

III-osa

TERVE-KURSSIN OPETUSSISÄLLÖT



HUUMEITA KÄYTTÄVIEN TERVEYSNEUVONTATYÖ VANKILOISSA:

I osa	TERVEYSNEUVONNAN PERUSTEET
II osa	TERVE-KURSSIN OHJAAJAN OPAS
III osa	TERVE-KURSSIN OPETUSSISÄLLÖT

KRITS Terve-projekti 2005–2008

© Kriminaalihuollon tukisäätiö 2009
Toim. Liisa Uusitalo ja Eeva Tamminen

1. tapaaminen: HEPATIITIT - VIRUSMAKSATULEHDUKSET

1. HEPATIITIT
2. HIV
3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU
4. PISTÄMÄTTÄ PARAS
5. PÄIhteet JA MIELENTERVEYS
6. SEKSUAALISUUS
7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA
8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS



Tavoite

► Tunnistaa eri hepatiitit, niiden ennaltaehkäisy ja taudin oireet, painopisteenä A- ja B-hepatiittien ennaltaehkäisy rokottamalla ja C- hepatiittiin sairastuminen, taudin eteneminen ja hoito.

Sisältö

Ryhmän aloitus ja kuulumiset

Päivän teemaan liittyvän kokeen kerääminen

(teetä ennakkotehtävänä sellissä, ellei onnistu, voi tehdä tunnilla)

Ryhmän sisällön mukaan eteneminen

1. Hepatiitti A lyhyesti
2. Hepatiitti B lyhyesti
3. Hepatiitti C laajemmin
 - päällekkäistartunnat
 - ennaltaehkäisy ja suojaus
 - sairauden eteneminen ja hoito

Esitteet:

- ”Virukset - ihmiskehon mikroskooppiset uhkaajat”
(Hiv, C- ja B-hep)
- ”C-hepatiitti, se on veressä, viruksen päällekkäistartunnat”
- ”C-hepatiitti, se on veressä, infektion eteneminen ja hoito”
- ”C-hepatiitti, se on veressä, infektio ja päihteet”
- ”Hepatiitti B ja siltä suojaus”

Ryhmän lopettelu

Tarvittaessa ohjaus yksilökeskusteluihin

Ryhmän toteutus

Keskustellaan ryhmän kanssa heidän omista kokemuksistaan: ohjaajan tehtävänä on purkaa väärää ja vahvistaa faktatietoa aiheesta.

Osallista ryhmäläisiä kysymällä ensin heiltä! Kunnioita käyttäjän omaa kokemusta ja ymmärrystä asioista!

Materiaali on suunniteltu 2 tunnin tapaamiselle. Jos aikaa on vähemmän, voit jättää pois A- ja B-hepatiittien yksityiskohdat ja/tai neulanpistotapaturmaohjeistuksen.

Pyri jakamaan koe ennakkotehtävänä. Tarvittaessa voit teettää kokeen myös tunnin alussa. Kokeen voi palauttaa tapaamisen lopussa tai seuraavan tapauksiskerran alussa.

1. HEPATIITTI A-VIRUS

A-hepatiittirokote antaa suojan 10–20 vuoden ajaksi!

- riskiryhmille tarjotaan ilmainen rokotus: piikkihuumeita käyttävät, heidän seksikumppaninsa, samassa taloudessa asuvat, erityisesti vastasyntyneet

Kaksi rokotetta: ensimmäinen + tehoste ½ - 1 vuoden päästä

Suomessa todettiin vuonna 2008 **21** uutta A-hepatiittitartuntaa.

Tartuntatapa:

- uloste – suutie -tartunnat
- likaiset kädet, wc-tilat, saastunut ruoka

Ennaltaehkäisy tärkeää: ruokahygienia, käsihygienia!

Käyttäjillä on ollut epidemioita, joiden ajatellaan liittyneen puutteellisiin saniteettitiloihin ja hygieniaan. On epäilty myös yhteyttä saastuneeseen huumausainepakettiin (hivakka), jota on säilytetty peräsuolella.

Itämisaika ja tarttuvuus:

- noin 2 - 6 viikkoa
- erityisen suuri tartuntariski on oman infektion alkuvaiheessa eli taudin itämisaikana, usein ennen ”omia oireita”
- tartuntavaaraa ei ole enää keltaisuuden ja oireilun loputtua

Oireet:

- flunssan kaltaiset oireet:
- ruokahaluttomuus, kuumeilu, väsymys, nivelvaivat, vatsa- ja lihassärkyt
- iho ja silmänvalkuaiset muuttuvat keltaisiksi
- virtsa muuttuu tummaksi ja uloste harmaaksi
- oireet kestävät muutaman viikon
- voi olla myös oireeton

Taudin toteaminen:

- tauti voidaan todeta, jos on oireita
- verikokeesta nähdään, jos on jo sairastanut A-hepatiitin

Sairauden eteneminen:

- sairastunut paranee itsestään
- hän saa immuniteetin eli ei sairastu uudelleen A-hepatiittiin, jonka vuoksi...
- sairastamisen jälkeen ei tarvitse rokottaa
- A-hepatiitin kantajaksi ei voi jäädä, tauti ei kroonistu

2. HEPATIITTI B-VIRUS

B-hepatiitti-rokote antaa elinikäisen suojan!

► riskiryhmille tarjotaan ilmainen rokotus: piikkihuumeita käyttävät, heidän seksikumppaninsa, samassa taloudessa asuvat, erityisesti vastasyntyneet

Kolme rokotetta:

1. rokote
 2. tehoste 1 kk kuluttua
 3. toinen tehoste ½ vuoden päästä ensimmäisestä rokotteesta
- saatavana myös hepatiitti A+B -yhdistelmärokote

Suomessa todettiin vuonna 2008 **44** akuuttia B-hepatiittitartuntaa ja kaikkiaan on todettu olevan **18 000** B-hepatiittiviruksen kantajaa

Tartuntatapa:

- veriteitse ja eritteistä
- tarttuu herkästi myös seksissä - toisin kuin C-hepatiitti

Oireet:

- flunssan kaltaiset oireet:
 - ruokahaluttomuus, kuumeilu, väsymys, nivelvaivat, vatsa- ja lihassäryt
- ihon ja silmänvalkuaiset muuttuvat keltaisiksi
- virtsa muuttuu tummaksi ja uloste harmaaksi
- oireet kestävät muutaman viikon
- voi olla myös oireeton

Toteaminen:

- tauti todetaan verikokeella: hepatiitti viruksen vasta-aineet näkyvät luotettavasti veressä vasta 6 kk kuluttua tartunnasta

Sairauden eteneminen:

- 1-10 % sairastuneista jää kantajaksi
- kantajuus rasittaa maksaa
- kantajat tartuttavat B-hepatiittivirusta eteenpäin
- voi johtaa vuosien kuluttua maksakirroosiin ja -syöpään
- n. 90 % paranee ja saa immuniteetin
- tuore infektio voidaan erottaa verikokeen avulla kroonisesta infektiosta
- sairastanutta ei enää tarvitse rokottaa!

Hoito

B-hepatiiteista vain 1–10 % kroonistuu.

Kroonista B-hepatiittia voidaan hoitaa interferonilla tai viruslääkkeillä.

Hoitotulokset ovat heikompia kuin C-hepatiitissa.

Tavoitteena on vähentää rokotusten avulla A- ja B-hepatiittien esiintyvyyttä:
Motivoi rokotuksiin. Varmista, että kaikki tietävät mistä rokotuksia saa!

3. HEPATIITTI C-VIRUS

Sairaus on ”uusi”, tunnettu noin 20 vuotta ja tietoa on tullut matkan varrella

► KESKUSTELUNAIHEITA

► Millä tavoin hepatiitti C:hen suhtaudutaan – mitä mielikuvia se herättää?

Mikä:

- hepatiitti C–viruksen aiheuttama maksatulehdus
- useita alatyyppejä, jotka lisäävät riskiä saada päällekkäistartuntoja (*eri ns. genotyyppejä ovat esim. 1a, 1b, 2, 3, 4, 5, 6 ...*)
- toiset alatyypit ärhäkempiä kuin toiset eli ovat vaarallisempia maksalle!

Suomessa todettiin vuonna 2008 **1141** uutta C-hepatiittitartuntaa ja noin **15 000** C-hepatiitin kantajaa.

Tartuntamäärät ovat vähentyneet hieman viime vuosina, paitsi seksitartunnat ovat lisääntyneet: 2007 **63** uutta seksin kautta saatua tartuntaa
Yli puolella piikkihuumeita käyttävistä on hepatiitti C -tartunta.

Toteaminen:

- hepatiitti-testin voit pyytää terveyskeskuksesta, terveysneuvon-
tapisteesta sekä vankilasta
- C-hepatiitin virusvasta-aineet näkyvät varmuudella verikokees-
sa 6 kk kuluttua tartunnasta

Seuranta:

- C-hepatiitti tartunnankantajan maksa-arvoja tulisi kontrolloida
½ – 1 vuoden välein
- pyydä kopiot laboratoriovastauksista myös itsellesi ja säästä ne,
jotta voit seurata maksasi vointia

Tartuntatavat:

(voi käsitellä myös hepatiitti- kokeen avulla ryhmän lopussa)

- yhteiset ruiskut, neulat, klikkikupit
- tartuttavuus lisääntyy kun ”pakittaa” verta ruiskuun
- synnytyksessä lapsen tartuntariski on pieni: 3 - 6 %
- myös seksitartunta on harvinainen: 1 - 10 %
- lääkärit ohjeistavat, että vakituisessa parisuhteessa emätinyhdyntäessä ei tarvita kondomia

Kondomia suositellaan:

- aina irtosuhteissa, minkälaisessa yhdynnässä tahansa!
- vakituisessa suhteessa erityisesti, jos
kuukautiset
anaaliyhdyntä
limakalvovaurioita

Liukuvoiteen käyttö vähentää haavaumia ja siten tartuntariskiä!

Oireet:

- aluksi usein oireeton
- joillakin ihon keltaisuutta tai flunssan kaltaisia oireita
- myöhemmin väsymystä, kutinaa, masennusta tai mahakipua
- useimmat eivät tunnista oireita tai niitä ei ole

Maksan tehtävät:

- ruuansulatus, vitamiinien ja energian varastoiminen
- veren hyytyminen, verihiutaleiden tuottaminen
- kuona-aineiden poisto, elimistölle vaarallisten aineiden vaarattomaksi muuttaminen
- ihminen ei pärjää ilman toimivaa maksaa!

C-hepatiitti voi aiheuttaa maksalle:

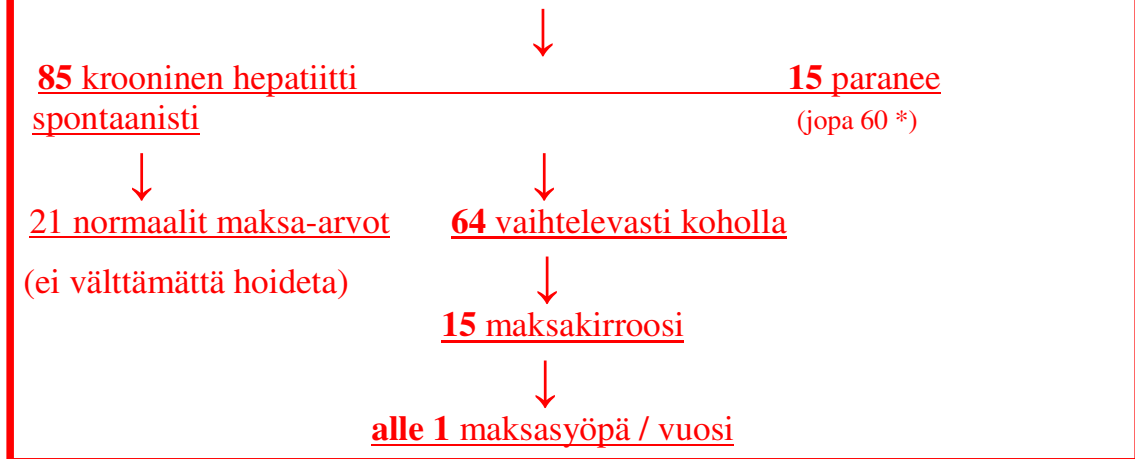
- syntyy arpikudosta
- arpikudoksen lisääntyessä maksan on vaikeampi toimia
- kehittyy vakava vaurio, kirroosi
- voi kehittyä syöpäsoluja

Maksan toimintahäiriön oireita:

- vatsakivut
- kutina, keltaisuus
- turvotus (neste vatsaontelossa, raajoissa)
- veren hyytymishäiriöt, -vuodot, mustelmat
- laihtuminen, lihaskato
- tulehdusherkyys
- psyykkiset oireet; masennus, sekavuus

Aktiivisen taudin merkkejä:

- maksa-arvot koholla toistuvasti ja pitkään (vuosia)
- virusta veressä (- HCV –Nh +)

100 C-hepatiitin kantajan arvioitu sairauden eteneminen:

* Uutta tutkimustietoa: Jopa 60% oireisen hepatiitin sairastaneista paranee ensimmäisen puolen vuoden aikana!

► KESKUSTELUNAIHEITA:

- Mitä koteloituminen tarkoittaa?
- Mitä mielikuvia sana koteloituminen herättää?

Koteloitumisella ymmärretään usein, että silloin ei tartuta virusta muihin, ei pahenna oman maksan tilaa ja voi käyttää yhteisiä pistosvälineitä.

Tämä ei pidä paikkaansa, vaan virus voi tarttua eteenpäin – ellei virus ole parantunut spontaanisti.

Kertaa vielä edellisen taulukon avulla, ettei koteloitumista ole!

Maksaa kuormittaa:

- alkoholi: turvallista määrää ei ole
- jotkut lääkkeet => kerro lääkärille, jos sinulla on C-hepatiitti

Hoito:

- interferoni (injektio) + ribaviriini (tabletti)
- hoidon pituuteen (3 – 12 kk) ja onnistumiseen vaikuttaa mikä virustyyppi on kyseessä
- itsellä voi olla tyyppi 2, joka on kesympi kuin kaverin aktiivinen ja ärhäkkä tyyppi 1.
- hoidon tulokset: 50-80 % paranee
- C-hepatiitin hoitokustannukset 10-15 000 € /vuosi

Miten ja milloin hoitoon pääsee:

- Edellytyksenä 2 vuoden päihteettömyys TAI
- Sitoutuminen opioidikorvaushoitoon.
- Maksa-arvot toistuvasti ja pitkään koholla.
- Ei raskaussuunnitelmia lähiaikoina; koskee sekä miehiä että naisia.
- Elämän rytmi tasaantunut: hoito vaatii säännöllisyyttä ja sitoutumista.
- Valmius olla ilman alkoholia hoidon aikana.
- Psykkinen vointi hyvä (interferonin sivuvaikutukset)
- Hoitoa ei aloiteta vankilassa.
- Terveyskeskuslääkärin, työterveyslääkärin, vankilalääkärin lähete hoitoarvioon (mm. HUS gastroenterologian pkl).
- Jos on hoitokontakti esim. A-klinikkaan, sieltä voi myös saada lähetteen ja päihteettömyysseurannan.
- Hoito on fyysisesti ja psykkinisesti raskasta: erilaisia fyysisiä sivuvaikutuksena (esim. flunssan kaltaiset oireet) sekä usein masennusta, jota voidaan kuitenkin helpottaa lääkityksellä ja keskusteluhoidolla.
- Hoidon aikana voi olla suurempi riski retkahtaa.

► JOS SINULLA ON C-HEPATIITTI JA HALUAT SIIHEN HOITOA: KESKITÄ NYT VANKILASSA KAIKKI VOIMAVARASISIJAINEN PÄIHDEHOITON!

Miten toimia neulanpistovahingossa (esimerkiksi sinä, lapsesi, puoliso jne.)

- pidä pistokohtaa 10 min juoksevan veden alla
- älä purista pistokohtaa (silloin punasolut hajoavat ja virus tarttuu herkemmin)
- desinfioi kohta lopuksi esim. alkoholilapulla

Tartuntariski neulanpistovahingossa noin

- HBV 30%
- HCV 3%
- HIV 0,3%

Lisäksi:

Hepatiitti E: pääasiassa kehitysmaissa, tarttuu likaisen juomaveden välityksellä, ei ole todettu Suomessa

Hepatiitti D: on kytköksissä hepatiitti B:hen, todettu vain muutama tapaus Suomessa

Hepatiitit-osion on tarkastanut:

Pia Kivelä, infektiotautien erikoislääkäri, HYKS Auroran sairaala

Lähteitä:

C-hepatiitti tänään, Pia Kivelä 29.09.2005, Terveysneuvontapisteiden koulutuspäivä, Espoo

Juuso Järventie 20.10.2006: Terveysneuvontapisteiden koulutuspäivät, Tampere

Virukset, ihmiskehon mikroskooppiset uhkaajat -esite, A-klinikkasäätiön Järvenpään sosiaalisairaala

C-hepatiittiviruksen päällekkäistartunnat -esite, A-klinikkasäätiön terveysneuvontapiste Vinkki

C-hepatiitti-infektion eteneminen ja hoito-esite, A-klinikkasäätiön terveysneuvontapiste Vinkki

C-hepatiitti-infektio ja päihteet -esite, A-klinikkasäätiön terveysneuvontapiste Vinkki

Hepatiitti B ja siltä suojautuminen-esite, A-klinikkasäätiö

Martti Färkkilä: Krooninen B- ja C-hepatiitti voidaan hoitaa. Roche 2007

Yleisopas, kuinka elää ja toimia C-hepatiitin kanssa. Schering-Plough 2006

<http://www.terveyskirjasto.fi/>

<http://www.ktl.fi/>

1. HEPATIITIT A, B JA C – VIRUSMAKSA-TULEHDUKSET

Tapaamisen tavoite on tunnistaa ja ymmärtää

- eri hepatiitit, niiden ennaltaehkäisy ja taudin oireet,
- A- ja B-hepatiittien ennaltaehkäisy rokottamalla
- C- hepatiittiin sairastuminen, taudin eteneminen ja hoito.

HEPATIITTI A

Tartuntatapa:

Itämisaika ja tarttuvuus:

Oireet:

Sairauden eteneminen:

A-hepatiitti tarttuu erityisesti 2-6 viikkoa tartunnasta, usein ennen kuin sairauden oireet ilmenevät. Tauti paranee itsestään.

Taudin sairastanut ei sairastu uudelleen, eikä häntä tarvitse rokottaa.

HEPATIITTI B

Tartuntatapa:

Oireet:

Toteaminen:

Sairauden eteneminen:

Hoito:

HEPATIITTI C

**Tartunnan toteaminen
Testaus:**

Miten pian sairastuu:

Tartuntatavat:

Oireet:

Maksan tehtävät:

Sadan (100) C- hepatiitti viruksen kantajan arvioitu sairauden eteneminen:

Maksaa kuormittaa:

Hoito:

Miten hoitoon pääsee:

**► JOS SINULLA ON C-HEPATIITTI, JOHON HALUAT HOI-
TOA, OLENNAINEN ON LAITTA A NYT KAIKKI VOIMAVA-
RAT PÄIHDEHOITON.**

**► HUOLEHDI, ETTEI KUKAAN PISTÄ ITSEÄÄN VAHINGOS-
SA LIKAISILLA NEULOILLA: sinä itse, lapsesi, puoliso, ohikulki-
jat....**

KYSYMYKSIÄ C –HEPATIITISTÄ

TESTAA

TIETOSI!



Nimi: _____

Voiko C-hepatiitti mielestäsi tarttua seuraavilla tavoilla: (rasti ruutuun)

1. Anaali-/emätinyhdyssä ilman kondomia?

kyllä ei en osaa sanoa

2. Tatuointi- tai lävistysvälineiden jakamisesta?

kyllä ei en osaa sanoa

3. Äidistä lapseen raskauden/synnytyksen aikana?

kyllä ei en osaa sanoa

4. Filterin, lusikan tai klikkikupin jakamisesta?

kyllä ei en osaa sanoa

5. Tupakan tai hasissätkän välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

6. Ruiskujen yhteiskäytöstä?

kyllä ei en osaa sanoa

7. Suudellessa?

kyllä ei en osaa sanoa

8. Suuseksissä?

kyllä ei en osaa sanoa

9. Parranajovälineiden välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

10. Hammasharjojen välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

11. Saunasta, uimahallista, kuntosalista?

kyllä ei en osaa sanoa

12. Hyttysen pistosta?

kyllä ei en osaa sanoa

13. Ruuanvalmistuksen yhteydessä?

kyllä ei en osaa sanoa

14. Koteloituuko C-hepatiitti?

15. Mikä on C-hepatiitin päällekkäistartunta/alalaji/uusintainfektio / ?

16. Minkä ajan kuluttua tartuntariskistä voi saada luotettavan C-hepatiittitestituloksen?

17. Mitä tarkoitetaan C-hepatiitin vasta-aineilla?

18. Jos kaverillasi on C-hepatiitti, miten usein suosittelet hänelle maksa-arvojen testausta/seurantaa?

KYSYMYKSIÄ C –HEPATIITISTÄ

VASTAUKSET



Voiko C-hepatiitti mielestäsi tarttua seuraavilla tavoilla: (rasti ruutuun)

1. Anaali-/emätinyhdyntä ilman kondomia?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Pieni riski on olemassa. Riskiä lisäävät yhdyntä kuukautisten aikana, anaaliseksi ja limakalvovauriot mm. hoitamattomassa sukupuolitaudissa. Riskiä lisää myös, jos naisen limakalvot ovat esim. päihteiden käytön takia kuivat ja mies on ottanut erektiota pidentävää päihdettä tai lääkettä. Liukasteilla voi vähentää riskiä. Kondomi suojaa tartunnalta ja samalla muilta sukupuolitaudeilta ja hiviltä.

2. Tatuointi- tai lävistysvälineiden jakamisesta?

kyllä ei en osaa sanoa

3. Äidistä lapseen raskauden/synnytyksen aikana?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Pieni riski on olemassa (3-6%). C-hepatiitti ei ole este lapsen hankkimiselle. Yleensä äiti voi myös imettää normaalisti.

Äidin C-hepatiitti-vasta-aineet siirtyvät raskauden aikana lapseen eli synnytyksen jälkeen lapsesta otettu vasta-ainetest(+)
ei välttämättä kerro lapsen omasta tartunnasta. Äidin tuottamat vasta-aineet häviävät lapsen verenkierrosta vähitellen. Jos lapsesta 1,5 vuoden iässä otetussa näytteessä ei ole vasta-aineita, ei hänellä myöskään ole virusta.

