienoa kun olet saanut alle 8 pistettä niin kuin pitääkin!"

### Palaute:

*Sinun alkoholinkäyttöösi ei liity riskejä.*

*Sinä käytät niin pieniä määriä, ettei siitä voi aiheutua terveyteen liittyviä haittoja.*

Varmista, että asiakas tietää kohtuuden rajat viikkotasolla, mikä on annos hänen käyttämässään juomalaadussa ja kertakulutuksen maksimimäärän. Jos hän juo harvoin, mutta suuria määriä kerralla, nosta siihen liittyvät riskit esiin, esim.

*On hyvä, että juot harvoin. Silloin kun juot, sinun on hyvä pysyä kerta-annossuositusten alapuolella. Suuret kerta-annosmäärät lisäävät tapaturmariskiä ja sairaskohtausten määrää.*

Pyydä asiakasta arvioimaan, onko hänen alkoholin käyttönsä lisääntynyt viimeisten vuosien aikana.

### Vinkki

Kannattaa kannustaa tähän ryhmään kuuluvia jatkamaan samalla tavalla ja toivotaan, että juuri tähän ryhmään kuuluvat vaikuttavat myönteisesti alkoholikulttuuriin.

## **Palaute: Riskit lievästi tai selvästi kasvaneet, 8–15 p.**

8–15 p. tai keskusteluissa ilmenee alkoholin runsasta käyttöä.

[Lue lisää ►](#)

Käy läpi neutraalisti asiakkaan antamat tiedot.

### **Palaute:**

*Sinun alkoholinkäyttöösi liittyy riskejä.*

*Sinä käytät niin suuria määriä, että siitä voi aiheutua terveyteen liittyviä haittoja.*

*Olen huolissani sinun alkoholikäytöstäsi.*

Pohdi asiakkaan kanssa hänen alkoholinkäyttöönsä liittyviä terveysriskejä ja sosiaalisia haittoja. Käy läpi kohtuuden rajat ja mikä on annos. Palautekeskustelun aikana saat kuvan asiakkaan omista tavoitteista, kyvyistä ja keinoista vähentää.

Nosta esiin käytön vähentämisen hyödyt

**Toista, mitä asiakas sanoo tai kertoo:**

*Ymmärsin, että koet...*

*Olet sitä mieltä...*

*Kuulinko /ymmärsinkö oikein...*

**Nosta esiin keskustelussa nousevat mahdolliset ristiriidat:**

*Toit esiin, ettei alkoholista ole sinulle mitään haittoja mutta toisaalta toit esiin, että nukut huonosti ja juuri mitattiin sinulta aika korkea verenpaine.*

Runsaasti alkoholia käyttävillä on sairaspäivien määrä noin kaksin- tai kolminkertainen verrattuna kohtuukäyttäjiiin ja raittisiin. Kuoleman vaara on samoin noin kaksin- tai kolminkertainen.

Tavallisimpia runsaan alkoholinkäytön aiheuttamia seurauksia ovat tapaturmat, unettomuus, vatsan alueen sairaudet, pelkotilat ja alavireisyys sekä masennus. Alkoholi kohottaa myös verenpainetta ja voi johtaa sairauskohtauksiin kuten sydän- ja aivoinfarktiin. Aivot ovat alkoholin käytön kannalta keskeinen elin. Alkoholi hidastaa aivojen kehittymistä lapsilla ja nuorilla. Muisti, aloitteellisuus, päättelykyky ja motoriikka saattavat heikentyä. Muutoksia esiintyy aluksi alkoholin käytön yhteydessä mutta vähitellen muutokset voivat olla pysyviä.

Jos asiakkaallasi on sairaus (diabetes, verenpainetauti, masennus), jota alkoholi voi pahentaa, on tärkeää antaa tästä asiasta tietoa ja suhteuttaa alkoholin käyttö sairauteen. Jos mahdollista, vahvista palautetta esim. tulostamalla Päihdelinkin tietoisu asiakkaalle.

### **Vinkki**

Anna palaute kartoituksesta, nosta esiin ongelmakohtat ja tarjota niihin tukea. Vahvista jo olemassa olevaa hyvää, esim.

*Hyvä, että juot harvoin, mutta silloin kuin juot niin juot suuria määriä ja siihen liittyy onnettomuus- ja sairauskohtausriski. Olisi hyvä jos pystyisit vähentämään niin, että pystyisit suosituksien mukaisten maksimikerta-annosten alapuolella.*

*Luuletko, että sinä pystyisit siihen jatkossa?*

Neuvo asiakasta, mikä on annos hänen käyttämässään juomalaadussa ja anna yleisesti suositeltavat kerta- ja viikkokulutuksen rajat.

Lähde liikkeelle asiakkaan tilanteesta. Anna diabeetikolle tietoa, miten alkoholi vaikuttaa diabetekseen ja korkean verenpaineen kohdalla kerro vaikutuksista siihen. Uniongelmissa on tärkeä kartoittaa alkoholin käyttö, koska alkoholin käyttö vaikuttaa unen laatuun. Raskautta suunnittelevalle ja raskaana olevalle kerrotaan alkoholin riskeistä.

### **Apukortit**

Voit antaa palautteen [apukortin](#) avulla. [Katso ohje](#) .

**Päihdelinkin alkoholiaiheisia tietoisuja**

Tietoiskujen sivuilla on kuvakkeet, joista voit lähettää tietoiskun asiakkaan sähköpostiin tai tulostaa sen hänelle vastaanotolla.

Alkoholi ja diabetes  
Alkoholi ja verenpaine  
Alkoholi ja sydän  
Alkoholi ja painonhallinta  
Alkoholin terveyshaitat  
Alkoholiriippuvuus  
Alkoholi ja uni  
Alkoholi ja raskaus  
Miten alkoholia kannattaa käyttää

### Viikkolaskuri

Viikkolaskurin avulla voidaan muistella edellisen viikon juomista ja laskea käytetty viikoittainen annosmäärä.

### Annoslaskuri

Annosten laskemista voi harjoitella Päihdelinkin annoslaskurin kanssa.

### Oma-apuohjelmat

Netti voi toimia tukena työssäsi. Voit suositella seuraavia ilmaisia ohjelmia netissä:

### OmaPäihdelinkin kalenteri

Kalenteri auttaa käyttäjää arvioimaan ja pohtimaan omaa juomatapaa, päättämään pitäisikö sitä muuttaa, löytämään tilanteet ja hetket, jolloin juo enemmän kuin haluaisi, toteuttamaan muutoksen sekä pääsemään retkahdusten yli. OmaPäihdelinkin käyttäminen vaatii rekisteröitymisen sähköpostiosoitteella.

### Kuinka paljon on liian paljon? Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille

Suositusta oma-apukirjasta tehty nettiversio tarjoaa käytännönläheistä, askel askeleelta etenevää muutosvalmennusta. Suomessa on paljon ihmisiä, jotka ovat huolissaan alkoholin käytöstään. He eivät tunne olevansa alkoholisteja, mutta juominen on silti aiheuttanut heille ongelmia. Oppaan ohjeiden avulla voi vähentää juomisen haitattomalle tasolle tai lopettaa kokonaan, jos niin haluaa.

## **Palaute: Riskit suuria tai erittäin suuria, > 15 p.**

15 p. tai keskustelussa ilmenee erittäin runsasta alkoholin käyttöä.

[Lue lisää ►](#)

*Käy läpi neutraalisti asiakkaan antamat tiedot.*

#### **Palaute:**

*Sinun alkoholinkäyttöösi liittyy suuria riskejä.*

*Sinä käytät niin suuria määriä, että siitä aiheutuu terveyteen liittyviä haittoja.*

*Olen huolissani sinun alkoholin käytöstäsi.*

Pohdi asiakkaan kanssa hänen alkoholinkäyttöönsä liittyviä terveysriskejä ja sosiaalisia haittoja. Käy läpi kohtuuden rajat ja annosmäärät. Palautekesustelun aikana saat kuvan asiakkaan omista tavoitteista, kyvyistä ja keinoista vähentää alkoholin kulutusta.

Nosta esiin käytön vähentämisen hyödyt.