4. Filterin, lusikan tai klikkikupin jakamisesta?

kyllä ei en osaa sanoa

5. Tupakan tai hasissätkän välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

6. Ruiskujen yhteiskäytöstä?

kyllä ei en osaa sanoa

7. Suudellessa?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: C-hepatiitti ei tartu syljen välityksellä.

8. Suuseksissä?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Pieni riski on olemassa.

9. Parranajovälineiden välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Hygieniatuotteet tulee olla omia jo partasienenkin takia.

10. Hammasharjojen välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Hygieniatuotteet tulee olla omia.

11. Saunasta, uimahallista, kuntosalista?

kyllä ei en osaa sanoa

12. Hyttysen pistosta?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Yhtään tapausta hyttysen välityksellä tapahtuneesta tartunnasta ei tunneta. Elää noin vuorokauden ja kuolee nopeasti veren imemisen jälkeen. (Hyttynen ei levitä virusta, koska se imee verta, ei työnnä sitä sisäänpäin)

13. Ruuanvalmistuksen yhteydessä?

kyllä ei en osaa sanoa

14. Koteloituuko C – hepatiitti?

Vastaus: Ei koteloidu. Noin 20 % (jopa 60 %) tartunnan saaneista paranee spontaanisti ensimmäisen puolen vuoden aikana tartunnasta, loput voivat tartuttaa virusta lopun elämäänsä eteenpäin. Koteloitumisella ymmärretään, että on viruksen kantaja, mutta että se ei tarttuisi eteenpäin. Tämä ei pidä paikkaansa ja siksi väärä uskomus koteloitumisesta pitäisi unohtaa.

Noin 20 % oireettomista akuuteista C-hepatiiteista paranee itsestään. Yllättäen suurempi osa, jopa 60 % oireisen C-hepatiitin sairastaneista paranee itsestään! Mahdollinen paraneminen tapahtuu kuitenkin yleensä ensimmäisen puolen vuoden aikana tartunnasta - ei enää myöhemmin kroonistuneessa vaiheessa.

15. Mikä on C-hepatiitin päällekkäistartunta / alalaji / uusintainfektio ?

Vastaus: C-hepatiittivirusta tunnetaan kuusi eri tyyppiä ja yli 50 alatyyppeä. Jos C-hepatiitti on kertaalleen hoidettu, saman tai uuden tyyppisen C-hepatiitin voi saada aina uudelleen likaisista neuloista jne.

Jos sinulla on jo helppohoitoisemman alalajin tartunta (esim. alatyyppeä 2 tai 3), voi likaisista neuloista saada lisäksi vielä vaikeahoitoisemman tartunnan (alatyyppeä 1), joka vähentää hoidon onnistumisen mahdollisuuksia.

16. Minkä ajan kuluttua tartuntariskistä voit saada luotettavan C-hepatiittitestituloksen?

Vastaus: C-hepatiitin vasta-aineet näkyvät verikokeessa viimeistään kuuden kuukauden kuluttua tartunnasta.

17. Mitä tarkoitetaan C-hepatiitin vasta-aineilla?

Vastaus: Jos on saanut C-hepatiittitartunnan, se näkyy verikokeessa viruksen tuottamina vasta-aineina. Eikä se tarkoita sitä, että olisi virukselle vastustuskykyinen. (vrt. A ja B-hepatiittirokotus tuottavat vasta-aineita, jotka suojaavat virukselta, eivät sisällä virusta)

18. Jos kaverillasi on C – hepatiitti, miten usein suosittelet hänelle maksa-arvojen testausta / seurantaa?

Vastaus: Kuuden kuukauden tai vuoden välein.

KOOTUT KYSYMYKSET

- vankien esittämiä kysymyksiä Terve-kurssilla



1. HEPATIITIT

1. Tarttuuko C -hepatiitti synnytyksessä, istukan läpi vai imetyksessä?

► Tarkasti ei tiedetä, tarttuuko C-hepatiitti jo raskauden aikana vai synnytyksessä. Lapsen riski saada C-hepatiitti raskauden tai synnytyksen aikana on kuitenkin pieni, 3-6 %. Keisarinleikkaus ei suojaa tartunnalta. Imettää voi yleensä normaalisti. Mikäli lapselta 1,5 vuoden iässä otettu näyte on negatiivinen, hänellä ei ole virusta.

2. Kuinka kauan virukset elävät neulassa ja ruiskussa tai muualla esim. veripisarassa pöydällä?

► Tarkkaa vastausta ei tiedetä, sillä asiaa ei ole tutkittu. Viruksen elinikään kehon ulkopuolella vaikuttavat mm. kosteus ja lämpötila. Keittämällä neulan ja ruiskun desinfiointi vaatii 10 minuuttia. B-hepatiitti virus elää pidempään kuin C-hepatiitti kehon ulkopuolella.

3. Jos on C-hepatiitti todettu, mitä väliä sillä on, että käyn säännöllisesti otattamassa maksa-arvot?

► Tällöin tietää oman maksan voinnin ja osaa toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Mahdollisesti vaikuttaa omaan alkoholin käyttöön ja voi motivoitua päihdekuntoutukseen sekä C-hepatiittiin hoitoon.

4. Näytetään omaa laboratoriokaavaketta ja kysytään tuloksista.

► -

5. Kuinka kauan rokotukset ovat voimassa?

► Hepatiitti A-rokotteelle Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL ent. KTL) antaa 10 - 20 vuoden voimassaolon ja rokotusohjelman mukainen B-hepatiittirokotus antaa elinikäisen suojan, huomioiden kuitenkin, että rokotus ei tehoa noin 10 % rokotetuista.

6. Miksi C-hepatiitin koteloitumisesta puhutaan, jos sitä ei tapahdu?

► Se on vanhentunutta ja muuttunutta tietoa. C-hepatiitti on tunnettu vasta vähän aikaa, muutama vuosikymmen.

7. Tartuntatapoja yleensä.

► -

8. Tunteeko maksa kipua?

► Kyllä. Maksavaurio kehittyy kuitenkin yleensä hitaasti ilman mitään oireita.

9. Voiko hepatiitti tarttua, jos otan amfetamiinia ja siinä on hepatiittivertaa ja se otetaan pommina, joko veteen sekoitettuna juoden tai Rizzlaan käärittynä nieltynä?

► Tartunta mahdollinen. Vaatisi kuitenkin, että omassa suussa olisi haavoja ja amfetamiinin seassa oleva veri pääsisi haavaan. Näistä vaihtoehdoista on turvallisempi ottaa pommina Rizzlan sisällä.

10. Onko Interferoni syöpälääke?

► Interferoni on syöpä- ja viruslääke.

11. Miten joku on voinut saada C-hepatiittitartunnan suutelemalla?

► Käytännössä tartunnan saaminen suutelemalla on mahdotonta. Jotta tartunta tapahtuisi, se vaatisi, että C-hepatiitin kantajan verta menisi toisen suussa olevaan avonaiseen haavaan. Yleensä ihmiset eivät suutele, jos huomaavat toisen suussa olevan verta.

12. Imeekö hyttynen verta useasta ihmisestä peräkkäin vai vain yhden ihmisen verta?

► Hyttynen kuolee pian veren imemisen jälkeen. Hyttynen voi joskus imeä usean ihmisen verta. Hyttynen ei levitä virusta.

13. Poistuuko C-hepatiitti jossain vaiheessa kokonaan elimistöstä, niin että voi luovuttaa verta?

► Suomessa este verenluovutukselle on hepatiitin kantajuus tai lääkehoidolla hoidettu hepatiitti. Vaikka hoidon avulla paranisi hepatiitista, ei silti voi luovuttaa verta.

14. Voiko C-hepatiitti aiheuttaa munuaiskipuja?

► Tästä ei ole näyttöä. Piikkihuumeen käyttäjällä munuaiskipu voi liittyä keskushermostoa kiihdyttävien päihteiden käyttöön (amfetamiini ja ekstaasi), joka vaikuttaa munuaisten toimintaan.

15. Mikä on rasvamaksa?

► Yleisin rasvamaksan syy on ”vyötärölihavuus”, toisena syynä on runsas alkoholin käyttö. Maksaan kertyy runsaasti rasvaa, jonka seurauksena maksa voi suurenua jopa useita kiloja. Jos sairaus jää pelkän rasvan kertymisen asteelle, tila on varsin vaivaton. Osalla se kuitenkin etenee maksasolujen tulehdusreaktioksi, joka saattaa kehittyä maksakirroosiksi. Hoito on laihduttaminen ja alkoholin vähentäminen. Rasvamaksaa ei voida hoitaa lääkkeillä tai muulla tehokkaalla hoidolla.

16. Mihin perustuu se, että maksa-arvot nousevat, vaikka huumeiden käyttö on loppunut?

► Kyseessä on todennäköisesti hepatiittiin liittyvä maksa-arvojen nousu.

17. Aiheuttaako veren ottaminen suonesta paineen tunnetta päässä?

▶ Ei.

18. Jos saa C-hepatiitti-tartunnan jälkeen oireita, niin miten pian ne ilmenevät?

▶ Akuutissa taudissa oireet ilmaantuvat noin 6-7 viikkoa tartunnasta.

19. Miksi A-hepatiittirokote tarvitsee ottaa, jos sairaudesta paranee joka tapauksessa?

▶ A-hepatiitin sairastaminen rasittaa aina maksaa. Jos ihmisellä on jokin muu hepatiitti tai jokin maksaan vaikuttava sairaus, kuten alkoholismi, voi A-hepatiitin sairastaminen olla kohtalokasta.

2. tapaaminen: HIV-INFEKTIO

1. HEPATIITIT
2. HIV
3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU
4. PISTÄMÄTTÄ PARAS
5. PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS
6. SEKSUAALISUUS
7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA
8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS



Tavoite

- ▶ Tunnistaa hi-viruksen tartuntatavat ja suojautuminen, antaa perustiedot päällekkäistartunnoista, sairauden etenemisestä, liitännäissairauksista ja hoidosta.
- ▶ Keskustella tartunnan ja sairastumisen merkityksestä mielenterveydelle, niiden mahdollisesti herättämistä peloista ja sosiaalisista vaikutuksista.
- ▶ Motivoida hoidattamaan hiv vaikka käyttäisi huumeita.

Sisältö

Ryhmän aloitus ja kuulumiset

Mahdollisen edellisen teeman kokeen palautus

Päivän teemaan liittyvän kokeen kerääminen

(teetä ennakkotehtävänä sellissä, ellei onnistu, voi tehdä tunnilla)

Ryhmän sisällön mukaan eteneminen

1. Mikä hiv on
2. Hiv-testaus
3. Hiv-tartunnat Suomessa
4. Miten hiv tarttuu
5. Oireet ja sairauden eteneminen
6. Päällekkäistartunnat
7. Hoito: käydään läpi kuvan avulla
8. Psykososiaalinen tuki

Esite: ”Hiv näkyy vain testissä”

Ryhmän lopettelu

Tarvittaessa ohjaus yksilökeskusteluihin

Ryhmän toteutus

Lähestytään aihetta keskustelemalla ryhmän kanssa heidän omista kokemuksistaan: puretaan väärää ja vahvistetaan faktatietoa aiheesta.

Jos ryhmäkertoja on vain muutama, voidaan hiv ja hepatiitit opettaa samalla tapaamiskerralla. Kirjoita kulloisenkin tapaamiskerran aihe selkeästi liitu- tai fläppitaululle luokan eteen, vaikka kurssilaisilla olisikin esitetyt lomakkeet edessään. Keskustelu liikkuu usein hivistä hepatiittiin ja päinvastoin - otsikon esilläolo helpottaa kurssilaisia pysymään ”oikeassa kurssissa”!

1. Mikä hiv on?

- ihmisen immuunikatovirus (human immunodeficiency virus = hiv)
- heikentää tartunnan saaneen puolustuskykyä
- pitkäaikainen, vaiheittain etenevä sairaus
- krooninen sairaus
- johtaa hoitamattomana AIDSiin eli immuunikatotautiin

2. Hiv-testaus

- Verikoe: pikatesti sormenpästä; vastaus 15 min kuluttua
- Suoniverinäyte; vastaus noin viikossa
- Positiivinen pikatesti varmistetaan aina suoniverinäytteellä, koska pikatesti antaa herkemmin vääriä positiivisia.
- Negatiivinen testituloks on aina negatiivinen, ei tarvitse varmentaa
- Tartunnan jälkeen vasta-aineet näkyvät luotettavasti vasta 3 kk kuluttua
- Kertaa asia pikatestin osalta, korjaa mahdollinen väärä tieto.
- Testin voi pyytää ilmaiseksi
 - terveyskeskuksesta
 - Aids-tukikeskuksesta (aina nimettömänä)
 - terveysneuvontapisteestä (usein nimettömänä)
 - vankilasta

Välittömästi hiv-tartunnan jälkeen on suurin riski tartuttaa muita!

Heti tartunnan jälkeen veressä on runsaasti viruksia, joka lisää tartuntariskiä.

Vasta-aineet kehittyvät vasta 3 kk kuluttua tartunnasta.

Hiv-testi ei anna luotettavaa tulosta välittömästi tartunnan jälkeen – tartunnan saanut ei vielä tiedä olevansa viruksen kantaja!

► Keskustelunaiheita:

- omia tai muiden kokemuksia hiv-testauksesta?
- minkälaista neuvontaa ja ohjausta olet saanut ennen ja jälkeen testin?
- voinko luottaa siihen, jos (piikkihuumeita käyttävä) seksikumppani sanoo olevansa hiv-negatiivinen? (*testitulos varma vasta 3 kk kuluttua tartunnasta*)

Virossa on Euroopan korkein hiv-tartuntatilanne: yli puolella huumeidenkäyttäjistä on hiv, koko väestöstä joka sadannella.

Ruotsissa hiv-tartunnat ovat lisääntyneet piikkihuumeita käyttävien keskuudessa. Kyseessä saattaa olla jo epidemiaksi luokiteltava tilanne: vankiloissa tartuntaluvut ovat nelinkertaistuneet vuoden 2007 aikana.

3. Hiv-tartunnat Suomessa

Hiv-tartunnan saaneita **oli 2389** (miehiä 74 %, naisia 26 %), joista oli kuollut **457** henkilöä. (KTL 16.11.2008)

Tartuntatapa:

heteroseks	37 %
miestenvälinen seksi	32 %
huumeet	15 %
ei tietoa	14 %
muu (verensiirto, äiti-lapsi)	2%

Vuoteen 2008 mennessä Suomessa 338 henkilöä on saanut hi-viruksen piikkihuumeiden kautta. Toistaiseksi pahin epidemia oli vuosina 1998–2001.

Vuonna 2008 todettiin Suomessa 148 uutta tartuntaa, joista vain 6 oli tapahtunut piikkihuumeiden välityksellä.

On hyvä muistaa, että heteroseks on Suomessa yleisin hivin tarttumistie: vuonna 2008 oli 100 seksitartuntaa. (40 oli miesten välistä, 59 heteroseksitartuntaa)

Ulkomaisten tutkimusten mukaan narkomaanienkin hiv-tartunnoista suuri osa tapahtuu seksin välityksellä. Epidemian alkuaian jälkeen on opittu turvalliset pistotekniikat, mutta seksissä ei suojauduta.

► **KESKUSTELUNAIHEITA:**

- onko todettujen hiv-tartuntojen määrä mielestäsi yllättävän suuri/pieni?
- kuinka paljon ajattelet olevan henkilöitä, jotka eivät tiedä tartunnastaan eli tiedetäänkö vain ”jäävuoren huippu”?

KTL:n arvion mukaan vuonna 2008 noin 1000 henkilöä ei tiedä hiv-tartunnastaan..

4. Miten hiv tarttuu?

(voi käsitellä myös kokeen avulla)

Hiv on ”huonosti” tarttuva virus:

Hiv tarttuu veren, siemenesteen, emätineritteen tai äidinmaidon välityksellä. Tarttuakseen ihmisestä toiseen viruksen täytyy päästä verenkiertoon – pelkkä iho- tai limakalvoskosketus ei ”riitä”.

Terve iho ja kondomi suojaavat tartunnalta!

1) Suojaamaton sukupuoliyhteys:

- kumppanin eritteitä pääsee rikkinäiselle limakalvoille
- seksitartunnat lisääntyneet huomattavasti, koska kondomia käytetään liian vähän!

2) Verikontakti:

- yhteisessä käytössä olevat likaiset huumeneulat ja ruiskut
- likaiset tatuointi- tai lävistysvälineet

3) Äidistä lapsen synnytyksessä ja imetyksessä

- tartuntariski pieni estolääkityksen takia, imetystä ei suositella
- jos äidin virusmäärä on lääkkeillä saatu matalaksi, hän voi yleensä synnyttää normaalisti alateitse.
- aikaisintaan noin 4 kk ikäisestä lapsesta tiedetään, onko hän saanut tartunnan äidiltä (Jos lapsen verestä löytyy virusta = positiivinen. Pelkät vasta-aineet eivät tee positiivista tässä vaiheessa)

5. Oireet, sairauden eteneminen**Ensitauti**

- flunssan kaltaisia oireita, joita ei välttämättä huomaa
- voi olla myös oireeton

Oireeton vaihe

- 2 – 15 vuotta

Oireellinen vaihe

- laihtuminen
- kuumeilu
- pitkäaikainen ripuli
- yöhikoilu
- väsymys
- iho-oireita (*voivat olla monenlaisia*)

Aids

- liitännäissairauksia /oheistauteja:
- bakteeri-, sieni-, hiiva- ja virustulehdukset kehossa
- erityisesti suun, ruokatorven ja nivusten alueella
- keuhkokuume, ihosyövät, dementia, sokeutuminen jne.
- kuolinsyynä on usein jokin liitännäissairaus immuunijärjestelmän petettyä (tässäkin vaiheessa lääkkeet useimmiten tehoavat, vaikka hoito pitkä ja vaikea)

6. Päällekkäistartunnat

- viruksella on useita eri alatyyppejä (A, B, C jne.)
- virus myös muuttaa muotoaan jokaisessa tartunnansaaneessa, esim. johtuen hiv-lääkityksestä
- on mahdollista saada päällekkäisiä tartuntoja, jolloin läikehoito voi menettää tehoaan!
- kaksi hiv-positiivista ihmistä: miksi suojautuminen on tärkeää?
 - oma sairaus voi pahentua uuden viruksen myötä: ”oma” virustyyppi voi olla kesy, mutta kaverilta saatu uusi virus voikin olla jo valmiiksi vastustuskykyinen lääkkeille!

7. Hoito

► Ks. TAULUKKO kappaleen lopussa

Viruksista ja läikehoidon merkityksestä virusmäärään ja auttajasoluihin

Läikehoito on kehittyntä ja tehokasta; tartunta ei välttämättä lyhennä elinikää. Jos hoito aloitetaan ajoissa ja lääkkeet otetaan säännöllisesti, ihminen pysyy terveenä eikä todennäköisesti koskaan sairastu AIDSiin.

- yleensä kolmen lääkeaineen yhdistelmä
- → lisää auttajasoluja ja laskee viruksen määrän mittaamattomalle tasolle
- hoidon hinta n. 1000€ /kk, potilaalle ilmainen
- kehittämistyön ansiosta lääkkeiden sivuvaikutukset vähentyneet
- tärkeää lääkkeidenoton säännöllisyys
- päihteiden käyttö ei ole este läikitykselle, mutta elämäntilanteen ol-tava niin tasainen, että pystyy ottamaan lääkkeet säännöllisesti, muuten lääkkeet menettävät tehoaan

► KESKUSTELUNAIHEITA:

► TÄRKEÄ VIESTI on, että myös päihteiden käyttäjän hiv-infektiota voidaan menestyksekkäästi hoitaa ja testiin kannattaa mennä!

► Oletko samaa mieltä/eri mieltä/miksi?

8. Psykososiaalinen tuki

- Psykkinen tuki tartunnan saaneelle ja läheisille sisältää mm. kriisin läpikäymistä ja oppimista elämään sairauden kanssa. Vankeusaikana tukea saa terveydenhuollosta ja myös eri järjestöt tarjoavat ammat-
tiapua ja tukihenkilöitä vapaudessa:
 - Positiiviset ry (vertaistukihenkilöitä myös vankilaan)
 - SPR Hiv-työ (tukihenkilöitä)
 - Aids-tukikeskus (ammattiapua, testausta, koulutusta)
 - Munkkisaaren palvelukeskus, Hki (erityispalvelut hiv-positiivisille narkomaaneille)

► KESKUSTELUNAIHEITA:

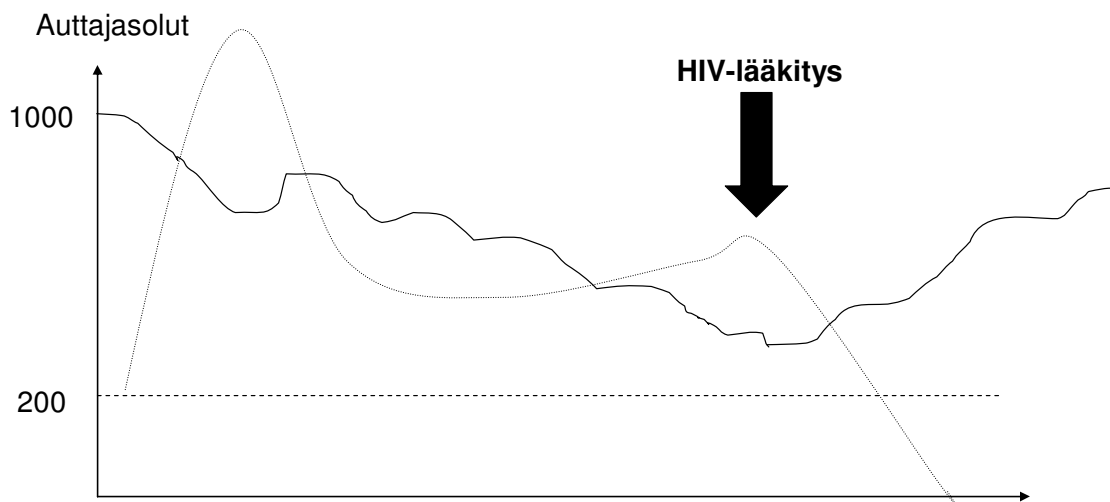
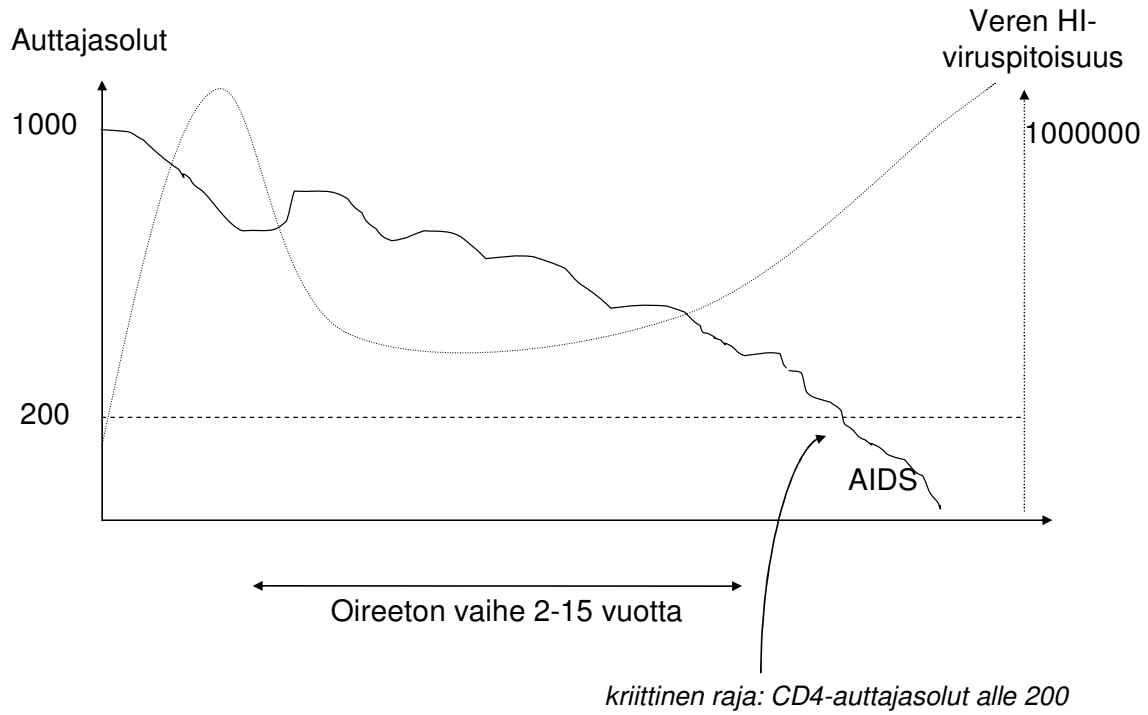
- Mitä ihmiselle merkitsee hiv-tartunnan saaminen
- Miten se eroaa muista sairauksista, esim. syövästä
- Mitä vastuuta ja riskejä tartuntaan sisältyy (rikosoikeudellinen vastuu!)
- Psykososiaalisen tuen merkitys
- Miten tukisin veljeäni/siskoani, jos hänellä todetaan hiv?

Keskustelu mahdollistaa rasismien käsittelyä!

Hiv-osion on tarkastanut:
Pia Kivelä, infektiotautien erikoislääkäri, HYKS Auroran sairaala

Lähteet:
<http://www.ktl.fi/>
 Hiv-hoitotyön käsikirja. Hiv-säätiö/ Aids-tukikeskus 2007
 C- hepatiitti tänään, Pia Kivelä 29.09.2005, Terveysneuvontapisteiden koulutuspäivä, Espoo
<http://www.positiiviset.fi/hivkasikirja>
 Expressen 10.10.2007

HIV-infektion kulku ilman lääkitystä



HIV-lääkityksen avulla

- auttajasolut lähtevät nousuun
- HI-viruspitoisuus laskee mittaamattomalle tasolle
- vastustuskyky palautuu

KYSYMYKSIÄ HIVISTÄ

TESTAA
TIETOSI!



Nimi: _____

Voiko hiv mielestäsi tarttua seuraavilla tavoilla: (rasti ruutuun)

1. Anaali-/emätinyhdyntäessä ilman kondomia?

kyllä ei en osaa sanoa

2. Tatuointi- tai lävistys välineiden jakamisesta?

kyllä ei en osaa sanoa

3. Äidistä lapseen raskauden/synnytyksen aikana?

kyllä ei en osaa sanoa

4. Filterin, lusikan tai klikkikupin jakamisesta?

kyllä ei en osaa sanoa

5. Tupakan tai hasissätkän välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

6. Ruiskujen ja neulojen yhteiskäytöstä?

kyllä ei en osaa sanoa

7. Suudellessa?

kyllä ei en osaa sanoa

8. Suuseksissä?

kyllä ei en osaa sanoa

9. Parranajovälineiden välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

10. Hammasharjojen välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

11. Saunasta, uimahallista, kuntosalista?

kyllä ei en osaa sanoa

12. Hyttysen pistosta?

kyllä ei en osaa sanoa

13. Ruuanvalmistuksen yhteydessä?

kyllä ei en osaa sanoa

14. Kätellessä?

kyllä ei en osaa sanoa

15. Tarttuuko hiv, vaikka olisi hyvin toimiva hiv-lääkitys käytössä?

kyllä ei en osaa sanoa

16. Voiko hiv-positiivinen toimia esim. kokkina tai lääkärinä?

kyllä ei en osaa sanoa

17. Mikä on hivin päällekkäistartunta / alalaji?

18. Missä hiv voidaan testata?

19. Minkä ajan kuluttua tartuntariskistä voi saada luotettavan hiv-testituloksen?

20. Mitä tarkoittaa jos on hiv-vasta-aineita?



KYSYMYKSIÄ HIVISTÄ

VASTAUKSET

Voiko hiv mielestäsi tarttua seuraavilla tavoilla: (rasti ruutuun)

1. Anaali/-emätinyhdyntäessä ilman kondomia?

kyllä ei en osaa sanoa

2. Tatuointi- tai lävistys välineiden jakamisesta?

kyllä ei en osaa sanoa

3. Äidistä lapseen raskauden/synnytyksen aikana?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Hiv voi tarttua äidistä lapseen raskauden, synnytyksen ja imetyksen aikana. Äidin estolääkityksen turvin lapsen riski saada hiv on hyvin pieni. Lapselle aloitetaan heti synnytyksen jälkeen viruksen estolääkitys 6 viikoksi. Imetystä ei suositella.

4. Filtterin, lusikan tai klikkikupin jakamisesta?

kyllä ei en osaa sanoa

5. Tupakan tai hasissätkän välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

6. Ruiskujen ja neulojen yhteiskäytöstä?

kyllä ei en osaa sanoa

7. Suudellessa?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Hiv ei tartu suutelemalla.

8. Suuseksissä?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Riski on pieni. Spermassa ja emätineritteessä on virusta.

9. Parranajovälineiden välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Hygieniatuotteiden tulee olla omia, jo partasienenkin takia.

10. Hammasharjojen välityksellä?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Hygieniatuotteiden tulee olla omia.

11. Saunasta, uimahallista, kuntosalista?

kyllä ei en osaa sanoa

12. Hyttysen pistosta?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Yhtään tapausta hyttysen välityksellä tapahtuneesta tartunnasta ei tunneta. Hyttynen elää noin vuorokauden ja kuolee nopeasti veren imemisen jälkeen. Hyttynen ei levitä virusta.

13. Ruuanvalmistuksen yhteydessä?

kyllä ei en osaa sanoa

14. Kätellessä?

kyllä ei en osaa sanoa

15. Tarttuuko hiv, vaikka olisi hyvin toimiva hiv-lääkitys käytössä?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Kyllä, pitää suojautua joka tapauksessa. Nykylääkitys on tehokas, mutta sillä ei pysty hävittämään virusta elimistöstä kokonaan.

16. Voiko hiv-positiivinen toimia esim. kokkina tai lääkärinä?

kyllä ei en osaa sanoa

Vastaus: Kyllä, työskentelyyn ei liity tartuntavaaraa! Tartunnasta ei tarvitse lain mukaan ilmoittaa työnantajalle. Hiv ei näy päällepäin. Tälläkin hetkellä moni elää hiv-positiivisena tietämättä tartunnastaan!

17. Mikä on hivin päällekkäistartunta / alalaji?

Vastaus: Saman viruksen eri alalajeja, jotka voivat pahentaa ja nopeuttaa sairauden etenemistä ja vaikeuttaa sen hoitoa.

18. Missä hiv voidaan testata?

Vastaus: Terveysneuvontapiste, vankila, Aids-tukikeskus, terveyskeskus jne.

19. Minkä ajan kuluttua tartuntariskistä voi saada luotettavan hiv-testin tuloksen?

Vastaus: 3 kk kuluttua mahdollisesta tartunnasta.

20. Mitä tarkoittaa jos on hiv-vasta-aineita?

Vastaus: Verestä haetaan hiv-vasta-aineita, joka tarkoittaa sitä, että on saanut hiv-tartunnan. Vasta-aineet eivät tarkoita sitä, että olisi hiv:lle vastustuskykyinen.

KOOTUT KYSYMYKSET

- vankien esittämiä kysymyksiä Terve-kurssin aikana



2. HIV

1. Onko hiv-pikaseula luotettava?

► Negatiivinen vastaus on luotettava, jos se on otettu 3 kuukauden kuluttua viimeisestä tartuntariskitilanteesta. Pikaseula on kalibroitu niin, että se antaa herkemmin väärän positiivisen tuloksen kuin negatiivisen tuloksen. Siksi vain positiiviset tulokset varmistetaan suoniverinäytteellä.

2. Tarttuuko hiv synnytyksessä, istukan läpi vai imetyksessä?

► Hiv voi tarttua missä tahansa vaiheessa, yleisimmin lähellä synnytystä tai synnytyksessä. Tärkein tartunnan kannalta on äidin virusmäärä veressä raskauden aikana. Estolääkitys vähentää äidin virusmäärää ja suojaa hyvin lasta. Imetystä ei suositella. Kun kaikki varotoimet huomioidaan, tartunnan riski on hyvin pieni.

3. Milloin tiedetään, onko hiv-positiivisen äidin vastasyntynyt lapsi saanut hiv-viruksen vai ei?

► Vastasyntyneessä on äidin vasta-aineita 1,5 vuotiaaksi asti. Yleensä lasta seurataan siihen asti. Viruspitoisuus mitataan neljän kuukauden ikäisenä. Jos hiv-viruspitoisuus on silloin mittaamaton, lapsi ei ole saanut tartuntaa.

4. Kauanko elää, jos on hiv eikä hoida itseään; ei toteuta lääkehoitoa ja käyttää huumeita?

► Tarkkaa aikaa ei voi sanoa, mutta elinikä lyhenee huomattavasti.

5. Voiko kaksi henkilöä, joilla on sama hiv:in alatyypin harrastaa suojaamatonta seksiä?

► Ei suositella. Viruskannat voivat kuitenkin olla erilaisia, ja kumppanilta voi saada ärhäkämmän viruksen, etenkin jos toisella on lääkitys ja toisella ei. Silloin hoitotulokset heikkenevät.

6. Jos verikokeessa näkyy hiv-vasta-aineita onko silloin hiv vai oletko immuuni hiville?

► Hiville ei voi tulla immuuniksi (eikä ole rokotetta). Jos vasta-aineita näkyy aikuisen ihmisen veressä, hän on hiv-positiivinen eli kantaa virusta.

7. Kuolevatko virukset (C-hepatiitti) ja hiv pakastaessa?

► Tähän ei ole varmaa vastausta. Ei ole tutkittu.

8. Miksi hyttynen ei levitä hi-virusta, vaikka malaria leviää hyttysen välityksellä?

► Hyttynen kuolee pian veren imemisen jälkeen. Yhtään hiv-tartuntaa hyttysen välityksellä ei tunneta. Malaria-loista levittävä hyttynen on eri kuin Suomessa oleva hyttynen.

9. Voiko hiv-testin tehdä syljestä?

► Ei voi.

10. Tarttuuko hiv helpommin miehiin?

► Hiv voi tarttua seksikontaktissa sekä mieheen että naiseen. Tartunta on hieman yleisempä miehestä naiseen (spermassa on virusta). Jos naisella on kuukautiset suojaamattoman yhdynnän aikana, miehen tartuntariski hieman kasvaa. Muut sukupuolitaudit lisäävät myös tartuntariskiä, koska genitaalialueelle tulee haavaumia, joita ei välttämättä havaitse silmämääräisesti. Peräaukon suojaamattomassa yhdynnässä tartuntariski on iso, koska peräaukon limakalvoille tulee herkästi haavaumia.

11. Näkyykö hiv missään muussa verikokeessa esim. jos auttajasolujensolujen (valkosoluja) määrä todetaan alhaiseksi?

► Ei voida todeta muissa kokeissa, mutta ne voivat herättää epäilyn hiv-tartunnasta, jolloin hiv-testi on aiheellinen. Auttajasolujen määrä laskee flunssan tai muiden tulehdusten aikana eli tämän perusteella ei voida vielä päätellä, että ihmisellä olisi hiv.

12. Voiko aids-vaiheessa löytyä auttajasoluja ja onko hoidosta hyötyä?

► Jos auttajasolut ovat vähissä, voidaan lääkehoidolla saada tilannetta korjattua. Aids-vaiheessa oleva (liitännäissairautena esim. keuhkokuume) voi toipua ennalleen lääkehoidon avulla.

3. Tapaaminen: YLIANNOSTUS JA ENSIAPU

1. HEPATIITIT
2. HIV
3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU
4. PISTÄMÄTTÄ PARAS
5. PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS
6. SEKSUAALISUUS
7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA
8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS



Tavoite

- ▶ Tunnistaa keskushermostoa lamaavien ja kiihdyttävien päihteiden riskit ja yliannostusoireet.
- ▶ Tietää yleisimmät auttamiskeinot, osaa laittaa kylkiasentoon ja soittaa apua.

Sisältö

Ryhmän aloitus ja kuulumiset

Mahdollisen edellisen teeman kokeen palautus

Päivän teemaan liittyvän kokeen kerääminen

(- teetä ennakkotehtävänä sellissä, ellei onnistu, voi tehdä tunnilla)

Ryhmän sisällön mukaan eteneminen

Keskushermostoa lamaavien päihteiden riskit, yliannostusoireet ja ensiapu

Keskushermostoa kiihdyttävien päihteiden riskit, yliannostusoireet ja ensiapu

Harjoitus: kylkiasentoon laittaminen

- Jaetaan esite ”Ei syytä paniikkiin”
<http://www.a-klinikka.fi/julkaisut/verkkojulkaisut/yliann.pdf>

Erityiskysymyksinä hivakat ja horkka

- Jaetaan esite: ”Tiesitkö tämän gammasta ja lakasta”

Ryhmän lopettelu

Tarvittaessa ohjaus yksilökeskusteluun

Ryhmän toteutus

Aihetta käsitellään keskustelemalla ryhmän kanssa heidän näkemistään/kokemistaan yliannostustilanteista: ryhmäläisillä on paljon jaettavaa perheenjäsenten, tuttavien ja omien kokemusten pohjalta.

Lähestymistapana on auttamisen ja vertaisten näkökulma: miten auttaa kaveria kyseisessä tilanteessa ja miten toivoisit itseäsi autettavan.

Kylkiasentoon laittoa harjoitellaan konkreettisesti ryhmässä niin, että jokainen harjoittelee vuorollaan, jos vain mahdollista. Esimerkiksi vankilan pussilakana lattialla on hyvä alusta!

► KESKUSTELUAIHEITA:

Suomessa kuolee yli 200 henkilöä vuosittain päihdyttävien aineiden yliannostuksiin ja määrä on nyt kasvusuunnassa.

► Miten kurssilaiset ovat toimineet yliannostustilanteissa?

1. KESKUSHERMOSTOA LAMAAVAT PÄIHTEET

► OPIAATIT, BENTSODIATSEPIINIT, ALKOHOLI, LAKKA JA GAMMA

Keskushermostoa lamaavia päihkeitä kuvataan ns. hitaiksi päihteiksi.

Ne aiheuttavat suurimman osan päihdekuolemista.

Aineet vahvistavat toistensa vaikutusta (poikkeus: buprenorfiini muiden opiaattien kanssa)

Yliannostusoireet:

- hengitys hidastuu, muuttuu haukkovaksi ja pinnalliseksi = ”kala kuivalla maalla”
- iho hikinen, kalpea, sinertävä
- hapenpuutteen aiheuttama, sinisyys näkyy erityisesti huulilla ja kynsien alla
- aivojen hapenpuute aiheuttaa oksentelua ja kouristelua

Yliannostuskuolema:

- hengityksen hidastuminen → hengitys lama → sydänpysähdys
- kieli painuu nieluun → seuraa tukehtuminen → sydänpysähdys
- nukkuessa hengitys tasaantuu ja sydämen syke hidastuu lisää → kuoleman riski kasvaa

Mistä tunnistat tajuttoman ja elottoman henkilön?

<p>TAJUTON HENKILÖ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ei heräteltävissä - tarkista, että hengittää ja sydän lyö - yritä herätellä ravistamalla, nipistämällä, painamalla kynällä kynteen - tarkista hengitys: liikeyrityksiä rintakehä tai - tuntuuko hengitys kämmenselkään suun edestä 	<p>→ENSIAPU</p> <ul style="list-style-type: none"> - tajuton, hengittävä laitetaan KYLKIASENTOON <i>suun kautta otetun päihteen imeytyminen hidastuu, jos laitetaan kylkiasentoon vasemmalle kyljelle</i> - soita 112
<p>ELOTON HENKILÖ</p> <ul style="list-style-type: none"> - et ole onnistunut ”herättämään” - ei hengitä tai hengitys ei ole normaalia: älä kuluta aikaa sykkeen hakemiseen 	<p>→ENSIAPU</p> <ul style="list-style-type: none"> - SOITTO 112 - PAINANTA-PUHALLUS-ELVYTYS: 2 puhallusta ja 30 painantaa keskeltä rintakehää - jos useampi auttaja – tehkää työnjako - pelkkä painantakin on parempi kuin ei mitään - painannasta ei ole haittaa, vaikka sydän toimisi itsekin – huonosti toimiva pysähtyy ennen pitkää!

Ambulanssia hälytettäessä huomioitava: **numero 112**

- kerro mistä on kyse
- mitä päihdettä/päihhteitä henkilö on ottanut
- sulje puhelin vasta kun saat luvan
- Ambulanssissa voidaan antaa happea ja opiaattien vasta-ainetta (Naloksoni)
- Naloksoni ei toimi lakan tai gamman vasta-aineena.
- Naloksoni aikaansaa voimakkaat vieroitusoireet: ärtynyt ja kipeä potilas, jolla kova ainehimo → ei usein halua sairaalan jatkoseurantaan!

► KESKUSTELUAIHEITA:

- mikä voi estää soittamasta ambulanssia?
- paikalle tulee pelkästään ambulanssi, ei poliisi ellei tilanne sitä vaadi!
- tärkeää soittaa ambulanssi vaikka itse häipyisi paikalta!!

Buprenorfiini opiaattiyliannostuksen hoidossa?

- ei ole luvallista!
- se voi hetkellisesti auttaa, mutta buprenorfiinin sisältämän vastavaikuttaja-aineen loppumisen jälkeen voi tulla uudestaan opiaattiyliannostus
- mikä on auttajan vastuu? olisi tiedettävä, mitä kaikkea kaveri on ottanut: vain heroiniä, ei muuta, vai voitko tietää varmasti?
- syyte: buprenorfiinin antamisesta voi seurata pahoinpitely-, kuolemantuottamus- tai tapposyyte!

Amfetamiini opiaattiyliannostuksen hoidossa?

- ei ole luvallista!
- amfetamiini lisää entisestään elimistön hapenkulutusta, josta potilaalla on jo puute yliannostuksen takia
- suuri riski sydänpysähdykseen!
- syyte: amfetamiinin antamisesta voi seurata pahoinpitely-, kuolemantuottamus- tai tapposyyte!

**ÄLÄ KOSKAAN PISTÄ MITÄÄN AINETTA
KAVERIISI!****Dekstropropoksifeeni on vaarallinen opiaatti**

- yleisin nimellä Abalgin, mutta huomioi myös muualta tulevat vieraammat kauppanimet
- pienikin ylitys annostuksessa voi olla tappava ja alkoholin kanssa nautittuna erittäin vaarallista

Gamma /lakka

- anesteetti eli nukutusaine
- elimistö muuttaa lakan gammaksi
- alkoholin kaltainen outo känni, ärhäkäs ja nopea → ”sammuminen”
- kaveripiirissä usein samanaikaisesti useita yliannostustapauksia
- vaikea annostella, koska vahvuutta on vaikea tietää!
- ei vastalääkettä: vain oireenmukainen hoito ja tajunnan tason seuraaminen

1. KESKUSHERMOSTOA KIIHDYTTÄVÄT PÄIHTEET

▶ AMFETAMIINI, EKSTAASI, KOKAIINI

Keskushermostoa kiihdyttäviä päihteitä kuvataan ns. nopeiksi päihteiksi.

Yliannostusoireet:

- kiihtyneisyys, ahdistus
- sekavuus, kouristukset, tajunnan tason lasku
- räjähtävä päänsärky, ns. pirivanne
- voimakas, puristava rintakipu ja/tai rytmihäiriöt
- elimistön lämmön nousu, kova hikoilu
- nestetasapainon häiriöt: ruoan ja juoman puute
- voi kehittyä munuaisvaurio
- voimakas paranoidisuus
- vaikea saada kontaktia

Kuoleman aiheuttaa:

- verenpaine kohoaa, sydän hakkaa, elimistön lämpötila kohoaa → seuraa lämpöhalvaus, sydänpysähdys, aivoverenvuoto
- tilaan liittyvä kova riehuminen voi johtaa kuolemaan → lämpöhalvaus tai aivoverenvuoto

Ensiapu:

- rauhoittaminen ja turvallinen ympäristö
 - oireenmukainen hoito, ei ole vastalääkettä
- ▶ jos kaveri on paikassa, jossa hän ei ole vaaraksi itselleen tai muille:
- kehota juomaan, syömään suolaista ruokaa (urheilujuoma on tehokasta)
 - kotikonstina ”hitaat” (bentsot ja/tai neuroleptit eli antipsykoottiset lääkeaineet myös hyviä) ja sitten nukkumaan
- ▶ jos on riski, että hän on vaaraksi itselleen tai muille → hälytä apua 112:
- lääkityksenä bentso + neurolepti, jotka vähentävät psykoottisuutta
 - suonensisäinen nesteytys + verenpainelääke

Mielenterveyslaki antaa oikeuden pakkolääkintään + eristykseen!