Toista mitä asiakas sanoo tai kertoo:

*Ymmärsin, että koet...*

*Olet sitä mieltä...*

*Kuulinko /ymmärsinkö oikein...*

Nosta esiin keskustelussa nousevat mahdolliset ristiriidat:

*Toit esiin, ettei alkoholista ole sinulle mitään haittaa, mutta toisaalta kerroit, että olet usein kolhinut itseäsi humalassa ja lapsesikin ovat sanoneet etteivät halua tuoda ystäviään kotiin.*

Runsaasti alkoholia käyttävillä on sairaspäivien määrä noin kaksin- tai kolminkertainen verrattuna kohtuukäyttäjiiin ja raittisiin. Kuoleman vaara on samoin noin kaksin- tai kolminkertainen.

Tavallisimpia runsaan alkoholinkäytön aiheuttamia seurauksia ovat tapaturmat, unettomuus, vatsan alueen sairaudet, pelkotilat ja alavireisyys sekä masennus.

Alkoholi kohottaa myös verenpainetta ja voi johtaa sairauskohtauksiin kuten sydän- ja aivoinfarktiin. Aivot ovat alkoholin käytön kannalta keskeinen elin. Alkoholi hidastaa aivojen kehittymistä lapsilla ja nuorilla. Muisti, aloitteellisuus, päättelykyky ja motoriikka saattavat heikentyä. Muutoksia esiintyy aluksi alkoholin käytön yhteydessä, mutta vähitellen muutokset voivat olla pysyviä.

Jos asiakkaallasi on sairaus (diabetes, verenpainetauti, masennus), jota alkoholi voi pahentaa, on tärkeää antaa tästä asiasta tietoa ja suhteuttaa alkoholin käyttö sairauteen. Jos mahdollista, vahvista palautetta esimerkiksi tulostamalla aiheesta Päihdelinkin tietoisu asiakkaalle.

Jos asiakas saa AUDIT-testissä runsaasti pisteitä, se viittaa yleensä ongelmakäyttöön. Sinun olisi hyvä selvittää, onko asiakkaallesi jo kehittynyt alkoholiriippuvuus.

**Voit ehdottaa:**

*Haluatko, että testataan, onko sinulla riippuvuutta alkoholiin?  
Koska juot niin suuria määriä alkoholia, niin olisi hyvä selvittää, onko sinulle jo kehittynyt alkoholiriippuvuus.*

Tähän on kehitetty **SADD-testi**. Käy läpi, millaisia tavoitteita testi suosittelee. Jos asiakas on riippuvainen, sinun on tärkeää kertoa hänelle, miten alkoholiriippuvuutta voidaan hoitaa ja mistä hän voi hakea apua:

- [A-klinikat](#)
- [Oma-apuryhmät](#)
- [Lääkityshoito](#)

Lisäksi sinun olisi hyvä antaa myös kirjallisia neuvoja, mikä on kohtuus ja mikä liikaa sekä annosseurantakortteja. Voit viitata Päihdelinkin tarjoamiin tietoisuiskuihin ja laajaan oma- apuosioon. Tarjoa myös tukea, jos tuntuu siltä, ettei asiakas omin avuin selviä.

Voit seurata asiakkaan tilannetta alkoholin käytön suhteen luontevasti muiden käyntien ohessa.

**Vinkki**

Käy läpi palaute ja korosta asiakkaalle hänen alkoholin käyttöönsä liittyviä riskejä ja haittoja. Neuvo asiakasta, mikä on annos hänen käyttämässään juomalaadussa ja anna yleisesti suositeltavat kerta- ja viikkokulutuksen rajat. Selvitä, onko asiakkaalle kehittynyt jo riippuvuutta. Tuo esiin erilaisia hoitovaihtoehtoja ja oma-avun välineitä. Muista seurata asiakkaasi tilannetta myös jatkossa.

**SADD**

Testi toimii alkoholiriippuvuuden arvioinnissa.

**Apukortit**

Voit antaa palautteen apukortin avulla.

**Viikkolaskuri**

Viikkolaskurin avulla voidaan muistella edellisen viikon juomista ja laskea käytetty viikoittainen annosmäärä.