▶ KESKUSTELUNAIHE

▶ Onko se mielestäsi vasikointia, jos kertoo paranoidisesta vankitoverista henkilökunnalle?

3. KYLKIASENTOON LAITTAMINEN

► **JAA YLIANNOSTUSESITE** - ”Ei syytä paniikkiin”

- kertaa yhdessä keskustellen yliannostuksen ehkäisy

► **HARJOITUS:**

Seuraa esitteen ohjetta: yksi kurssilainen voi lukea ohjetta ääneen, toinen laittaa asentoon lattialla kolmatta kurssilaista, kukin tekee vuorollaan. Voit itse laittaa ensimmäisen ryhmäläisen oikeaan asentoon ja hän seuraavan jne. Vapaaehtoista, mutta rohkaisu auttaa!

4. ERITYISKYSYMYKSIÄ

Horkka

- bakteeritulehdus (bakteerikylvä) tai allerginen reaktio tai niiden yhdistelmä
- voimakas fyysinen sairauden tunne, olla ”vuoteenomana”
- pahoinvointi, kuvotus, vilunväristykset, kokonaisvaltainen paha olo
- kestää muutaman tunnin, jos oireet eivät mene ohi tai vointi pahenee hakeudu lääkäriin → verenmyrkytys, joka on hoitamattomana hengenvaarallinen
- aiheutuu hygienian puutteesta, mm. likainen vesi, filtterin moninkertainen käyttö
- Disperin auttaa – onko uskomus? Ei haitaksi, koska mikä tahansa tulehduskipulääke lievittää horkka-tuntemuksia

Hivakat

- suun kautta nieltynä riskit aina isot
- pakkaus hajoaa → yliannostusriski
- peräsuolihivakka (a-hepatiittiepidemian riski, rokotukset tärkeitä)
- suolitukos
- ulostuslääkkeen käyttö voi hajottaa hivakan
- hivakka emättimessä? (tulehdusriski)
- minkälainen on kestävä, hyvä hivakka?
-

► **JAA ESITE:** ”Tiesitkö tämän gammasta ja lakasta”

Loppukeskustelu päivän teemasta

Kurssilaisia ohjataan tarvittaessa yksilökeskusteluihin.

Yliannostus- ja ensiapuosion tekstin ovat tarkastaneet:

James Boyd, Osastonlääkäri, HUS ensihoitoyksikkö
Mika Mikkonen, Aluevastaava, A-klinikkasäätiö Vinkki

Lähteet:

http://www.redcross.fi/ensiapu/ensiapuhjeet/fi_FI/elvytys/

Esite: ”Ei syytä paniikkiin: Huumeiden yliannostusten ehkäisy ja yliannostuksen saaneen auttaminen”

A-klinikkasäätiö, Terveysneuvontapiste Vinkki/ Päihdekenttätyö Viitta

Dahl, P. ja Hirschovits, T.: Tästä on kyse – tietoa päihteistä. YAD 2002,

Boyd, J.: Luento 04.04.2006: Huumausainemyrkytykset ja IV-huumeiden haittavaikutukset.

Tamminen, E., psykiatrinen sairaanhoitaja, Terve-hanke Kriminaalihuollon tukisäätiö

3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU

Tapaamisen tavoite on tunnistaa ja ymmärtää

- keskushermostoa lamaavien ja kiihdyttävien päihteiden riskit ja yliannostusoireet.
- yleisimmät auttamiskeinot: osata laittaa kylkiasentoon ja soittaa apua.

Suomessa kuolee vuosittain yli 200 henkeä yliannostuksiin ja määrä on kasvussa.

1. KESKUSHERMOSTOA LAMAAVAT PÄIHTEET (HITAAT)

Opiaatit, bentsot, alkoholi, lakka/gamma

Aiheuttavat suurimman osan päihdekuolemista.

Aineet vahvistavat toistensa vaikutusta

- poikkeus: buprenorfiini muiden opiaattien kanssa

Yliannostusoireet:

Kuoleman aiheuttaa:

Mistä tunnistat tajuttoman kaverin?

Ensiapu:

Mistä tunnistat elottoman kaverin?

Ensiapu:

Muuta:

2. KESKUSHERMOSTOA KIIHDYTTÄVÄT PÄIHTEET (NOPEAT) **Amfetamiini ja sen johdannaiset, ekstaasi ja kokaiini**

Yliannostusoireet:

Kuoleman aiheuttaa:

Ensiapu:

MUUTA:

Horkka:

Hivakat (kehon sisäinen huumausainepaketti):

KYSYMYKSIÄ YLIANNOSTUKSISTA JA ENSIAVUSTA

TESTAA
TIE TOSI!



Nimi: _____ (rasti ruutuun)

1. Suomessa kuolee vuosittain noin 50 henkeä yliannostukseen.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

2. Jos on ollut viikkojen tauko huumeidenkäytössä elimistö sietää yhtä suuria huumeannoksia kuin ennen taukoa.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

3. Tottumattomalle 0,2 grammaa heroiinia voi olla tappava annos.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

4. Ambulanssihenkilöstöllä ei ole vastalääkettä opiaattien (mm. heroiini, buprenorfiini/Subutex) yliannostukseen.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

5. Buprenorfiinin (Subutex), alkoholin ja bentsojen yliannostuksessa kannattaa mennä nukkumaan.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

6. Keskushermostoa kiihdyttävien (mm. amfetamiini, ekstaasi, kokaiini) päihteiden yliannostuskuoleman aiheuttaa hengityksen hidastumisesta johtuva hengityslama.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

7. Ambulanssihenkilöstöllä on vastalääke gamman/lakan yliannostukseen.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

8. Tajuton henkilö pitäisi laittaa kylkiasentoon.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

9. Suolaliuoksen piikittäminen vähentää yliannostuksen seurauksia.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

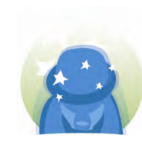
10. Päihteen nuuskaaminen tai polttaminen on yhtä vaarallista kuin suonensisäinen käyttö.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

11. Amfetamiinin käytöstä voi seurata vainoharhaisuutta, räjähtävä päänsärkyä, elimistön kuivumista ja virtsaamisvaikeuksia.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

VÄITTÄMIÄ YLIANNOSTUKSISTA JA ENSIAPUSTA



VASTAUKSET

1. Suomessa kuolee vuosittain noin 50 henkeä yliannostukseen.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Suomessa kuolee noin 170 henkeä vuosittain yliannostukseen.

2. Jos on ollut viikkojen tauko huumeidenkäytössä, elimistö sietää yhtä suuria huumeannoksia kuin ennen taukoa.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Elimistön sietokyky (toleranssi) laskee tauon aikana ja sen jälkeen yliannostuksen riski on suurempi. Yliannostuksen riski on iso mm. vankilasta vapautuessa ja päihdehoidon jälkeen.

3. Tottumattomalle 0,2 grammaa heroïinia voi olla tappava annos.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Annos voi olla tappava tottumattomalle. Myös jonkin aikaa kuivilla olleelle määrä voi aiheuttaa yliannostuksen.

4. Ambulanssihenkilöstöllä ei ole vastalääkettä opiaattien (mm. heroïini, buprenorfiini/Subutex) yliannostukseen.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Opiaattien yliannostuksessa nopea avun hälyttäminen numerosta 112 on tärkeää ja ambulanssihenkilöstöllä on vastalääkettä nimeltä Naloksoni, joka voi pelastaa hengen.

5. Buprenorfiinin (Subutex), alkoholin ja bentsojen yliannostuksessa kannattaa mennä nukkumaan.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Nukkuminen tasoittaa/keventää hengitystä entisestään, hapensaanti vähenee ja kuoleman riski kasvaa. Ko. tilanteessa tulee hälyttää apua numerosta 112.

6. Keskushermostoa kiihdyttävien (mm. amfetamiini, ekstaasi, kokaiini) päihteiden yliannostuksessa kuoleman aiheuttaa hengityksen hidastumisesta johtuva hengityslama.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Keskushermostoa lamaavat (mm. rauhoittavat lääkkeet, opiaatit, alkoholi, gamma) päihteet aiheuttavat hengityslaman, tukehtumisen tai sydänpysähdyksen. Keskushermostoa kiihdyttävät aiheuttavat aivoverenvuodon tai sydänpysähdyksen. Ambulanssissa on lääkkeitä, joilla voidaan lievittää oireita, vaikka suoranaista vastalääkettä ei ole.

7. Gamman/lakan yliannostukseen ambulanssihenkilöstöllä on vastalääke?

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Gammaan/lakkaan ei ole vastalääkettä. Hoito on peruselintoimintojen tarkkailu, jotta potilas ei esim. tukehdu. Laita hänet kylkiasentoon ja hälytä apua numerosta 112.

8. Tajuton henkilö tulee laittaa kylkiasentoon

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Kylkiasento voi estää tukehtumisen oksennukseen tai kieleen. Tajuton henkilö käännetään kyljelleen tukevasti. Päätä taivutetaan hieman taaksepäin, jotta hengitystiet pysyvät paremmin auki.

9. Suolaliuoksen piikittäminen vähentää yliannostuksen seurauksia.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Yliannostuksen saanut pitää herättää esimerkiksi läpsyttämällä kasvoihin tai nipistämällä solisluun alapuolelta. Hänet pitää myös pitää hereillä! Jos herättäminen ei onnistu, on soitettava nopeasti hätänumeroon 112 ja asetettava potilas kylkiasentoon. Jos hän ei hengitä, on aloitettava painanta-puhallus-elvytys. Yliannostuksen saaneeseen henkilöön ei koskaan saa itse pistää mitään ainetta.

10. Päihteen nuuskaaminen tai polttaminen on yhtä vaarallista kuin suonensisäinen käyttö?

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Piikittäessä aine vaikuttaa nopeasti, jolloin mahdollinen yliannostus tulee nopeammin. Piikittämiseen liittyvät myös aina tulehdus- ja virusinfektioriskit, joita ei liity nuuskaamiseen ja polttamiseen.

11. Amfetamiinin käytöstä voi seurata vainoharhaisuutta, räjähtävää pänsärkyä, elimistön kuivumista ja virtsaamisvaikeuksia?

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Tällöin riski harkitsemattomiin tekoihin, väkivaltaisuuteen jne. kasvaa. Kuivunut elimistö tarvitsee paljon juomaa ja suolaista ruokaa, jotta elimistön nestetasapaino korjaantuu. Nukkuminen auttaa myös vainoharhaisuuteen, joten katkaise putki ja mene nukkumaan. Tunne elimistösi sietokyky.

KOOTUT KYSYMYKSET

- vankien esittämiä kysymyksiä Terve-kurssin aikana



3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU

1. Onko ”pirivanne” oire yliannostuksesta vai ”hyvä matka”?

▶ Se voi olla sekä/että (pirivanne = räjähtävä päänsärky, tuntuu kiristävänä vanteena)

2. Miksei opiaattien yliannostuksessa saa laittaa suoneen amfetamiinia?

▶ Opiaattiyliannostuksessa elimistössä on liian vähän happea ja amfetamiini nopeuttaa elintoimintoja, jolloin tämä äkillinen muutos voi aiheuttaa sydäninfarktin. Auttajan vastuu!

3. Haiseeko gamma / lakka?

▶ Ei tunnistettavaa hajua.

4. Onko gamma / lakka tietokoneen puhdistusaine?

▶ Lakkaa on mm. puhdistusaineissa ja ohenteissa.

5. Mitä eroa on gammalla ja lakalla?

▶ Gamma on gammahydroksivoihappoa (GHB) ja lakka on gammabutyrolaktonia (GBL). Lakka on gamman esiaste ja se on vahvempaa kuin gamma. Lakka muuttuu elimistössä gammaksi.

6. Onko aina ennen verenmyrkytystä horkka?

▶ Todennäköisesti. Verenmyrkytyksen alkuoireet ovat samat kuin horkan oireet. Kaikki horkkatuntemukset eivät onneksi johda verenmyrkytykseen.

7. Tuleeko amfetamiiniin toleranssi?

▶ Kyllä, mutta ei yhtä nopeasti kuin opiaatteihin.

8. Miksi tajuton pitää laittaa juuri vasemmalle kyljelle kylkiasentoon?

▶ Pääasia on, että laittaa kylkiasentoon. Jos tietää, että päihde on nautittu suun kautta, vasen kylkiasento hidastaa aineen imeytymistä, koska vatsalaukun sisältö ei pääse nousemaan ”ylämäkeen” ohutsuolta kohti.

4. Tapaaminen: PISTÄMÄTTÄ PARAS

1. HEPATIITTI
2. HIV
3. YLIANNOSTUS JA EA
4. PISTÄMÄTTÄ PARAS
5. PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS
6. SEKSUAALISUUS
7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA
8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS



Tavoite

► Tutustuttaa pistämistä turvallisempiin huumeen käyttötapoihin sekä käsitellä pistämiseen liittyviä terveysriskejä. Tunnistaa valtimon ja laskimon erovaisuuksia sekä eri pistospaikkoihin, -tekniikkaan ja -tapoihin liittyviä riskejä.

Sisältö

Ryhmän aloitus ja kuulumiset

Mahdollisen edellisen teeman kokeen palautus

Päivän teemaan liittyvän kokeen kerääminen

- teetä ennakkotehtävänä sellissä ellei onnistu voi tehdä tunnilla

Ryhmän sisällön mukaan eteneminen:

1. Pistämistä turvallisempia huumeen käyttötapoja
 - nieleminen
 - polttaminen
 - nuuskaaminen
 - imeyttäminen suun, peräsuolen ja ihon kautta
2. Pistämiseen liittyvät terveysongelmat
 - verisuonivauriot
 - valtimo-laskimo-verisuonten erot
 - amputaatio-kuvasarja
 - filtterivertailu
 - pistospaikan valinta ja ongelmat
 - tulehdukset
3. Pistovälineiden desinfiointi

Esite ”Tietoa päihteiden käyttäjälle vankilaan”

Toteutus

Ryhmän kanssa keskustellaan heidän näkemistään, kuulemistaan ja kokemistaan pistämisestä ja muihin käyttötapoihin liittyvistä ongelmista. Kuvasarjan ja filttereiden avulla konkretisoidaan ja syvennetään tietoa. Lähestymistapa on käytön konkreettisia haittoja vähentävä ja lääketieteellinen.

Tapaaminen sisältää paljon asiaa. Jotain voi siirtää/kerrata viimeisellä kerralla: lasikimion ja valtimon erot, lihaspistäminen, Virkon-liuoksen valmistus...

Muista korostaa kurssilaisen tärkeyttä vertaiskouluttajina ja asiantuntijoina!
Tämän aiheen käsittely herättää ainehimoa!

► OHJAAJA KERTOO PÄIVÄN TEEMAN JA PERUSTELUT:

Miksi puhutaan huumeiden käyttötavoista, vaikka käyttö jne. on kiellettyä - niin vankilassa kuin muuallakin?

Toivomus ja tavoite toki on, että kukaan ei käytä huumeita, MUTTA jos/kun joku niitä käyttää, käytöstä aiheutuvia terveydellisiä ja muita haittoja tulisi pyrkiä vähentämään minimiin.

Käsittele ainehimoa puhumalla siitä ääneen: aiheen käsittely voi herättää ainehimoa ja ahdistusta ryhmäläisissä. Se on valitettavaa ja siitä on lupa puhua ääneen!

Suurimmat terveysriskit liittyvät huumeiden suonensisäiseen käyttöön. Vältä sitä niin paljon kuin mahdollista; erityisesti vankilassa, missä tartuntatautiriskit ovat monenkertaiset siviiliin verrattuna.

1. PISTÄMISTÄ TURVALLISEMPIA HUUMEEN KÄYTTÖTAPOJA

Nieleminen

- ekstaasi, kannabis, amfetamiini, gamma/lakka, lääkkeet (bentsot, opiaattikipuläläkkeet)
- vatsa voi ärtyä
- vaikuttaa hitaammin ja vaikutus kestää pidempään

Polttaminen

- kannabis, buprenorfiini, heroiini, crack
- yleiset polttamiseen liittyvät riskit; keuhko- tai kurkkusyöpä

Nuuskaaminen

- ekstaasi, amfetamiini, buprenorfiini, heroiini, kokaiini
- limakalvovaurioita → verenvuotoja

Imeyttäminen suun limakalvoilta

- lsd, buprenorfiini (= buprenorfiinin oikea käyttö!) ja eri lääkkeet
- buprenorfiini voidaan liuottaa pariin tippaan alkoholia, jolloin vaikutus tehostuu
- bentsoläläkkeiden pureskelu suussa

Imeyttäminen peräsuolen limakalvoilta

- amfetamiini, buprenorfiini, heroiini
- lääketiede hyödyntänyt aina (esim. lasten suppoläläkkeet)
- paljon suonia, ohittaa maksan porttiverenkierron, hyötysuhde hyvä
- nopea vaikutus ja annokset samat kuin pistettäessä
- limakalvo ohut → rikkoutuminen → liukastusvoide helpottaa
- hävettävä tapa?
- perushygienia + A-hepatiittirokotukset pitää olla kunnossa
- nestemäisen aineen voi laittaa ruiskun avulla peräsuoleen → anna aineen imeytyä esim. kyljellään makuulla
- kiinteän aineen voi työntää sormilla

Imeyttäminen iholta

- opiaattikipulaastarit

Limakalvot ärtyvät: kierrätä paikkoja myös vaihtoehtoisia käyttötapoja käyttäessä. Limakalvojen hoitoon Bepanthen tms. voide, vatsaan maitohappobakteerivalmiste.

Huom. Kuinka paljon käytät buprenorfiinia?

Buprenorfiini saavuttaa elimistössä ”kattotason” ja siitä ylimenevä lääke aiheuttaa vieroitusoireiden kaltaisia tuntemuksia. tätä voidaan yrittää korjata lisäämällä annosta, jolloin käytetään turhaan liikaa ainetta sekä rahaa.

2. PISTÄMISEEN LIITTYVÄT TERVEYS-ONGELMAT

- Turvallista pistospaikkaa ei ole.
- Tabletit eivät ole tarkoitettu suonensisäiseen käyttöön.
- Ensiaputilanteessa voi olla vaikea löytää suonta, jos ne ovat vaurioituneet

Suonensisäinen huumeidenkäyttö heikentää elimistön omaa puolustusjärjestelmää. Se aiheuttaa enemmän ja harvinaisempia tulehduksia kuin mitä ei-käyttäjillä esiintyy.

► KESKUSTELUNAIHEITA:

- Miksi pistetään?
- Miten pistäminen on opittu?
- Miten piikkiriippuvuus ilmenee?

VERISUONIVAURIOT (muut kuin tulehdukset)

- verisuonen tukkeutuminen / verisuonen läppien vauriot
- ääreisverenkierron heikkeneminen
- käsien ja jalkojen turpoaminen
- raajojen sinisyys ja palelu
- verenpainetauti, nuorilla verenpainelääkitys!

Tukkeutunut verisuoni ei korjaannu! Suoni tuhoutuu lopullisesti, mutta verenpaine nostaa uusia heikompia laskimoita pintaan. Ne ovat kuitenkin heikompia ja vaurioituvat nopeammin.

Miten vähennät verisuonivaurioita?

Opettele löytämään suoni

- juo runsaasti (elimistön ollessa kuiva suonia vaikeampi löytää)
- käytä kiristyssidettä oikein, irrota se ennen kuin laitat aineen suoneen
- jos irrotat kiristyssiteen liian myöhään, se rikkoo suonia (paine)
- pistä aine suoneen hitaasti, pistämisen jälkeen kuivalappu, paina kohtaa (mustelmat vähenevät), älä käytä alkoholilappua, koska verenvuoto voi pitkittyä
- jos olet vieroitusoireinen, yritä rentoutua ja käytä vaikka pieni määrä ensin muilla tavoin, tällöin pistäminen onnistuu paremmin
 - lämpö, käden ravistelu, pumppaaminen jne.

Pistoskohdan kierrättäminen

- anna pistoskohdan parantua ennen kuin pistät siihen uudestaan
- älä koskaan pistä tulehtuneeseen kohtaan → yleisinfektion vaara, veritulppariski
- opettele pistämään molemmilla käsilläsi
- vähemmän vaarallinen pistospaikka on käsivarsien suonissa

Neula

- pienempi neula tekee vähemmän kudostuhoa
- pistä neula oikein päin: neulan **aukko ylöspäin!**
- pistä aine veren kulkusuunnan mukaisesti, paine lisää kudostuhoa
- jos mahdollista, käytä neulaa vain kerran: tylsä, koukkumainen neula → arpikudos → suonen umpeutuminen
- neulan nuolemiseen liittyvä rituaali

Nesteen määrä ja laatu ruiskussa

- parempi enemmän kuin vähemmän
- parempi laimeampi liuos
- ”koko ruiskullinen” → säästää suonia, ei niin polttavaa suonille
- ”pakittaminen” → paine lisää suonivaurioriskiä

Mitä vettä/nestettä käytetään?

vaihtoehdot parhaimmasta huonoimpaan:

1. steriili vesi
2. keitetty vesi
3. hanasta juokseva vesi
4. pullotettu vesi

Älä käytä: seisonut pullovesi/vesi, kuralätäkkö, wc-pönttö, sylki, virvoitusjuomat

Jos tarvitaan happoa (*heroiinin liuottaminen*):

- parempi vaihtoehto askorbiinihappo eli C-vitamiini (jauhe) → puh-
taampaa
- huonompi vaihtoehto sitruunahappo (sitruuna, sitruunalinimentti
pullossa) → voi sisältää sientä yms.

LASKIMON JA VALTIMON EROTTAMINEN

Jos pistät, pistä laskimoon!

► PIIRRETÄÄN VALTIMO- JA LASKIMOVERISUONET

Piirrä fläppitaululle kuva ihmisen kehosta, jossa näkyy sydän ja käsi. Piirrä siihen punaisella tussilla **valtimo**verisuoni/et ja sinisellä tussilla **laskimo**verisuoni/et sekä verenkierron suunta.

Havainnollista kuvan avulla sormessa olevia hiussuonia ja valtimeen pistettäessä aineen (ja mahdollisten sakkojen) kulkusuunta.

Valtimo (sydän pumppaa verta raajoihin päin)

- usein syvemmillä kuin laskimot
- veri kirkkaan **punaista** ja vaahtoavaa, sykkivää
- kipu
- verisuihku kovempi, vaikeampi tyrehtyttää
- raajan kuolion riski (sormien ja varpaiden amputaatioita)
- älä koskaan pistä valtimeen!

Laskimo (veri palaa raajoista sydämeen päin)

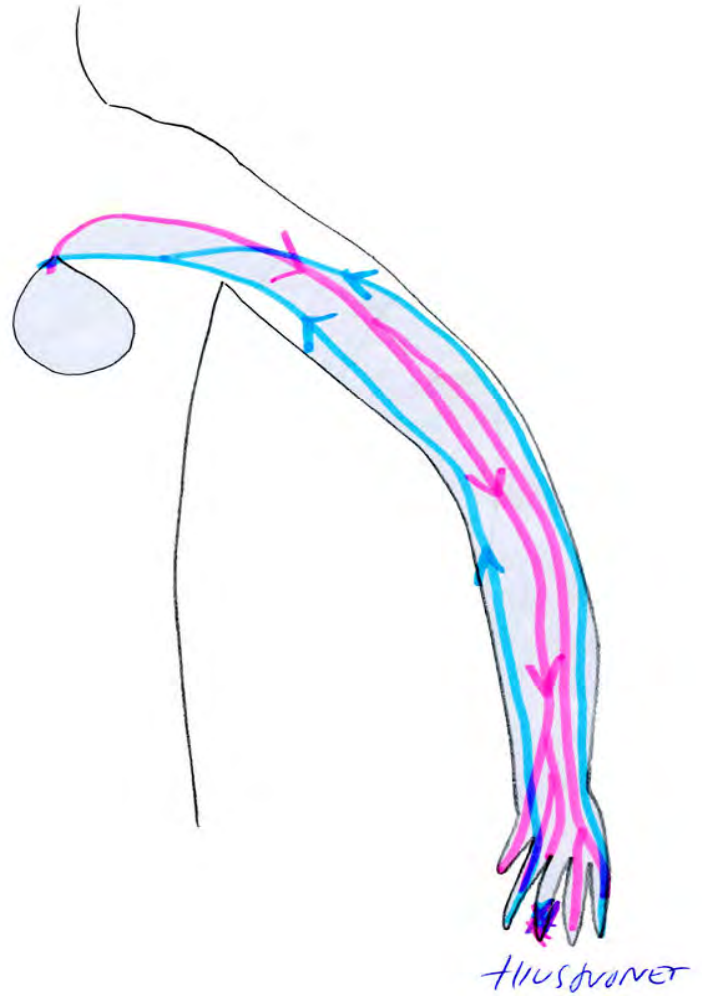
- **sinertäviä**, koholla olevia suonia
- veri on tummempaa

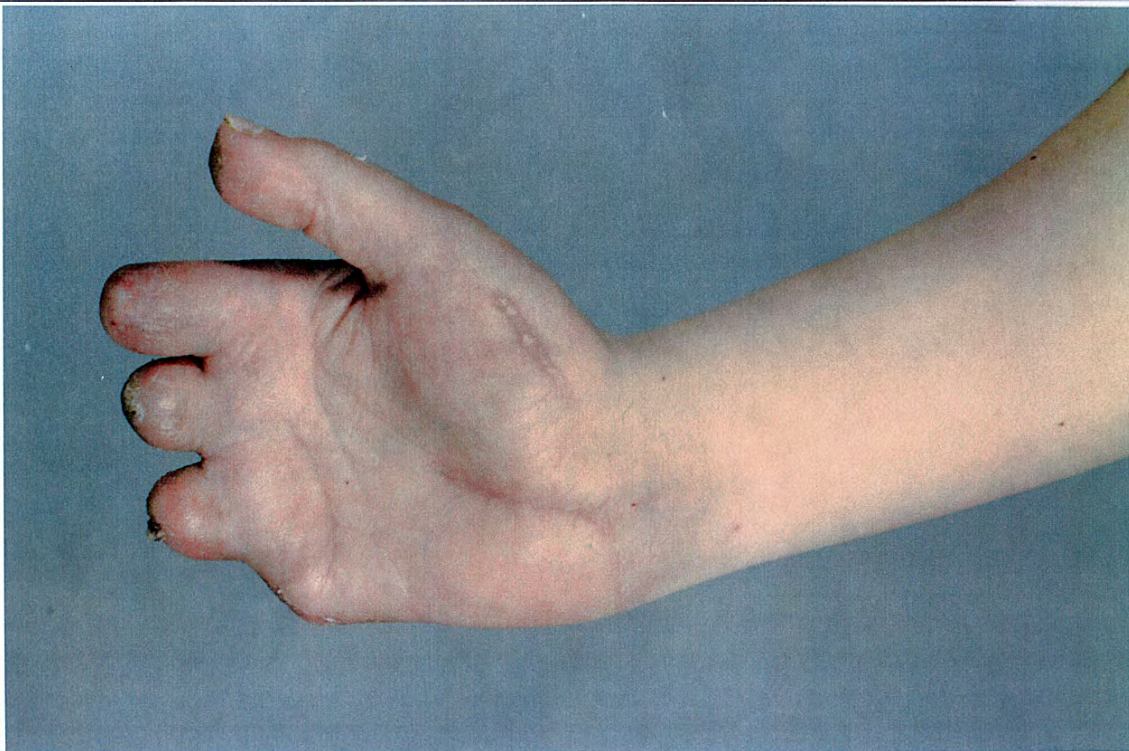
► KESKUSTELE:

► MITÄ PITÄISI TEHDÄ, JOS VAHINGOSSA PISTÄÄ VALTIMOON?

Vedä neula pois suonesta. Paina pistokohtaa vähintään 20 minuuttia yhtäjaksoisesti. Voit laittaa siihen painositeen (taiteltu sidos + teippiä). Pidä käsi koholla. Ellei vuoto lakka, mene terveysasemalle/poliklinikalle!

LASKIMO
VALTIMO



► NÄYTETÄÄN AMPUTAATIOKUVAT

- Tablettien sidosaineet tukkivat silmän pieniä verisuonia → verkkokalvon rappeutumista, sokeutumista
- Lisäaineet vaurioittaa laskimon seinämää → suonien arpeutumisen nopeutuu

► NÄYTETÄÄN ERI FILTTERIT JA FILTTERIVERTAILU

- (ks. filtlerinäytteet ja filtterivertailumoniste)
- erilaisten filttareiden tutkiminen
- keskustelua, kokemuksia ja kuultua filttareista
- mieti, mitä filtteriä voi käyttää vankilassa

Jotta vähentäisit roskan eli tarpeettoman aineen pistämistä verenkiertoosi, käytä aina filtteriä!

► *Motivoi filtlerin käyttöön: käytetyn filtlerin voi imeskellä suussa, jos huoli, että filtteriin jää ainetta!*

PISTOSPAIKAN VALINTA JA ONGELMAT

Kaula /solisluun taakse pistäminen:

- ERITTÄIN VAARALLINEN PAIKKA!
- vaikea osua, ei näe kunnolla
- voi rikkoa keuhkopussin → ilmarinta
- verisuonivaurioita
- infektiot leviävät helpommin sydämeen, keuhkoihin, aivoihin, koska alueen suonissa ei ole läppiä samalla tavoin kuin esim. käden suonissa.
- hermovauriot (hermo → kipeä, ei tule verta)

Nivuset:

- ERITTÄIN VAARALLINEN PAIKKA!
- vaikea osua, suonet syvällä ja pistää helposti väärään suoneen, valtimoon
- hikinen, likainen paikka → infektioriski suurempi

Jalat:

- verisuonivauriot, laskimoiden läppäviat
- jaloissa bakteerien määrä suuri → infektioriski suurempi
- tulehdukset leviävät helpommin luuhun
- pidempi matka sydämeen → rasittaa suonia
- mitä pienempään suoneen pistää, sitä helpommin sen tuhoaa/hajottaa (koskee myös kämmentä ja sormia)

Lihakseen pistäminen

- jos suonia on vaikea löytää, voi pistää lihakseen
- kaikki lihakseen pistäminen säästää suonia
- voit opetella säätelemään piikkiriippuvuutta pistämällä esim. yhden annoksen vuorokaudessa lihakseen
- lihakseen pistettäessä aine vaikuttaa hieman hitaampaa, mutta vaikutus kestää pidempään
- riittävän pitkä lihasneula (jos aine jää rasvakudokseen, se imeytyy sieltä huonosti, koska rasvakudoksessa on huono verenkierto)
- filteroi erityisen hyvin
- huolehdi hygieniasta, jotta välttyt märkäpesäkkeiltä
- sopivia lihaksia ovat isot reisilihakset ja pakarän sivun yläosa

TULEHDUKSET ELI INFEKTIOT

1. paikalliset infektiot (pistoskohdat)

- märkäpesäke
- sidekudoksen bakteeritulehdukset
- haavaumat ja arpeutumet
- paikallisesta infektiosta voi lähteä muualle elimistöön infektio! (pistoskohdan kierrättäminen)

2. yleisinfektiot (bakteerien tai sienten aiheuttamia)

- verenmyrkytys
- sydäntulehdus
- nivelten, luuston, silmien ja aivojen tulehdukset (horkka on käsitelty yliannostusryhmässä)

Miksi tulehduksia tulee ja miten niitä pystyy vähentämään?

1. Yleisin syy on puhdistamaton iho

- toimi mahdollisimman steriilisti
- pese kädet vedellä ja saippualla ennen annoksen valmistelua
- desinfioi iho tai pese pistospaikka vedellä ja saippualla
- mahdollisimman puhdas tekniikka → älä kosketa neulaa sormilla tai laita sitä likaiselle pinnalle ennen pistämistä
- ~~neulan pään ja pistoskohdan nuoleminen~~ → pistosvälineet ja -paikka täynnä syljen bakteereita – älä nuole!

2. Likaiset välineet

- klikkikuppi, neula, filtteri jne.
- riski vankilassa isompi

3. Saastunut huume

- aiheuttajana on bakteeri, sieni tai virus
- usein sitruunahapossa: joko linimentissä (pullo) tai tuoresitruunassa

Mikä viittaa tulehdukseen?**Paikallinen tulehdus:**

- punotus, kuumotus, turvotus, kipu (huom! opiaatit poistavat kipua)
- paikallisesta tulehduksesta voi lähteä tumma punainen juova, joka kasvaa → tarvitaan antibioottihoito: voi johtaa verenmyrkytykseen → sairaalahoito

Yleisinfektio:

- kuume
- tajunnan tason lasku, kouristelu
- hengitysvaikeus
- rytmihäiriöt
- äkillinen voimakas kipu ilman vammaa silmässä, selässä, nivelissä
- → aina hakeuduttava hoitoon: tarvittaessa tilataan ambulanssi

Miksi antibioottikuuri pitää syödä loppuun?

- bakteerikannoista tulee vastustuskykyisiä
- antibiootit menettävät tehoaan

3. PISTOVÄLINEIDEN DESINFIOIMINEN**► TEHDÄÄN VIRKON-LIUOS****► JAETAAN JA KESKUSTELLAAN ESITTEESTÄ:**

”Tietoja päihteiden käyttäjille vankilaan – pistämiselle on vaihtoehtoja”

HUOM! Jos aika ei riitä desinfiointiin tällä kerralla, voit käydä sen läpi myös viimeisellä tapaamisella.

Ainehimon nollaus!

Kurssikerran päätös.

Ohjaa tarvittaessa yksilökeskusteluihin.

Materiaalin ovat tarkastaneet:

Erja Aalto, Asiakastyön koordinaattori, Pro-tukipiste

Mika Mikkonen, Aluevastaava, A-klinikkasäätiö Helsingin Vinkki

Maarit Rauhala, Lääkäri, päihdelääketieteen erityispätevyys, Vantaan Vinkki ja Helsingin Diakonissalaitos

Lähteet:

Dahl, P. ja Hirschovits, T.: Tästä on kyse – tietoa päihteistä 2002,

Boyd, J.: Luento 04.04.2006: Huumausainemyrkytykset ja iv-huumeiden haittavaikutukset.

Jokinen, P.: Vinkkejä piikkihuumeita käyttävien kanssa työskenteleville. A-klinikkasäätiö 2002

http://www.exchangesupplies.org/drug_information/leaflets_and_booklets/sharp_needle_blunt_needle/blunt_needle/blunt_needle.html

<http://www.thegreenguide.com/reports/product.mhtml?id=49>

Eeva Tamminen, psykiatrinen sairaanhoitaja, Terve-projekti, Kriminaalihuollon tukisäätiö

4. PISTÄMÄTTÄ PARAS!

Tapaamisen tavoite on tunnistaa ja ymmärtää

- pistämistä turvallisemmat huumeen käyttötavat
- pistämiseen liittyvät terveysriskit
- valtimon ja laskimon erot
- pistospaikkaan ja pistostekniikkaan liittyvät riskit

1. PISTÄMISEEN VERRATTUNA TURVALLISEMPIA HUUMEEN KÄYTTÖTAPOJA

Nieleminen

Polttaminen

Nuuskaaminen

Imeyttäminen suun limakalvoilta

Imeyttäminen peräsuolen limakalvoilta

Imeyttäminen iholta

► **Suurimmat terveysriskit liittyvät huumeen suonensisäiseen käyttöön!**

Vältä sitä niin paljon kuin mahdollista, erityisesti vankilassa, jossa tartuntatauti-riskit ovat moninkertaiset verrattuna siviiliin.

2. PISTÄMISEEN LIITTYVIÄ ONGELMIA:

- Turvallista pistospaikkaa ei ole.
- Tabletit eivät ole tarkoitettu suonensisäiseen käyttöön.
- Ensiaputilanteessa voi olla vaikea löytää suonta, jos ne ovat vaurioituneet
- Suonensisäinen huumeidenkäyttö heikentää elimistön omaa puolustusjärjestelmää.
- Se aiheuttaa enemmän ja harvinaisempia tulehduksia kuin ei-käyttäjillä esiintyy.

VERISUONIVAURIOT: (muut kuin tulehdukset)

Miten vähennät verisuonivaurioita?

Opettele löytämään suoni

Pistoskohdan kierrättäminen

Neula

Nesteen määrä ruiskussa

Jos pistät, pistä laskimoon. Laskimon ja valtimon ero?

Laskimo

Valtimo

Pistospaikan ongelmia:

Kaula / solisluun taakse:

Nivuset:

Jalat:

Lihakseen pistäminen:

TULEHDUKSET ELI INFEKTIOT

1. Paikalliset infektiot (pistoskohdat)

- märkäpesäke
- sidekudoksen bakteeritulehdukset
- haavaumat ja arpeutumet
- paikallisesta infektiosta voi lähteä muualle elimistöön infektio (pistoskohdan kierrättäminen)

2. Yleisinfektiot bakteerien tai sienten aiheuttamia

- verenmyrkytys
- sydäntulehdus
- nivelten, luuston, silmien ja aivojen tulehdukset (horkka on käsitelty yliannostusryhmässä)

Miksi tulehduksia tulee ja miten niitä pystyy vähentämään?

1. Puhdistamaton iho

2. Likaiset välineet

3. Saastunut huume

Mikä viittaa tulehdukseen?

Paikallinen tulehdus:

Yleisinfektio:

Miksi antibioottikuuri pitää syödä loppuun?

KYSYMYKSIÄ HUUMEEN KÄYTTÖTAPAAN LIITTYVISTÄ ASIOISTA

TESTAA

TIETOSI!



Nimi: _____ (rasti ruutuun)

1. Valtimot ovat sinertäviä, koholla olevia suonia, joissa veri on tummempaa.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

2. Jos käytät huumetta pistämällä, laskimoon on turvallisempi pistää kuin valtimoon.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

3. Neulaa voi puhdistaa ja tehdä liukkaammaksi nuolemalla sitä ennen pistämistä.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

4. Valtimeen pistettäessä voi riskinä olla raajan kuolio.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

5. Pistostulehdusten yleisimpiä syitä ovat puhdistamaton pistospaikka, likaiset kädet ja -välineet.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

6. Filterin käytöllä ehkäiset mm. lääkkeiden sidosaineiden kertymistä silmänpohjaan.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

7. Amfetamiinia käyttäessä elimistön kuivuminen ei vaikuta suonten löytymiseen.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

8. Suonensisäinen huumeidenkäyttö parantaa elimistön omaa puolustusjärjestelmää ja näin ihminen on suojatumpi erilaisilta sairauksilta.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

9. On turvallisempaa pistää aina samaan kohtaan = teet itseesi ”vähemmän reikiä.”

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

10. Huumeen imeyttäminen peräsuolesta on tehokas tapa käyttää huumetta, koska siellä on paljon isoja verisuonia ja aine imeytyy nopeasti.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

11. Opiaattien (heroiini, Subutex, Tramal, Panacod jne.) käyttäjät tuntevat kipua herkemmin.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

12. Antibioottikuurin voi lopettaa kun tuntee itsensä terveeksi.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

VÄITTÄMIÄ LIITTYEN HUUMEEN KÄYTTÖ- TAPAAN



VASTAUKSET

1. Valtimot ovat sinertäviä, ihon pinnalla olevia suonia, veri on tummempaa.

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Laskimot ovat sinertäviä ihon pinnalla näkyviä suonia, joissa veri on tummempaa. Valtimosuonet ovat syvemmillä ja pistäessä valtimeen huomaa sen siitä, että veri on kirkkaamman punaista, vaahtoavaa, sykkivää ja tunnet kipua.

2. Jos käytät huumetta pistämällä, laskimoon on turvallisempi pistää kuin valtimeen.

samaa mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
eri mieltä	<input type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Samaa mieltä. Laskimossa veri kulkee kohti sydäntä ja pistämällä aineen veren kulkusuunnan mukaisesti, eli neula sydämeen päin, minimoit suoneen tulevan paineen ja säästät suoniasi. Laskimo on turvallisempi kuin valtimo mm. verenhukan ja kuolioriskin takia.

3. Neulaa voi puhdistaa ja tehdä liukkaammaksi nuolemalla sitä ennen pistämistä.

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Suussa on tuhansia bakteereja, jotka pääsisivät näin verenkiertoon ja aiheuttaisivat tulehduksia. Hoitamattomat hampaat ja ientulehdukset ovat myös riski vakavammille tulehduksille, mm. verenmyrkytykselle, jotka voivat leviätä suusta helposti.

4. Valtimoon pistettäessä voi riskinä olla raajan kuolio.

samaa mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
eri mieltä	<input type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Samaa mieltä. Valtimoveri tulee sydäimestä ja menee elimistön ääreisiin, mm. käsiin ja jalkoihin, vieden sinne happea. Jos veren mukana on epäpuhtauksia (lääkkeen sakat / sidosaineet), ne voivat jäädä esim. sormiin tukkien pieniä hiussuonia, josta voi seurata raajan kuolio.

5. Pistostulehdusten yleisimpiä syitä ovat puhdistamaton pistospaikka, likaiset kädet ja -välineet.

samaa mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
eri mieltä	<input type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Samaa mieltä. Näin helppoilla ja pienillä asioilla voit itse vaikuttaa tulehdusten ennaltaehkäisyyn.

6. Filterin käyttö ehkäisee lääkkeiden sidosaineiden kertymistä silmänpohjaan.

samaa mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
eri mieltä	<input type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Samaa mieltä. Silmänpohjan hiussuonet voivat tukkeutua mm. lääkeaineiden sidosaineista, mikä aiheuttaa näön heikkenemistä ja sokeutumista.

7. Elimistön kuivuminen (esim. amfetamiini) ei vaikuta suonten löytymiseen.

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Elimistön ollessa kuiva myös veri on paksua. Löydät suonet paremmin, kun huolehdit koko ajan riittävästä veden juomisesta. Myös kiristyssiiteen oikea käyttö helpottaa suonten löytymistä. Muista, että kahvi poistaa nestettä elimistöstä ja lisää elimistön kuivumista.

8. Suonensisäinen huumeidenkäyttö parantaa elimistön omaa puolustusjärjestelmää ja näin ihminen on suojatumpi erilaisilta sairauksilta.

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Päinvastoin: suonensisäinen huumeidenkäyttö heikentää luonnollista puolustusjärjestelmää ja ihminen sairastuu helpommin.

9. On turvallisempaa pistää aina samaan kohtaan = teet itseesi ”vähemmän reikiä.”

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Turvallisinta on kierrättää pistoskohtaa ja opetella pistämään molemmilla käsilläsi. Ärtyneestä / tulehtuneesta pistoskohdasta voit saada mm. verenmyrkytyksen tai siitä voi lähteä palanen arpikudosta aiheuttaen veritulpan keuhkoissa. Samaan suoneen pistäminen nopeuttaa myös suonien menettämistä (suoni umpeutuu, eikä enää avaudu).

10. Huumeen imeyttäminen peräsuolesta on tehokas tapa käyttää huumetta, koska siellä on paljon isoja verisuonia ja aine pääsee imeytymään nopeasti.

samaa mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
eri mieltä	<input type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Samaa mieltä. Pistämiseen liittyvät suurimmat riskit tulehdusten, suoni-vaurioiden ja mm. hiv-viruksen osalta. Peräsuolesta aine imeytyy tehokkaasti siellä olevien verisuonien kautta, koska suonet ohittavat ns. maksan porttiverenkierron ja vaikutus tulee nopeasti. Käyttäessäsi peräsuolta muista A-hepatiitti -rokotus!

11. Opiatien (heroiini, Subutex, Tramal, Panacod jne.) käyttäjät tuntevat kipua herkemmin.

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Kaikki opiaatit poistavat/vähentävät kipua, joka voi johtaa siihen, ettei itse huomaa ja hae apua mm. lääkärin hoitoa vaativaan tulehduseen.

12. Antibioottikuurin voit lopettaa, kun tunnet itsesi terveeksi.

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Syömällä lääkekuurin loppuun huolehdi siitä, että bakteerikannoista ei tule antibiootille vastustuskykyisiä eivätkä antibiootit menetä tehoaan.

KOOTUT KYSYMYKSET

- vankien esittämiä kysymyksiä Terve-kurssin aikana



4. PISTÄMÄTTÄ PARAS

1. Saako rintaan pistää? Mitä riskejä siihen liittyy?

► Rinnassa suonet ovat heikot ja ne tuhoutuvat herkästi, jolloin rinnan verenkierto heikkenee. Mahdollinen infektio voi levitä rintarauhaseen.

2. Onko metadonin suoneen pistäminen vaarallista?

► Kyllä. Aine on voimakasta ja ärsyttää suonen seinämää, joka arpeuttaa suonia ja suoni voi mennä tukkoon. Ärsytystä voi vähentää laimentamalla liuosta. Metadon pitäisi nauttia kuitenkin suun kautta.