**Annoslaskuri**

Annosten laskemista voi harjoitella Päihdelinkin annoslaskurin kanssa.

**Alkoholiriippuvuuden lääkkeellinen hoito**

Tietoisu aiheesta.

**Mikä lääke alkoholinäytön hallintaan?**

Vastaus Päihdelinkin kävijän kysymykseen

## Päihdelinkin alkoholiaiheisia tietoiskuja

Tietoiskuissa on kuvakkeet, joista voit lähettää tietoiskun asiakkaan sähköpostiin tai tulostaa sen hänelle vastaanotolla.

## Päihdehoitopaikkojen yhteystietoja

Tietoa Suomen a-klinikoista ja oma-apuryhmistä.

## Alkoholiriippuvuuden psykososiaalinen hoito

Tietoisku aiheesta.

## Oma-apuohjelmat

Netti voi toimia tukena työssäsi. Voit suositella seuraavia ilmaisia ohjelmia netissä:

## OmaPäihdelinkin kalenteri

Kalenteri auttaa käyttäjää arvioimaan ja pohtimaan omaa juomatapaa, päättämään pitäisikö sitä muuttaa, löytämään tilanteet ja hetket, jolloin juo enemmän kuin haluaisi, toteuttamaan muutoksen sekä pääsemään retkahdusten yli.

OmaPäihdelinkin käyttäminen vaatii rekisteröitymisen sähköpostiosoitteella.

## Kuinka paljon on liian paljon? Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille.

Suositusta oma-apukirjasta tehty nettiversio tarjoaa käytännönläheistä, askel askeleelta etenevää muutosvalmennusta. Suomessa on paljon ihmisiä, jotka ovat huolissaan alkoholin käytöstään. He eivät tunne olevansa alkoholisteja, mutta juominen on silti aiheuttanut heille ongelmia. Oppaan ohjeiden avulla voi vähentää juomisen haitattomalle tasolle tai lopettaa kokonaan, jos niin haluaa.

## Apukortti ja S-Apukortti

Apukortti on kaksipuoleinen, laminoitu apuväline, jota voit käyttää sen jälkeen, kun AUDIT-testi on tehty ja asiakas on saanut testistä 8 pistettä tai yli. Keskustelun etenemisjärjestys on tilannearviosta hyötyjen kautta tavoitteisiin ja keinoihin. Löydät korteista myös tärkeät asiat, jotka asiakkaalle pitäisi informoida.

[Lue lisää ►](#)

Apukortista selviää, mikä on alkoholiannos, AUDIT-pisteiden rajat, alkoholin viikko- ja kertakulutuksen rajat naisilla, miehillä ja ikäihmisillä sekä liiallisen käytön aiheuttamat terveydelliset ja sosiaaliset haitat. Kortissa on lueteltu esimerkinomaisesti myös vähentämisen hyötyjä ja keinoja.

Apukortti on tarkoitettu terveydenhuollon henkilökunnan tueksi alkoholin puheeksiotossa. Apukortin avulla keskustellaan asiasta terveyshaittojen kautta.

S-Apukortti on tarkoitettu sosiaalialan henkilökunnalle. Siinä keskustellaan alkoholinkäyttöön liittyvistä asioista sosiaalisten haittojen kautta. Kortissa on erikseen lueteltu vanhempien liiallisen alkoholinkäytön lapsille aiheuttamat haitat. Osa sosiaalityöntekijöistä pitää helpottavana käydä näitä haittoja S-Apukortin avulla läpi.

### Vinkki

Kortti on oiva apuväline tärkeiden asioiden muistamisessa, kun sinun ei tarvitse muistaa kaikkea ulkoa. Voit käyttää sitä paitsi AUDIT-testin palautteen läpikäynnin yhteydessä myös muistikorttina kaikenlaisessa alkoholineuvonnassa. Apukortin avulla voit käydä neutraalisti läpi alkoholin aiheuttamia ongelmia. Osa asiakkaista muistaa asiat paremmin, kun hän sekä kuulee että näkee käsiteltävän asian.