3. Mikä on trombi? Mistä tietää jos sellaisen saa? Miten sen saa?

► Trombi tarkoittaa tukosta verisuonistossa. Se aiheuttaa veren/hapen puutteen siellä missä se on. Veritukoksen oireet riippuvat siitä, missä elimessä tukos on. Yleisin oire on kipu. Trombi voi saada alkunsa pistospaikasta, jolloin pala arpeutunutta verisuonta lähtee verenkiertoon. Tablettien sakat aiheuttavat verisuonitukoksia mm. silmänpohjiin, keuhkoihin ja ääreisverenkiertoon. Piikkihuumeen käyttö lisää aina verisuonitukosten riskiä.

4. Suoneen laittaminen on paras ja puhtain tapa käyttää huumeita, jos sen tekee oikein.

► Aineen imeytymisen suhteen on kyllä. Hygieenisyyden kannalta ei. Suonen-sisäinen käyttö pitää elimistöä koko ajan tulehdustilassa ja laskee ihmisen vastustuskykyä. Hygieenisyyttä lisäävät leikkaussaliolosuhteet, steriilit uudet välineet, täysin puhtaat aineet, 100 % filterointi ja oikeaoppisesti suoneen osuminen. Onko tämä realistista?

5. Huumeiden käytön aikana en sairastellut laisinkaan. Nyt kun olen lopettanut huumeiden käytön, olen sairastellut paljon.

► Elimistön vastustuskyky on pitkään alentunut piikkihuumeen käytön seurauksena vaikka käyttö olisi jo jonkin aikaa sitten lopetettu.

6. Mitä tapahtui, kun suoneen pistämisen jälkeen tuli kipeä pistävä tunne keuhkoihin?

► Kyseessä saattoi olla verisuonitukos keuhkorakkulassa.

7. Jääkö filteriin paljon ainetta haaskuun?

► Oikein käytettynä vähän. Filteriä voi imeskellä, jos ajattelee siihen jääneen ainetta. Niitä ei ole hyvä säästää päiväkausia, koska bakteerien määrä lisääntyy nopeasti. Tällöin riski horkkaan tai verenmyrkytykseen on suuri, jos niitä käytetään uudestaan suonensisäisessä käytössä.

8. Vaurioituneen suonen tilalle tulee uusi suoni tai vaurioitunut suoni paranee.

► Jos verisuoni arpeutuu kiinni, se ei enää aukea vaan on menetetty suoni. Verenpaine nostaa syvemmältä laskimoita pintaan, joka saattaa vaikuttaa siltä, että suoni korjaantuisi tai syntyisi uusi suoni. Pintaan noussut suoni on heikompi suoni ja vaurioituu entistä herkemmin. Ääreisverenkiertoaan voi parantaa liikunnalla / urheilulla. Tällöin syvemmillä olevia laskimoita nousee tehokkaammin pintaan.

9. Mitä tapahtuu, jos neulan kärki katkeaa ja menee verisuoneen?

► Suonen koko ja sijainti vaikuttavat siihen, minne neulan pala menee ja mihin se pysähtyy. Se voi pysähtyä suonen seinämään, jääden siihen kiinni, josta ei välttämättä ole haittaa. Jos neulan pala vaelttaa keuhkoihin, sydämeen ja on infektoitunut, voi kohde-elin saada infektion tai neula voi aiheuttaa keuhkoissa tukoksen. Neula voi tulla myös ihon läpi itsekseen pois. Jos näin käy, on aina mentävä lääkäriin, koska riski vakaviinkin komplikaatioihin on olemassa.

10. Voiko Virkoniin luottaa?

► Jos sitä käyttää oikein, se on hyvin luotettavaa. Aina olisi kuitenkin turvallisempaa käyttää uusia pistämisvälineitä.

11. Vankilassa ei saa enää vitamiineja, koska siihen liuotettiin heroiniä.

► Vitamiineja vankilassa saa lääkärin määräyksestä puutostiloihin eli sairauden hoitoon.

12. Mitä riskejä on jos ilmakupla menee suoneen?

► Periaate on, että ilmakuplia ei suoneen saa laittaa. Pienistä ilmakuplista ei yleensä ole haittaa, mutta jos on huono tuuri ja ilman määrä suurempi, tukosriski lisääntyy (ks. trombi).

13. Rasvakudokseen / lihakseen pistäessä pitää laittaa ilmakupla lopuksi, miksi?

► Toiminta liittyy ilmeisesti siihen, että ajatellaan neulan ja ruiskun tyhjenevän näin kokonaan. Periaate kuitenkin on, että mitä vähemmän ilmaa laitetaan, sen turvallisempaa!

14. Poistuvatko epäpuhtaudet (tablettien sakat yms.) silmänpohjasta kun käytön lopettaa?

► Eivät poistu, mutta ei keräänny myöskään uutta ja näkö saattaa säilyä.

5. tapaaminen: PÄIHTEIDEN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

1. HEPATIITIT
2. HIV
3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU
4. PISTÄMÄTTÄ PARAS
5. PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS
6. SEKSUAALISUUS
7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA
8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS



Tavoite

- ▶ Kurssilaiset saavat perustietoa ja lisää ymmärrystä päihteiden vaikutuksesta mielenterveyteen sekä keinoja itsestä ja kaverista huolehtimiseen.
- ▶ Käsitellyssä painottuvat psykoosi, masennus, paniikkituntemukset sekä bentsodiatsepiinien vieroitusoireet.

Sisältö

- Ryhmän aloitus ja kuulumiset
- Mahdollisen edellisen teeman kokeen palautus
- Päivän teeman käsittely:
 - Lyhyesti ihmisen psyykkisten voimavarojen rakentumisesta
 - Psykoosi ja skitsofrenia
 - Masennus
 - Paniikkihäiriö
 - Bentsodiatsepiinit ja vieroitusoireet
- Ryhmän lopetus
- Ohjaus tarvittaessa yksilökeskusteluun

Ryhmän toteutus

Aihetta käsitellään keskustelemalla ryhmän kanssa heidän omista kokemuksistaan: ryhmäläisillä on paljon jaettavaa niin perheenjäsenten, tuttavien kuin halutessaan myös oman kokemuksensa pohjalta.

Lähestymistapana on auttamisen ja vertaisten näkökulma: miten auttaa kaveria kyseisessä tilanteessa ja miten toivoisit itseäsi autettavan.

1. PSYKKISET VOIMAVARAT

Mistä muodostuvat psyykkiset voimavarat?

► KYSY RYHMÄLTÄ:

- Miten ja mistä muodostuvat ihmisen psyykkiset voimavarat ja mielenterveys?
- Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että olemme tällaisia kuin olemme?

Ihmisen psyykkiset voimavarat muodostuvat kasvaessa ja kehittyessä. Niihin vaikuttavat mm. miten tarpeisiimme on vastattu ja miten meitä on kohdeltu, miten tekemisiämme on hyväksytty ja tuettu sekä myös rajattu jonkun läheisen/pysyvän aikuisen taholta kehityksen eri vaiheissa.

Niin perintötekijöillä (suvussa esiintyvät mielenterveysongelmat) kuin mahdollisilla orgaanisilla tekijöillä (aivovamma, adhd) on vaikutusta mielenterveyteemme.

Ihmisen kyky kestää psyykeä kuormittavia asioita on erilainen, koska jokaisen psyykkiset voimavarat rakentuvat yksilöllisesti lukuisista ”eri palasista”.

Myös pähteet vaikuttavat jokaiseen ihmiseen yksilöllisesti ja jokainen kestää pähteitä eri tavoin – omalla tavallaan!

► KESKUSTELUNAIHEITA:

- Miksi käytän tiettyä päihdettä/pähteitä?
- Mihin psyykkisiin oireisiin niitä käytän ja minkälaisia vaikutuksia niistä tavoitelen?
- Joskus voidaan tavoitella rauhoittavaa vaikutusta kannabiksesta tai opiaateista. Alkoholista tai amfetamiinista voidaan hakea helpotusta masennukseen ja ahdistukseen jne.

Tavoitteena on, että ryhmäläinen jää miettimään minkälaiseen vointiin ja olotilaan päihdettä käyttää ja mitä sillä tavoittelee (vrt. itselääkintä).

2. PSYKOOSI JA SKITSOFRENIA

► KYSY RYHMÄLTÄ

► Mistä tietää, että joku on psykoosissa? Mitkä ovat psykoosin oireita?

PSYKOOSI

Oireet:

- todellisuudentaju häiriintyy
- harhaluuloja tai aistiharjoja (mm. kuulo- ja näköharhat)
- ihminen toimii harhojensa mukaan (heikko tai puuttuva sairaudentunto)
- psykoosin voimakkuus vaihtelee, esiintyy eriasteisena
- hetkittäin psykoottiseen saa paremman kontaktin

Tyypillinen psykoosi on PARANOIDINEN eli VAINOHARHAINEN PSYKOOSI:

- ns. amfetamiinpsykoosi, ”pirinoijat”, ”skitsot”
- harhat ovat henkilölle ”totista totta”
- pelokkuus, uhkaavuus, ”hyökkäys on paras puolustus”
- reagoi ympäristöönsä yliherkästi ja tulkitsee viestit väärin
- altis konflikteille, riski väkivaltaan kasvaa
- voi pelätä omaa väkivaltaisuuttaan: ei muista mitä on tapahtunut, pelkää
- pahinta, muisti palaa pätkittäin
- voi eristäytyä kotiin, selliin
- nukkuu huonosti

► KYSY RYHMÄLTÄ:

► Mitkä päihteet aiheuttavat tai lisäävät psykoottisuutta?

Listaa ryhmän luettelemat päihteet ja lisää puuttuvat:

- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| • amfetamiini | • alkoholi (juoppohulluuskohtaus) |
| • ekstaasi | • lsd |
| • kannabis | • kokaiini |
| • liuottimet | • sienet |

Miksi?

Aivojen välittäjäaineiden kemiallinen tasapaino muuttuu. Osa oireista korjaantuu päihteiden käytön loputtua; ei välttämättä aina ja oireet voivat kestää kuukausia.

SKITSOFRENIA

Mielisairaus, jolloin psykoottiset oireet ovat ikään kuin ”jääneet päälle”

- hoitamattomana sairaus pahenee
- huumeita käyttävän skitsofreenikon ongelmat kasautuvat:
 - tapahtuu monenlaista syrjäytymistä
 - hoitoon on vaikea sitoutua
 - voi ilmetä vetäytymistä muista ihmisistä
 - hyväksikäytetyksi tulemista ja väkivallan lisääntymistä (niin väkivallan kohteeksi joutumista kuin omaa väkivalta-käyttäytymistä)

HUOM! Päihteet voivat myös laukaista skitsofrenian, jos henkilöllä on siihen perinnöllinen taipumus (esim. kannabiksen pitempiaikainen käyttö).

► KESKUSTELUNAIHEITA:

- Minkälainen on skitsofreniaa sairastavan huumeita käyttävän asema?
- Miten suhde autettavaan henkilöön vaikuttaa haluun auttaa (inhimillinen asia)
- Mitä eroa on auttaako tyttöystäväänsä vai tuntematonta kaveria

Psykoottisen hoito ja auttaminen:

Mielenterveyspotilaan auttaminen on usein ahdistavaa - auttaja voi kokea itsensä avuttomaksi.

1. Jos et saa kontaktia ja henkilö on vaaraksi itselleen tai muille:

- soita ambulanssi ja kerro tilanne!

2. Jos saat kontaktin hyvin, tunnet kaverin ja tiedät, ettei isompaa riskiä ole:

- kehota lopettamaan amfetamiinin käyttö, syömään/juomaan ja nukkumaan univelka pois
- itselääkintänä ns. kotikonstina käytetään keskushermostoa lamaavia ”hitaita” päihteitä tai lääkkeitä, jotka tasaavat mielialaa ja helpottavat unen saantia. **Muista riskit!**
- neuroleptit (antipsykoottiset lääkkeaineet) sopivat tähän tarkoitukseen hyvin ja ovat turvallisempia

Muuta huomioitavaa:

Ohjaa ja kannusta ammattiavun piiriin.

- hakekaa apua yhdessä psykiatrian poliklinikalta (päihdepsykiatrian pkl:lta)
- kerro kaverista vankilan henkilökunnalle => ohjaa sairaanhoitajalle

Lääkehoito helpottaa oireita.

- neuroleptit eli antipsykoottiset lääkkeet
- vähentävät psykoottisia oireita; mm. ääniä ja harhaluuloja
- osalla lievä väsyttävä vaikutus ja annostelussa voidaan hyödyntää unentulon auttamiseksi (univelka nukutaan pois)

**SKITSOFRENIAA KANNATTAA HOITAA,
VAIKKA EI PYSTYISI KOKONAAN LUOPUMAAN PÄIHTEISTÄ**

3. MASENNUS

Ihminen tuntee ja kokee masentuneisuutensa yleensä voimakkaasti. Poikkeuksena on nuoruusiällä alkanut masennus ja päihteiden käyttö, joka voi jättää masennuksen oireet alleen ja näyttäytyä käytöshäiriöinä.

► KYSY RYHMÄLTÄ:

- Mitkä ovat masennuksen tunnusmerkkejä, miltä se tuntuu?

Oireet:

- matala mieliala
- aloitekyvyttömyyttä, saamattomuutta, mikään ei kiinnosta
- eristäytyy kotiin, selliin
- ahdistuneisuutta, tuskaisuutta, unettomuutta
- mielihyvän kokeminen katoaa esim. seksi tai urheilu ei kiinnosta
- ”hällä väliä”-asenne, riskikäyttäytyminen lisääntyy
- arvottomuuden tunne
- itsesyytöksiä, itsetuhoisia ajatuksia, itsemurhayrityksiä, itsemurhavaara

► KYSY RYHMÄLTÄ:

- Mitkä päihteet aiheuttavat tai pahentavat masennusta?

Listaa heidän luettelemansa päihteet ja lisää puuttuvat:

- amfetamiini
- ekstaasi
- lsd
- alkoholi
- bentsodiatsepiinit pitkäaikaisessa käytössä

Kannabis aiheuttaa joillekin voimakasta pitkäaikaista elämönhallintaan ja tavoitteellisuuteen liittyvää passiivisuutta, joka muistuttaa masennusta.

Masennuksen itselääkintä alkoholilla tai amfetamiinilla on yleistä. Ne helpottavat oireita hetkellisesti. Pitkäaikaisesti käytettynä alkoholi kuitenkin lisää masennusta.

Masentuneen hoito ja auttaminen:

- Syvä, vaikea masennus vaatii sairaalahoitoa suuren itsemurhariskin takia

Masennuksen hoito on pitkäjänteistä ja toipuminen siitä saattaa kestää kauan, mutta yleensä siitä parannutaan.

Joillakin masennus voi tulla näkyväksi vankeusaikana, kun he ovat selvin päin. Lääkitys auttaa, mutta motivaatio lääkkeen syöntiin saattaa loppua, kun vanki vapautuu jos päihteiden käyttö alkaa uudestaan.

OHJAA / KANNUSTA MASENTUNUTTA AMMATTIAVUN PIIRIIN:

Ota yhteys psykiatriseen poliklinikkaan tai kerro vankilassa henkilökunnalle.

Kuuntele ja tue ystävänä:

- Älä ota liikaa vastuuta ja väsyä itseäsi, ole terveesti itsekäs
- Masennuslääkkeet:
 - esimerkiksi amfetamiini vahingoittaa serotoniinia sisältäviä aivosoluja, mutta masennuslääke korjaa tilannetta kemiallisesti
- Keskusteluterapia:
 - selvittää, mistä on kyse, etsii syvempiä merkityksiä asialle ja tukee arkipäivän selviytymistä (vaatii selvänä oloa?)

► KESKUSTELUNAIHEITA

- Mitä ”hullun lääkkeit” ovat?
- ”Hullun lääkkeit” muuttavat persoonallisuutta?
- Päihteiden käyttö muuttaa persoonallisuutta?
- Kumpi on helpompi hyväksyä: narkomaanin identiteetti vai psyykenpotilaan identiteetti?

(- jana, jonka toisessa päässä narkomaani, toisessa psyykenpotilas)

SEROTONIINOIREYHTYMÄ (=serotoniinisyndrooma)

- keskushermostossa on liikaa serotoniinia
- amfetamiinin, ekstaasin ja tiettyjen masennuslääkkeiden samanaikaiskäyttö voi aiheuttaa oireyhtymän

Oireet

lievät oireet:

tiheä syke, vapina, hikoilu ja mustuaisen laajentuminen

vakavammat oireet:

pahoinvointi, kouristukset, lämpöhalvaus, munuaisvaurio, kooma

- oireet tulevat nopeasti, hoito on lääkkeen ja päihteen lopettaminen => hae apua vankilan poliklinikalta tai siviilissä sairaalasta
- pahimmillaan ja hoitamattomana voi johtaa kuolemaan
- muutamia tapauksia Suomessa vuosittain
- kerro lääkärille ekstaasin ja amfetamiinin käytöstä
- turvallista lääkkeitä masennukseen on saatavilla, vaikka et pystyisi kokonaan luopumaan päihteiden käytöstä!

4. PANIIKKIHÄIRIÖ

- ruumiilliset, fyysiset oireet:
 - sydämen tykytys
 - vapina
 - kylmät ja kuumat aallot
 - heikotus, pyörrytys
 - hikoilu
 - silmäterät laajenevat
 - ilma loppuu => ylihengitys
 - puutumisen tunne ja pistely (veren happamuusaste laskee)
- psyykkiset oireet:
 - kuoleman, hallinnanmenettämisen tai sekoamisen pelko

Oireet tulevat nopeasti, kohtauksenomaisesti ja pahenevat pakokauhukseksi, jolloin ihminen voi hakeutua ensiapuun sairaalaan. Oireista seuraa helposti itsetarkkailun kierre ja jatkuva paniikkikohtausten pelko.

Paniikkioireet liittyvät ja myös sekoitetaan usein sosiaalisiin pelkoihin ja pelkoti-loihin, joita esiintyy päihdevieroituksessa (erityisesti bentsovieroituksessa).

Mitkä päihteet aiheuttavat tai pahentavat paniikkioireita?

Kysy ryhmältä ja listaa heidän luettelemat päihteet ja lisää puuttuvat:

- kannabis (päihtymystilan aikana voi olla vaikeita oireita)
- amfetamiini
- ekstaasi
- bentsot
- sienet
- lsd

Hoito, auttaminen:

- ylihengitys → laulaminen tai puhuminen auttaa, myös paperipussiin hengittäminen auttaa nopeasti, vaikka pussi ei enää ole ammattilaisen käytössä (keuhkoödeeman riski), tilalla käytetään puhuttamista; puhu ”mitä tahansa” – se tasaa hengitystä ja korvaa paperipussin!
- ole vierellä, älä jätä yksin paniikkikohtauksen aikana
- bentsot auttavat hyvin – ongelmana riippuvuuden syntyminen?
- **ohjaa ja kannusta ammattiavun piiriin**
- mielialaan vaikuttava lääkitys (serotoniini) todettu auttavan
- oppimisterapeuttinen lähestymistapa
- oireiden taustan ja historian ymmärtäminen
- oireet eivät hallitse elämääsi, vaan sinä hallitset oireitasi

5. BENTSODIATSEPIINIEN VIEROITUSOIREET

Elimistön sietokyky (toleranssi) kasvaa bentsodiatsepiineihin.

Tarvitaan aina vain suurempia ja suurempia annoksia saavuttamaan sama olotila.

Suurina annoksina bentsodiatsepiinilääkkeet voivat aiheuttaa päinvastaisen vaikutuksen kuin oli tarkoitus. Seurauksena ei olekaan rauhoittava vaikutus, vaan levoton ja aggressiivinen olotila.

Bentsodiatsepiinilääkkeitä ei suositella henkilöille, joilla on vaikeuksia kontrolloida impulsiivisuuttaan. Lääke voi pahentaa impulsiivista käyttäytymistä.

Bentsodiatsepiinilääkkeitä ovat:

► ***Kaikki ryhmäläiset eivät tiedä, mitä bentsot ovat. Käy tarvittaessa läpi.***

- Vieroitusoireet kestävät useita kuukausia, psyykkiset oireet jopa puoli vuotta
- Bentso-vieroitusoireet ovat usein pahempia kuin ne psyykkiset oireet, joihin lääke oli alun perin määrätty.

Vieroitusoireita ovat:

- Ahdistuneisuus, levottomuus, ärtyneisyys, unihäiriöt
- Paniikki, pelot
- Väsymys, heikotus, masennus
- Muistin ja keskittymiskyvyn häiriöt
- Epätodellisuuden tunne
- Epäluuloisuus, harhaluulot, näköharhat
- Ruokahaluttomuus, pahoinvointi
- Päänsärky, lihassäryt, kivut
- Vapina, tärinä, hikoilu, huimaus
- Sydämentykytys, vatsavaivat
- Metallin maku suussa
- Ihon puutuminen, pistelyt, valuvat ja polttavat tuntemukset
- Valonarkuus, näköharhat
- Herkkyys äänille
- ”Flunssankaltaiset” olotilat
- Herkkyys kosketuksille ja kivuille
- Kouristuskohtaukset

Lähde: Päihdelääketiede 2003

Lopuksi

- Päihteitä käyttävän ja mielenterveysongelmista kärsivän ihmisen voi olla vaikea saada oikeaa hoitoa, jos kunnassa ei ole päihdepsykiatriaan erikoistunutta yksikköä tai työryhmää.
- Keskustele lisää, jos jää aikaa.
- Huomioi ryhmäläisten yksilökeskustelun tarve – kenelle ohjaat?

Päihteet ja mielenterveys-osion ovat tarkastaneet:

Pekka Salmela, ylilääkäri, Tampereen A-klinikkatoimi

Alo Jüriloo, ylilääkäri, Psykiatrinen vankisairaala, Vantaan yksikkö

Lähteet:

Dahl, P. ja Hirschovits, T.: Tästä on kyse – tietoa päihteistä. YAD 2002,

Pirkola, S., LT erikoistutkija, Kansanterveyslaitos

Jukka Turtonen: Depressio, potilasopas. GlaxoSmithKline, Suomen Mielenterveysseura, 2005.

<http://www.introspekt.fi/artikkelit/paniikki.html#alku>

<http://www.paihdelinkki.fi>

Colin Vose: Mental Health and Drugs. HIT/UK 2005, suomennos Erja Aalto

Eeva Tamminen, psykiatrinen sairaanhoitaja, Terve-projekti, Kriminaalihuollon tukisäätiö

5. PÄIHTEIDEN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

Tapaamisen tavoite on tunnistaa ja ymmärtää

- päihteiden vaikutuksia mielenterveyteen ja
- keinoja itsestä ja kaverista huolehtimiseen

Käsittelyssä painottuu psykoosi, masennus, paniikkituntemukset sekä bentsodiatsepiinien vieroitusoireet.

PSYKOOSI, keskeisimmät oireet:

Päihteet, jotka pahentavat tai aiheuttavat psykoottisia oireita:

SKITSOFRENIA

Miten autan psykoottista kaveria? Miten toivoisin itseäni autettavan psykoottisena?

- Skitsofreniaa kannattaa hoitaa, vaikka ei pystyisi kokonaan luopumaan päihteistä!
- Päihteet voivat myös laukaista skitsofrenian, jos henkilöllä on siihen perinnöllinen taipumus (esim. kannabiksen pitempiaikainen käyttö).

MASENNUS, keskeisimmät oireet:

Päihteet, jotka pahentavat tai aiheuttavat masennusta:

Miten autan masentunutta kaveria? Miten toivoisin itseäni autettavan masentuneena?

SEROTONIINISYNDROOMA:

PANIIKKIHÄIRIÖ, keskeisimmät oireet:

Päihteet, jotka pahentavat tai aiheuttavat paniikkioireita?

Miten autan paniikkihäiriöistä kaveria? Minkälaista apua toivoisin itse saavani paniikkihäiriöön?

BENTSODIATSEPIINIT

Elimistön sietokyky (toleranssi) kasvaa bentsodiatsepiineihin.

Tarvitaan aina vain suurempia ja suurempia annoksia saavuttamaan sama olotila.

Suurina annoksina bentsodiatsepiinilääkkeet voivat aiheuttaa päinvastaisen vaikutuksen kuin oli tarkoitus. Seurauksena ei olekaan rauhoittava vaikutus, vaan levoton ja aggressiivinen olotila.

Bentsodiatsepiinilääkkeitä ei suositella henkilöille, joilla on vaikeuksia kontrolloida impulsiivisuuttaan. Lääke voi pahentaa impulsiivista käyttäytymistä.

Bentsodiatsepiini-lääkkeitä ovat:

- ▶ Vieroitusoireet kestävät useita kuukausia, psyykkiset oireet jopa puoli vuotta
- ▶ Bentso-vieroitusoireet ovat usein pahempia kuin ne psyykkiset oireet, joihin lääke oli alun perin määrätty.

Vieroitusoireita ovat:

- Ahdistuneisuus, levottomuus, ärtyneisyys, unihäiriöt
- Paniikki, pelot
- Väsymys, heikotus, masennus
- Muistin ja keskittymiskyvyn häiriöt
- Epätodellisuuden tunne
- Epäluuloisuus, harhaluulot, näköharhat
- Ruokahaluttomuus, pahoinvointi
- Päänsärky, lihassäryt, kivut
- Vapina, värinä, hikoilu, huimaus
- Sydämentykytys, vatsavaivat
- Metallin maku suussa
- Ihon puutuminen, pistelyt, valuvat ja polttavat tuntemukset
- Valonarkuus, näköharhat
- Herkkyys äänille
- ”Flunssankaltaiset” olotilat
- Herkkyys kosketuksille ja kivuille
- Kouristuskohtaukset

Lähde: Päihdelääketiede 2003

KOOTUT KYSYMYKSET

- vankien kysymyksiä Terve-kurssin aikana



5. PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS

1. Voiko psykoosissa unohtaa asioita ja tekemisiään?

► Kyllä ja usein näin käykin.

2. Miten toimin, jos saan yöllä hyperventilaatiokohtauksen eivätkä vartijat tule paikalle?

► Hengityksen saa tasaantumaan, kun esim. lukee ääneen (tai laulaa). Paperipussiin hengittäminen on jossain tapauksissa myös hyvä konsti, mutta ei enää SPR:n suositus.

3. Onko Rohypnol-lääke bentso?

► On. Se on hyvin voimakasta ja annostelu on vaikeaa. Vaikutus on rauhoittava, lihaksia rentouttava ja muisti häviää. Myynti on lopetettu Suomessa 1991. Tunnetaan myös nimellä ”tyrmäystippa” tai ”raiskaushuume”. Sekoitettuna alkoholiin se aiheuttaa helposti yliannostuskuolemia.

6. tapaaminen: SEKSUAALISUUS JA MIEHET

1. HEPATIITIT
2. HIV
3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU
4. PISTÄMÄTTÄ PARAS
5. PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS
6. SEKSUAALISUUS
7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA
8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS



Tavoite

- ▶ Keskustellaan seksuaalisuudesta yleensä ja seksuaalisesta väkivallasta.
- ▶ Ymmärretään, mitä vaikutuksia päihteillä on seksikäyttäytymiseen.
- ▶ Tehdään turvaseksiä tutummaksi ja tunnistetaan yleisemmät seksitautien oireet.

Sisältö

- Ryhmän aloitus ja kuulumiset
- Mahdollisen edellisen kerran kokeen palautus
- Aiheeseen liittyvän kokeen tekeminen
(- teetä ennakkotehtävänä sellissä ellei onnistu voi tehdä tunnilla)
- Ryhmän sisällön mukaan eteneminen
 1. Seksuaalisuus, seksi
 2. Perhesuunnittelu, ehkäisy
 3. Päihteiden vaikutus seksikäyttäytymiseen
 4. Turvaseksi
 5. Seksitaudit
 6. Seksuaalinen väkivalta
 7. Seksi ja rikoslaki

Esitteet:

- Seksiteitse tarttuvat taudit (TAMPEP)
- Raskaus, lääkkeet ja huumeet INFO (Pääkaupunkiseudun Vinkit)

Ryhmän lopettelu

Tarvittaessa ohjaus yksilökeskusteluihin

Ryhmän toteutus:

Keskustellaan ryhmän rytmiin ja ohjaajan resurssien mukaisesti seksuaalisuudesta. On myös eduksi, jos molemmat ryhmänohjaajat ovat läsnä, koska tunti voi olla jännitteinen: muiden puheen vähättely tai ohittaminen, koska on omia kipeitä kokemuksia? Puhetapa pelkistyy helposti mustavalkoiseksi, rasistiseksi.

Seksuaalisen väkivallan ja hyväksikäytön kohteena voivat olla myös miehet. Yksilökeskusteluihin ohjaus huomioitava erityisesti tässä ryhmässä.

1. SEKSUAALISUUS, SEKSI

Seksuaalisuuteen liittyy paljon tabuja, eli kiellettyjä ja vaiettuja asioita. Seksuaalisuus kuuluu kaikille ja on osa jokaista.

Jokainen sukupolvi luo uutta seksuaalikulttuuria. Esimerkiksi:

- sinkkuelämää + seksimessut
- ikääntyvien seksistä puhutaan avoimemmin (tv-mainokset, potenssilääke)

Avoimemman seksikulttuurin kolikon toinen puoli on, että seksiin ja ulkonäköön voi liittyä paineita. Esimerkiksi:

- miten nuorena pitää olla seksikokemuksia?
- ovatko sukupuolielimeni oikean kokoiset?
- harrastammeko yhdyntää riittävän usein?

Onko se muuttunut suorittamiseksi ja ulkonäköasiaksi, eikä olekaan oma henkilökohtainen kokemus?

► KESKUSTELUNAIHEITA:

Seksuaalisuus ei jää muurin ulkopuolelle, vaikka seksi saattaa jäädäkin:

► Miten vankeus muuttaa seksuaalisuutta?

- perhetapaaminen: juuri silloin pitää haluta/olla valmis ja juuri siinä tilassa?
- jos ei ole mahdollisuutta perhetapaamiseen (ei kumppania)

► TEHTÄVÄ:

Kirjaa fläppitaululle asioita, joita vangit lisäävät seuraaviin lauseisiin:

- seksuaalisesti aktiivinen, useita seksikumppaneita harrastava **nainen** on...
- seksuaalisesti aktiivinen, useita kumppaneita harrastava **mies** on...

► Tehtävä auttaa tuomaan arvoja ja asenteita mukaan keskusteluun.

2. PERHESUUNNITTELU, EHKÄISY:

► KESKUSTELUNAIHEITA:

► Miten lapsi muuttaa elämää, arkea, parisuhdetta: mitä se antaa ja ottaa...

Vanhemmuuden vastuu: kun kykenet kantamaan vastuuta omasta elämästäsi eli et elä ”päivä kerrallaan” -fiiliksellä, olet valmiimpi vanhemmaksi.

Nautit vanhemmuudesta enemmän, kun kaikki voimavarat eivät mene oman elämän hallintaan eikä aine hallitse elämääsi.

Ehkäisyvälineet

- kondomi
- e-pillerit (hormonipillerit)
- ehkäisykapseli (kapseli ihon alla, kehitteillä myös miehille)
- emätinrenkas (vapauttaa hormonia verenkiertoon)
- kierukka, pessaari jne.
- naisten kondomi, Femidom
- jälkiehkäisy (katumuspilleri) **EI OLE EHKÄISYMETELMÄ!**
 - jos kondomi hajoaa
 - saa ostaa apteekista ilman reseptiä 15 -vuotias tai vanhempi
 - rasittaa elimistöä, paljon sivuoireita, mutta ”kevyempi” toimenpide kuin abortti
 - otettava niin nopeasti yhdynnän jälkeen kuin mahdollista, teho heikkenee koko ajan, viimeistään kolmen päivän sisällä

Miehen sterilisaatio

- Mieheltä katkaistaan siemenjohtimet

Abortti/raskauden keskeytys

- Mahdollisimman pian yhteys lääkäriin!
- Tehdään ennen 12 (3 kk) raskausviikkoa.
- Tehdään sairaalassa; lähetteen saa terveyskeskuslääkäriltä.
- Keskeytys voidaan tehdä joko lääkkeillä tai kaavinnalla.
- Lääkinnällinen keskeytys:
 - lääke, joka aiheuttaa supistelua ja kohtu tyhjenee
 - vaatii useampia käyntejä sairaalassa
- Kaavinta:
 - raskausviikot 9 – 12, tehdään aina kaavinta
 - nukutuksessa leikkaussalissa
- Erityisen painavan syyn takia raskaus voidaan keskeyttää 20 (5 kk) raskausviikkoon asti, jolloin siihen haetaan lupa terveydenhuollon oikeusturvakeskukselta, lupa-anomuksen tekee terveyskeskuslääkäri.

Psyykinen tuki: Raskauden keskeytys voi tuntua epäonnistumiselta ja vaatii aikaa surra menetettyä lasta!

3. PÄIHTEIDEN VAIKUTUS SEKSikäYTTÄYTYMISEEN

Yleisesti:

- voi poistaa estoja ja madaltaa kynnyistä ryhtyä seksiin, lisätä riskinottoa?
- voi lisätä sukupuolianteja, turvaseksistä ei välttämättä huolehdi?
- voi lisätä ei-toivottuja raskauksia
- päihteitä säännöllisesti käyttävä ei välttämättä heti huomaa raskauttaan
 - mm. kuukautiskierto epäsäännöllinen päihteiden käytön takia
- voi lisätä riskinottoa/ altistumista myös seksuaaliseen väkivaltaan?
 - joutuu uhriksi?
 - maksaa tai perii velkojaan?

Liian päihtyneenä ei kykene seksiin. Vaikutuksia potenssin pituuteen? Vaikea lauetta? Kiinnostus seksiin vähenee – aine kiinnostaa enemmän!

PÄIHTEET JOTKA LISÄÄVÄT SEKSUAALISTA HALUKKUUTTA:

Kokaiini

Ekstaasi

Amfetamiini

Vähän alkoholia (krapula)

Tietyt masennuslääkkeet lisäävät halukkuutta

PÄIHTEET JOTKA VÄHENTÄVÄT HALUKKUUTTA / KYVYKKYYTTÄ:

Kokaiini:	pitkäaikaiskäytössä aiheuttaa impotenssia
Amfetamiini:	liikaa otettuna, ei pysty keskittymään
Cannabis:	seksuaalinen halukkuus vähenee (testosteronin, mieshormonin määrä laskee)
Heroiini:	ihminen rakastuu aineeseen, elämän suurin rakkaus
Subutex:	suurina annoksina
Alkoholi:	pidempään käytettynä aiheuttaa impotenssia
Rauhoittavat lääkkeet:	suurina annoksina pitkäaikaiskäytössä
Tietyt masennuslääkkeet:	vähentävät halukkuutta

PÄIHTEET JOTKA KUIVATTAVAT LIMAKALVOJA (EMÄTINTÄ):

Amfetamiini

Runsas lääkkeiden käyttö (bentsot)

NYRKKISÄÄNTÖ: Suuta kuivattavat päihteet kuivattavat usein myös limakalvoja!

► **KESKUSTELUNAIHE:**

- miten yleistä on potenssilääkkeiden käyttö?

4. TURVASEKSI

Lähes kaikki seksin muodot voi tehdä turvallisesti:

- turvaseksiin ei liity välttämättä uusien tapojen opettelemista, vaan ainoastaan oman käyttäytymisen muuttamista turvallisemmaksi!

Seksitaudit voivat tarttua, jos toisen henkilön ruumiin eritteitä pääsee toisen henkilön limakalvoille tai avoimiin haavoihin (esim. spermaa, miehen esiliukastetta, emätineritettä, verta tai ulostetta)

Suurin tartuntariski on ilman kondomia tapahtuvassa yhdynnässä.

Pienempi tartuntariski on suuseksissä:

- mahdollista aktiivivaiheessa olevan herpesen tarttuminen suusta sukupuolielimiin tai päinvastoin
- muukin tartunta mahdollinen jos suuhun pääsee eritteitä (virtsa on puhdasta/steriiliä!)

Tartuntamahdollisuus käsien tai seksivälineiden kautta, jos siirtää toisen henkilön eritteitä toisen henkilön sukupuolielimiin, peräaukkoon, suuhun tai avoimiin haavoihin.

TURVALLISINTA SEKSIÄ ovat hyväilyt, halaukset, hieronta sekä suulle ja iholle suukottelu, kun huolehditaan, että spermaa tai emätineritettä ei pääse toisen sukupuolielimiin, suuhun tai avoimiin haavoihin. **JOS** käsissä on avoimia haavoja, ne on peitettävä laastarilla tai suojakäsineellä.

Käytä kondomia aina yhdynnässä oikein aseteltuna ja liukasteen kanssa.

► **Harjoitus (voit käyttää apuna tekopenistä/dildoa, porkkanaa tms.):**

Kondomipakkauksen avaaminen ja turvallisen käytön aakkoset:

- päivämäärä: vanha voi mennä rikki
- avaa niin, ettet hajota kondomia: ei kynsillä, hampailla tai teräaseella
- poista kondomin nystyrästä ilmat pois, vedä esinahka taakse ja rullaa alas varteen asti: mitä vähemmän jää ilmaa, sitä paremmin kestää
- älä laita koskaan kahta kondomia päällekkäin, hankautuvat toisiaan vasten rikki

Vankilassa kondomeja saa vankilan terveydenhuollosta, perhetapaamishuoneesta ja lomalle lähtiessä.

▶ KESKUSTELUNAIHEITA

- ▶ Onko kondomin käyttö luonnikasta vai vastenmielistä?
- ▶ Kortsun käyttöön liittyviä sanontoja: listaa taululle!

▶ Liukuvoiteiden esittely:

Liukuvoiteet ovat vesi- tai silikonipohjaisia

→ rasvaliukoinen haurastuttaa kondomia (esim. tavalliset ihorasvat)

▶ KESKUSTELUNAIHEITA

- ▶ Milloin ja miksi liukkareita käytetään?

Liukuvoidetta pitäisi käyttää, koska limakalvot kuivuvat johtuen

- kuukautiskierrosta, raskaudesta, imetyksestä, ikääntymisestä
- lääkkeitä, huumeista

Liukuvoide estää haavautumien syntymistä, estää kondomia hajoamasta kesken kaiken ja lisää nautinnollisuutta!

KÄYTTÖ: runsaasti vesiliukoista liukuvoidetta laitetaan suoraan limakalvoille sekä kondomin päälle!

5. SEKSITAUDIT

Aiheuttajina bakteerit tai virukset.

Monet seksitaudit voivat olla oireettomia, kuten klamydia, tippuri ja papilloomavirus tai oireet tulevat hyvin myöhään.

Hiv, hepatiitti B ja hepatiitti C ovat myös seksiteitse tarttuvia tauteja!

Tutkimus ja hoito ovat kehittyneet. Monet todetaan virtsanäytteestä (klamydia, tippuri), silmämääräisesti tai verikokeella. Bakteerien aiheuttamat hoidetaan antibiooteilla.

Hoitamattomana sukupuolitaudit voivat aiheuttaa esimerkiksi vakavampia tulehduksia munasarjoihin ja lapsettomuutta.

NYRKKISÄÄNTÖ: tutkituta itsesi vaikka ”turhaan”, jos epäilet jotain!

Seksitautien yleisyys Suomessa

Vuosittain todetaan noin 40 000 sukupuolitautilapausta

- Virusten aiheuttamat:
 - hyvin yleisiä: herpes, papilloomavirus (esim. kondylooma/visvasyyli)
- Bakteerien aiheuttamat:
 - klamydia n. 14 000 /vuosi (arvio enemmän)
 - tippuri n. 300 /vuosi
 - kippa n. 125 /vuosi

Seksitautien ehkäisy

- ei harrasta seksiä!
- käytä seksissä kondomia:
 - koko yhdynnän ajan
 - käytä kondomia oikein ettei se esim. rikkoudu
 Samalla ehkäisee myös raskaudet!

Seksitautien tavallisimmat oireet miehillä

Kutina

- Tavallisin seksitaudin oire
- Esinahan ja terskan alueen punotus, kutina ja pieniä haavoja tai ihon ”kuoriutumista” → hiivatulehdus
- Karvoitusalueen kutina → satiaisen pääoire
- Kutina ja kihelmöinti alueella, jonne muodostuu rakkula → sukuelinherpeksen ensioire

Virtsankirvely

- Voimakas virtsan kirvely → tippuri
- Virtsan kirvely lievempänä ja lyhytkestoisena, tihentynyt virtsaamisen tarve → klamydia
- Kirvelyä, veristä virtsaa ja virtsaputken ahtautumaa → kondylooma ja sukuelinherpes virtsaputkessa

Vuoto virtsaputkesta

- Runsas kellertävä vuoto virtsaputkesta → tippurin tyypillinen oire
- Vuoto harmahtavaa ja vähäistä, esiintyy erityisesti aamulla, sitten voi loppua → klamydia

Rakkulat

- Kivuliaat ja kutisevat rakkulat rykelmässä → sukuelinherpes

Syylämäiset muutokset

- Ihonvärinen kukkakalimainen muutos, joka on esinahan alueella, peniksen varressa ja virtsaputkessa → kondylooma.
- Visvasyyliä voi olla myös ns. litteäkondylooma, joka ei juuri kohoa alustastaan.

6. SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

Kyse on aggressiivisesta käyttäytymisestä, alistamisesta ja vallankäytöstä. Ei välttämättä ole kyse seksuaalisten tarpeiden tyydyttämisestä. Pakottaa tekemään, näkemään, koskettamaan jotain, jota toinen ei halua.

Esiintyy kaikissa yhteiskuntaluokissa, kaikenlaisissa parisuhteissa ja perheissä. Useimmiten tekijä ja uhri ovat keskenään ennestään tuttuja, tekijä lähipiiristä. Tekijä harvemmin erottuu mitenkään muusta väestöstä.

Merkitys uhrille:

- kokee syyllisyyttä tapahtuneesta, ahdistusta ja levottomuutta
- univaikeuksia, syömishäiriöitä, masentuneisuutta, aggressiivisuutta
- päihteiden liikakäyttöä, itsetuhoisuutta, viiltelyä
- oma seksuaalinen kehitys ja toiminta vaikeutuu
- pitkäkestoisia oireita

Miten autan kaveria:

- jos kaveri tai tyttöystävä puhuu asiasta, kannusta puhumaan lisää
- muista myös ammattiapu
- jaettu huoli on pienempi taakka kannettavaksi

Yksilökeskusteluun kannustaminen tärkeää!

Joko vankeusaikana tai myöhemmin vapaudessa, osana esimerkiksi päihdekuntoutusta.

7. SEKSI JA RIKOSLAKI

Seksuaalisessa kanssakäymisessä on olennaisen tärkeää, että molemmat tai kaikki osapuolet ovat halukkaita, ja ketään ei pakoteta tai painosteta seksiin.

Seksin toteuttaminen voi olla monimuotoista: heteroseksuaalisuus, homoseksuaalisuus, biseksuaalisuus jne.

Joskus myös mies/mies - ja nainen/nainen -suhteita kokeilun vuoksi tai olosuhteiden sanelemana.

► KESKUSTELUNAIHEITA:

► Rikoslaki määrittelee osaltaan mikä on hyväksyttyä seksiä

- poika 15 v. ja tyttö 19 v. mitä laki sanoo? = laitonta, ikäraja on 16 vuotta
- seksin ostaminen alle 18 -vuotiaalta tai ihmiskaupan uhrilta = laitonta
- itsensä paljastelu julkisella paikalla = laitonta
- kaupunkien järjestyssäännöissä on kielletty seksin myyminen/ ostaminen julkisilla paikoilla
- ”laki suojelee lapsia, kehitysvammaisia ja eläimiä”
- mies voidaan raiskata

► Jaetaan esitteet:

- - Seksiteitse tarttuvat taudit (TAMPEP)
- - Raskaus, lääkkeet ja huumeet INFO (Pääkaupunkiseudun Vinkit)

Seksuaalisuus osion ovat tarkastaneet:

Mervi Keski-Vähälä, terveydenhoitaja, Terveysneuvontapiste Vinkki, Helsinki

Kati Snellman, lääkäri, Pro-tukipiste ry, Vantaan vankila

Lähteet:

Dahl, P. ja Hirschovits, T.: Tästä on kyse – tietoa päihteistä. YAD 2002

Esite: Seksitaudit, Väestöliitto 2004

Esite: Raskaus, lääkkeet ja huumeet INFO.Pääkaupunkiseudun Vinkit, A-klinikka-säätiö 2007

<http://www.vaestoliitto.fi/>

<http://www.paihdelinkki.fi/>

<http://www.salli.fi/>

http://www.suomenkatiloliitto.fi/ihmiseksi_ohjaaja.pdf

http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tes00003

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/terveys_ja_sairaudet/infektiaudit/sukupuolitaudit/

http://www.redcross.fi/ext/kesakumi/nuorten_taudit.html

<http://www.aidstukikeskus.fi/>

http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto11_2.pdf

6. MIEHET, SEKSUAALISUUS JA PÄIHTEET

Tapaamisen tavoite on

- keskustella seksuaalisuudesta yleensä ja seksuaalisesta väkivallasta
- ymmärtää mitä vaikutuksia päihteillä on seksikäyttäytymiseen
- tehdä turvaseksiä tutummaksi ja
- tunnistaa yleisimmät seksitautien oireet.