## Apukortti ja S-Apukortti

Kaksipuoleinen kortti, jota voit käyttää alkoholin puheeksiotossa ja jossa on keskeiset asiat: alkoholiannos, riskirajat, riskit ja terveyshaitat. Katso tästä ohjeita käytöstä ja hankkimisesta.

## Apukortin käyttö alkoholineuvonnassa

[Lue lisää ►](#)

1. Pyydä asiakasta tekemään AUDIT-testi käyttäen lomaketta tai Netti-AUDITia (linkki). Testistä saa arvion yleisestä riskitasosta, asiakkaan käyttämistä alkoholimääristä (kysymykset 1-3) ja koetuista haitoista (kysymykset 4-10).
2. Jos asiakas on saanut 8 pistettä tai yli, kysy, mitä mieltä asiakas on tuloksesta. Kertaa sen jälkeen lyhyesti asiakkaan antamat tiedot alkoholin käyttömääristä (käytön useus, käyttömäärät, humalajuominen) ja haitoista.

3. Ota esiin kortti ja käy asiakkaan kanssa läpi kohdat 1-4. Voit myös ehdottaa, että käynte korttia läpi seuraavalla kerralla. Pyri kuitenkin aina käymään läpi kortin kohta 4 (mikä on annos sekä kerta- ja viikkokulutuksen riskirajat).

Asiakas saanut 8 pistettä tai enemmän

Kortin kohta	Miten voin käyttää?
1. AUDIT-pisteet	Esittele neutraalisti faktoina, mitä haittoja liiallinen alkoholinkulutus voi aiheuttaa asiakkaan saamalla pistemäärällä.
Runsaaseen alkoholikäyttöön liittyviä terveyshaittoja tai sosiaalisia haittoja	Keskustele asiakkaan kanssa hänelle alkoholista saaduista hyödyistä, haitoista ja mahdollisista varoitusmerkeistä. Käy läpi haittoja ja pohdi asiakkaan kanssa, tunnistaako hän jotain itsessään jo nyt (esim. uniongelmia)? tai "sinähän mainitsitkin jo uniongelmista – voisiko mahdollisesti alkoholinkäyttösi olla osasyynä niihin?"
2.-3. Mitä hyödyt, jos vähennät Oletko ajatellut muutosta?	Nosta esiin ongelmakohdat ja vahvista sitä, mikä on hyvää.  "Toit esiin, että olet huolissasi verenpaineesta ja ajattelit vähentää alkoholin käyttöä. Jos siitä olisi apua niin sinun ei tarvitsisi aloittaa lääkitystä"  "Ajattelit kokeilla alkoholin käytön vähentämistä jos nukkuisit jatkossa paremmin"  "Oletko ajatellut muutosta?" "Olisitko valmis vähentämään juomista?"
4. Kohtuurajat, tavoitteet, annokset	Neuvo - mikä on 1 annos asiakkaan käyttämässä juomalajissa. - mitkä ovat kohtuuden rajat ja mikä jo liikaa  Riskikulutus : • Naiset: yli 2-3 annosta/pv, korkean riskin kulutus 12-16 annosta viikossa, kohtalaisen riskin kulutus 7 annosta viikossa tai jokaviikkoinen humalahakuinen juominen (yli 5 annosta). • Miehet: yli 4-5 annosta/ pv, korkean riskin kulutus 23-24 annosta viikossa, kohtalaisen riskin kulutus 14 annosta viikossa tai jokaviikkoinen humalahakuinen juominen (yli 7 annosta) • Ikäihmiset, yli 65-vuotiaat: yli 1 annos/pv, yli 7 annosta viikossa tai yli 2 annosta kerralla
5. Vähentämisen keinoja	Esittele vähentämisen keinoja näyttämällä esimerkkejä kortista.

### Mistä kortin saa?

Kortin voi tulostaa tai tulostuttaa monistusfirmassa Päihdelinkistä ja laminoida käyttöön.

Valmiita, laminoituja A4-kokoisia kortteja voi tilata sähköpostitse, [paihdelinkki\(at\)a-klinikka.fi](mailto:paihdelinkki(at)a-klinikka.fi). Molempia kortteja on saatavissa myös ruotsinkielisenä.

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tyon-tueksi/alkoholineuvonnan-opas/palautekeskustelu>