1. SEKSUAALISUUS, SEKSI

2. PERHESUUNNITTELU, EHKÄISY

Ehkäisyvälineet:

Jälkiehkäisy

Abortti / raskauden keskeytys

3. PÄIHTEIDEN VAIKUTUS SEKSIKÄYTTÄYTYMISEEN

Päihteet, jotka lisäävät seksuaalista halukkuutta:

Päihteet, jotka vähentävät seksuaalista halukkuutta/kyvykkyyttä:

Päihteet jotka kuivattavat limakalvoja (emätintä):

4. TURVASEKSI

TURVALLISINTA SEKSIÄ ovat hyväilyt, halaukset, hieronta sekä suulle ja iholle suukottelu, kun huolehditaan, että spermaa tai emätineritettä ei pääse toisen sukupuolielimiin, suuhun tai avoimiin haavoihin. JOS käsissä on avoimia haavoja, ne on peitettävä laastarilla tai suojakäsineellä.

Käytä kondomia aina yhdynnässä oikein aseteltuna ja liukasteen kanssa!

5. SEKSITAUDIT

Seksitautien tavallisimmat oireet ja syyt miehillä:

Kutina:

Virtsankirvely:

Vuoto virtsaputkesta:

Rakkulat:

Syylämäiset muutokset:

6. SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

7. SEKSI JA RIKOSLAKI

KYSYMYKSIÄ SEKSUAALISUUDESTA, SEKSI- TAUDEISTA JA TURVASEKSISTÄ (miehet)

TESTAA
TIETOSI!



Nimi: _____ (rasti ruutuun!)

1. Turvaseksissä kannattaa laittaa kaksi kondomia päällekkäin.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

2. Klamydia on usein oireeton tai miehillä oireina voivat olla virtsaputken tulehdus, kirvely ja kutina virtsatessa sekä siittimestä voi erittyä limaa.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

3. Amfetamiini kuivattaa emättimen limakalvoja.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

4. Vastasyntynyttä voidaan joutua vieroittamaan opiaateista 3 – 6 viikkoa (heroiini, metadoni, Subutex jne.).

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

5. Huumeita/päihteitä käyttävä nainen ei välttämättä heti huomaa olevansa raskaana.

- samaa mieltä
- eri mieltä
- en osaa sanoa

6. Opiattien käyttö vilkastuttaa seksielämää (heroiini, metadoni, Subutex jne.).

- samaa mieltä
- eri mieltä
- en osaa sanoa

7. Jälkiehkäisytabletteja saa seksikaupasta ja ne on syytä ottaa ennen yhdyntää.

- samaa mieltä
- eri mieltä
- en osaa sanoa

8. Kun huomaa olevansa raskaana, naisen tulee lopettaa kaikki huumeet/päihteet heti.

- samaa mieltä
- eri mieltä
- en osaa sanoa

9. Seksin ostaminen 17-vuotiaalta on laillista.

- samaa mieltä
- eri mieltä
- en osaa sanoa

KYSYMYKSIÄ SEKSUAALISUUDESTA, SEKSITAUDEISTA JA TURVASEKSISTÄ (miehet)

VASTAUKSET



1. Turvaseksissä kannattaa laittaa kaksi kondomia päällekkäin.

- samaa mieltä
- eri mieltä
- en osaa sanoa

Vastaus: Eri mieltä. Kaksi kondomia hiertyvät yhdynnän aikana ja voivat rikkoutua helpommin. Yksi on turvallisempi, kun se asennetaan oikein. Liukuvoide lisää kondomin kestävyyttä.

2. Klamydia on usein oireeton tai miehillä oireina voi olla virtsaputken tulehdus, kirvely ja kutina virtsatessa sekä siittäimestä voi erittyä limaa.

- samaa mieltä
- eri mieltä
- en osaa sanoa

Vastaus: Samaa mieltä. Klamydia tunnistetaan virtsanäytteestä ja hoidetaan antibiooteilla, yleensä yhdellä kerta-annoksella. Partneri tulee hoitaa samanaikaisesti, vaikka hänellä ei olisi oireita. Klamydiatapauksia todetaan Suomessa vuosittain noin 14 000. Hoitamattomana klamydia aiheuttaa pitkäaikaisia tulehduksia, joista voi seurata lapsettomuutta.

3. Amfetamiini kuivattaa emättimen limakalvoja.

- samaa mieltä
- eri mieltä
- en osaa sanoa

Vastaus: Samaa mieltä. Amfetamiini kuivattaa naisen limakalvoja. Yhdyntä kuivalla limakalvolla voi olla kivulias ja tilannetta kannattaa helpottaa liukuvoiteilla. Kuivaan limakalvoon tulee herkemmin myös haavaumia yhdynnässä, jolloin sukupuolitaudit ja muut tartuntataudit tarttuvat helpommin. Tilannetta hankaloittaa, jos mies on ottanut erektiota pidentävää päihdettä, joka vaikeuttaa laukeamista → yhdyntä kestää pitkään.

4. Vastasyntyntä voidaan joutua vieroittamaan opiaateista 3 – 6 viikkoa (heroiini, metadoni, Subutex jne.).

samaa mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
eri mieltä	<input type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Samaa mieltä. Synnytyksen jälkeen esiintyviä vieroitusoireita ovat mm. poikkeava itkuääni, imemisvaikeudet, levottomuus, tuskaisuus ja sydämen rytmihäiriöt.

5. Huumeita/päihteitä käyttävä nainen ei välttämättä heti huomaa olevansa raskaana.

samaa mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
eri mieltä	<input type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Samaa mieltä. Jos käyttää paljon päihteitä kuukautiset voivat jäädä pois tai kuukautiskierto muuttua epäsäännölliseksi, jolloin ei ihmettele kuukautisten poisjäämistä. Sikiön mahdolliset epämuodostumat kehittyvät kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana, mutta aivojen kehitys jatkuu koko raskauden ajan.

6. Opiaattien käyttö vilkastuttaa seksielämää (heroiini, metadoni, Subutex jne.).

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Opiaatteja käyttävistä miehistä noin 90 %:lla esiintyy impotenssia ja naisista yli 65 %:lla kuukautiset jäävät pois.

7. Jälkikiekkäisy pillereitä saa seksikaupasta ja ne on syytä ottaa ennen yhdyntää.

samaa mieltä	<input type="checkbox"/>
eri mieltä	<input checked="" type="checkbox"/>
en osaa sanoa	<input type="checkbox"/>

Vastaus: Eri mieltä. Jälkikiekkäisy pillereitä myyvät apteekit ja 15-vuotta täyttäneet saavat niitä ilman reseptiä. Pillerit tulee ottaa mahdollisimman nopeasti yhdynnän jälkeen, jos ehkäisy on pettänyt (viimeistään kolmen vuorokauden kuluttua). Jälkikiekkäisy pilleri on elimistölle fyysisesti raskasta suuren hormonimäärän takia ja niitä ei saisi ottaa vuodessa kolmea kertaa enempää!

8. Huomatessaan olevansa raskaana naisen tulee lopettaa kaikki huumeet/päihteet heti.

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| samaa mieltä | <input type="checkbox"/> |
| eri mieltä | <input checked="" type="checkbox"/> |
| en osaa sanoa | <input type="checkbox"/> |

Vastaus: Riippuu päihteistä. Erityisesti opiaattivieroitusoireissa keskenmenoriski kasvaa suureksi ja vieroitus kannattaa toteuttaa suunnitelmallisesti hoidon piirissä, jolloin myös sikiön kehitystä voidaan seurata. Raskaana olevalle opiaattiriippuvaiselle voidaan aloittaa suun kautta otettava opioidilääkitys, jos opioideista ei kokonaan onnistu vieroittumaan. Myös bentsot tulee lopettaa laskevin annoksin lääkärin ohjeen mukaan.

9. Seksin ostaminen 17 -vuotiaalta on laillista.

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| samaa mieltä | <input type="checkbox"/> |
| eri mieltä | <input checked="" type="checkbox"/> |
| en osaa sanoa | <input type="checkbox"/> |

Vastaus: Eri mieltä. Seksin ostaminen alle 18-vuotiaalta on laitonta. Aikuinen on aina vastuussa tapahtumasta, vaikka alaikäinen olisi halukas myymään seksiä.

6. tapaaminen: SEKSUAALISUUS JA NAISET

1. HEPATIITIT
2. HIV
3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU
4. PISTÄMÄTTÄ PARAS
5. PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS
6. SEKSUAALISUUS
7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA
8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS



Tavoite

- ▶ Keskustellaan seksuaalisuudesta yleensä ja seksuaalisesta väkivallasta.
- ▶ Ymmärretään, mitä vaikutuksia päihteillä on seksikäyttäytymiseen.
- ▶ Saadaan perustietoa ehkäisystä ja gynekologisista asioista. Tehdään turvaseksiä tutummaksi ja tunnistetaan yleisimmät seksitautien oireet.

Sisältö

Ryhmän aloitus ja kuulumiset

Mahdollisen edellisen kerran kokeen palautus

Aiheeseen liittyvän kokeen tekeminen

(- *teetä ennakkotehtävänä sellissä, ellei onnistu, voi tehdä tunnilla*)

Ryhmän sisällön mukaan eteneminen

1. Seksuaalisuus, seksi
2. Perhesuunnittelu, ehkäisy
3. Päihteiden vaikutus seksikäyttäytymiseen
4. Turvaseksi
5. Seksitaudit
6. Seksuaalinen väkivalta
7. Seksi ja rikoslaki

Esitteet:

- Seksiteitse tarttuvat taudit (TAMPEP)
- Raskaus, lääkkeet ja huumeet INFO (Pääkaupunkiseudun Vinkit)

Ryhmän lopettelu

Tarvittaessa ohjaus yksilökeskusteluihin

Ryhmän toteutus:

Keskustellaan ryhmän rytmiin ja ohjaajan resurssien mukaisesti seksuaalisuudesta. On myös eduksi, jos molemmat ryhmänohjaajat ovat läsnä, koska tunti voi olla jännitteinen: muiden puheen vähättely tai ohittaminen, koska on omia kipeitä kokemuksia? Puhetapa pelkistyy helposti mustavalkoiseksi, rasistiseksi.

Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö nostavat tunnepitoisia kokemuksia esiin, joten yksilökeskusteluihin ohjaus huomioitava erityisesti tässä ryhmässä.

1. SEKSUAALISUUS, SEKSI

Seksuaalisuuteen liittyy paljon tabuja eli kiellettyjä ja vaiettuja asioita. Seksuaalisuus kuuluu kaikille ja on osa jokaista.

Jokainen sukupolvi luo uutta seksuaalikulttuuria. Esimerkiksi:

- sinkkuelämää + seksimessut
- ikääntyvien seksistä puhutaan avoimemmin (tv-mainokset; potenssilääke)

Avoimemman seksikulttuurin kolikon toinen puoli on, että seksiin ja ulkonäköön voi liittyä paineita. Esimerkiksi:

- miten nuorena pitää olla seksikokemuksia?
- ovatko sukupuolielimeni oikean kokoiset?
- harrastammeko yhdyntää riittävän usein?

Onko se muuttunut suorittamiseksi ja ulkonäköasiaksi, eikä olekaan enää oma henkilökohtainen kokemus?

► KESKUSTELUA:

Seksuaalisuus ei jää muurin ulkopuolelle, vaikka seksi saattaa jäädäkin:

► Miten vankeus muuttaa seksuaalisuutta?

- perhetapaaminen: juuri silloin pitää haluta/olla valmis ja juuri siinä tilassa?
- jos ei ole mahdollisuutta perhetapaamiseen (ei kumppania)

► TEHTÄVÄ:

- Kirjaa fläppitaululle asioita, joita vangit lisäävät seuraaviin lauseisiin
- seksuaalisesti aktiivinen, useita seksikumppaneita harrastava **nainen** on...
 - seksuaalisesti aktiivinen, useita kumppaneita harrastava **mies** on...

► Tehtävä auttaa tuomaan arvoja ja asenteita mukaan keskusteluun.

2. PERHESUUNNITTELU, EHKÄISY

► KESKUSTELUA:

► Miten lapsi muuttaa elämää, arkea, parisuhdetta; mitä se antaa ja ottaa...

► Vanhemmuuden vastuu: kun kykenet kantamaan vastuuta omasta elämästäsi eli et elä ”päivä kerrallaan” -fiiliksellä, olet valmiimpi vanhemmaksi.

► Nautit vanhemmuudesta enemmän, kun kaikki voimavarat eivät mene oman elämän hallintaan eikä aine hallitse elämääsi.

Ehkäisyvälineet

Kenenkään ei tarvitse tulla raskaaksi vahingossa. Terveysasemalla on ehkäisyneuvola, josta saa tietoa eri ehkäisymenetelmistä. Valinta on aina yksilöllinen. Vankilassa kondomeja saa vankilan terveydenhuollosta, perhetapaamishuoneesta ja lomalle lähtiessä.

Kondomi

- kondomi suojaa taudeilta ja ehkäisee raskauksilta
- naisten kondomi (Femidom)

Hormonaalinen ehkäisy

Ehkäisytabletti

- otetaan joka päivä 21 päivää ja 7 päivän tauko
- käytössä yhdistelmätabletteja (mukana estrogeenia ja keltarauhashormonia)
- käytössä myös minipillereitä: keltarauhashormonia, syödään joka päivä ilman taukoja

Ehkäisyimplantti

- iholle kiinnitettävä implantti, josta hormonit imeytyvät ihon läpi
- vaihdetaan viikon välein, kuukaudessa yksi viikko taukoa

Ehkäisyrengas

- joustava rengas, joka asetetaan emättimeen, siitä imeytyy hormoneja
- pidetään kolme viikkoa, yksi viikko taukoa

Ehkäisykapseli

- ihon alle paikallispuudutuksessa asetettava pieni tikku, josta erittyy hormoneja
- ehkäisy aika 3 – 5 vuotta, jonka jälkeen kapseli poistetaan

Ehkäisyinjektio

- pistos kolmen kuukauden välein

Kierukka

- kuparikierukka tai hormonikierukka
- lääkäri asentaa kohtuun
- suositellaan synnyttäneille, mutta sopii myös muille
- ehkäisy aika 3 – 5 vuotta
- kierukan kautta seksitaudit leviävät helpommin munajohtimiin
- kuparikierukka voi tehdä kuukautiset runsaammiksi
- hormonikierukka vähentää kuukautisia

Jälkiehkäisy

- ns. katumuspilleri: jos kondomi hajoaa tai ehkäisy on muusta syystä jäänyt hoitamatta

EI OLE EHKÄISYMENETELMÄ!

- → rasittaa elimistöä, paljon sivuoireita, mutta ”kevyempi” toimenpide kuin abortti
- saa ostaa apteekista: ilman reseptiä 15-vuotias tai vanhempi, alle 15-v. tarvitsee reseptin
- otettava niin nopeasti yhdynnän jälkeen kuin mahdollista, teho heikkenee koko ajan, viimeistään kolmen vuorokauden kuluttua!

Sterilisaatio

Toimenpide jota säädellään lailla ja toimenpiteeseen tarvitaan lääkärin lausunto. Hakijan on sterilisaation saadakseen täytettävä jokin seuraavista ehdoista:

- kolme alaikäistä lasta
- yli 30 -vuotias
- raskaus vaarantaisi terveyden
- mahdollisuudet ehkäistä muulla tavoin ovat epätavallisen huonot
- jälkeläisille kehittyisi vaikea sairaus
- sairaus tai muu siihen verrattava syy rajoittaisi vakavasti kykyä hoitaa lapsia

Toimenpide: **Naiselle** laitetaan puristimet munajohtimen ympärille
Mieheltä katkaistaan siemenjohtimet

Abortti/ raskauden keskeytys

- Mahdollisimman pian yhteys lääkäriin.
- Tehdään ennen 12 (3 kk) raskausviikkoa.
- Tehdään sairaalassa, jonne saa lähetteen terveyskeskuslääkäriltä.
- Keskeytys voidaan tehdä joko lääkkeillä tai kaavinnalla.
- Lääkinnällinen keskeytys:
 - lääke, joka aiheuttaa supistelua ja kohtu tyhjenee
 - vaatii useampia käyntejä sairaalassa
- Kaavinta:
 - raskausviikot 9 – 12, tehdään aina kaavinta
 - nukutuksessa leikkaussalissa

Erityisen painavan syyn takia raskaus voidaan keskeyttää 20 (5 kk) raskausviikkoon asti, jolloin siihen haetaan lupa terveydenhuollon oikeusturvakeskukselta, lupa-anomuksen tekee terveyskeskuslääkäri.

Psyykkinen tuki: **Raskauden keskeytys voi tuntua epäonnistumiselta ja vaatii aikaa surra menetettyä lasta!**

3. PÄIHTEIDEN VAIKUTUS SEKSikäYTTÄYTYMISEEN

Yleisesti päihteiden vaikutuksia seksikäyttämiseen:

- voi poistaa estoja ja madaltaa kynnystä ryhtyä seksiin, lisätä riskinottoa?
- voi lisätä sukupuolitauteja, turvaseksistä ei välttämättä huolehdi?
- voi lisätä ei toivottuja raskauksia
- päihteitä säännöllisesti käyttävä ei välttämättä heti huomaa raskauttaan
 - mm. kuukautiskierto epäsäännöllinen päihteiden käytön takia
- voi lisätä riskinottoa/ altistumista myös seksuaaliseen väkivaltaan?
 - joutuu uhriksi?
 - maksaa tai perii velkojaan?

Liian päihtyneenä ei kykene seksiin. Vaikutuksia potenssin pituuteen? Vaikea laueta? Kiinnostus seksiin vähenee – aine kiinnostaa enemmän!

PÄIHTEET, JOTKA LISÄÄVÄT SEKSUAALISTA HALUKKUUTTA:

Kokaiini

Ekstaasi

Amfetamiini

Vähän alkoholia (krapula)

Tietyt masennuslääkkeet lisäävät halukkuutta

PÄIHTEET, JOTKA VÄHENTÄVÄT HALUKKUUTTA / KYVYKKYYTTÄ:

Kokaiini

pitkäaikaiskäytössä aiheuttaa impotenssia

Amfetamiini

liikaa otettuna, ei pysty keskittymään

Kannabis

seksuaalinen halukkuus vähenee (testosteronin, mieshormonin määrä laskee)

Heroiini

ihminen rakastuu aineeseen, elämän suurin rakkaus

Subutex

suurina annoksina

Alkoholi

pidempään käytettynä aiheuttaa impotenssia

Rauhoittavat lääkkeet:

suurina annoksina pitkäaikaiskäytössä

Tietyt masennuslääkkeet

vähentävät halukkuutta

PÄIHTEET, JOTKA KUIVATTAVAT LIMAKALVOJA (EMÄTINTÄ):

Amfetamiini

Runsas lääkkeiden käyttö (bentsot)

NYRKKISÄÄNTÖ: Suuta kuivattavat päihteet kuivattavat usein myös limakalvoja!

► **KESKUSTELUNAIHE:**

- miten yleistä on potenssilääkkeiden käyttö?

4. TURVASEKSI

Lähes kaikki seksin muodot voi tehdä turvallisesti:

- turvaseksiin ei liity välttämättä uusien tapojen opettelemista, vaan ainoastaan oman käyttäytymisen muuttamista turvallisemmaksi!

Seksitaudit voivat tarttua, jos toisen henkilön ruumiin eritteitä pääsee toisen henkilön limakalvoille tai avoimiin haavoihin (esim. spermaa, miehen esiliukastetta, emätineritettä, verta tai ulostetta)

Suurin tartuntariski on ilman kondomia tapahtuvassa yhdynnässä.

Pienempi tartuntariski on suuseksissä:

- mahdollista aktiivivaiheessa olevan herpesen tarttuminen suusta sukupuolielimiin tai päinvastoin
- muukin tartunta mahdollinen, jos suuhun pääsee eritteitä (virtsa on puhdasta/steriiliä!)

Tartuntamahdollisuus käsien tai seksivälineiden kautta, jos siirtää toisen henkilön eritteitä toisen henkilön sukupuolielimiin, peräaukkoon, suuhun tai avoimiin haavoihin.

TURVALLISINTA SEKSIÄ ovat hyväilyt, halaukset, hieronta sekä suulle ja iholle suukottelu, kun huolehditaan, että spermaa tai emätineritettä ei pääse toisen sukupuolielimiin, suuhun tai avoimiin haavoihin. JOS käsissä on avoimia haavoja, ne on peitettävä laastarilla tai suojakäsineellä.

Käytä kondomia aina yhdynnässä oikein aseteltuna ja liukasteen kanssa!

► **Harjoitus (voit käyttää apuna tekopenistä/dildoa, porkkanaa tms.):**

Kondomipakkauksen avaaminen ja turvallisen käytön aakkoset:

- päivämäärä: vanha voi mennä rikki
- avaa niin, että et hajota kondomia: ei kynsillä, hampailla tai teräaseella
- kortsun nystyrästä ilmat pois, vedä esinahka taakse ja rullaa alas varteen asti:
 - mitä vähemmän jää ilmaa, sitä paremmin kestää

- älä laita koskaan kahta kondomia päällekkäin, hankautuvat toisiaan vasten rikki

Vankilassa kondomeja saa vankilan terveydenhuollosta, perhetapaamishuoneesta ja lomalle lähtiessä.

▶ KESKUSTELUNAIHEITA

- ▶ onko kondomin käyttö luonnikasta vai vastenmielistä?
- ▶ kortsun käyttöön liittyviä sanontoja: listaa taululle!

▶ Liukuvoiteiden esittely:

Liukuvoiteet ovat vesi- tai silikonipohjaisia

→ rasvaliukoinen haurastuttaa kondomia (esim. tavalliset ihorasvat)

▶ KESKUSTELUNAIHEITA

- ▶ Milloin ja miksi liukkareita käytetään?

Liukuvoidetta pitäisi käyttää, koska limakalvot kuivuvat johtuen

- kuukautiskierrosta, raskaudesta, imetyksestä, ikääntymisestä
- lääkkeitä, huumeista

Liukuvoide estää haavautumien syntymistä, estää kondomia hajoamasta kesken kaiken ja lisää nautinnollisuutta!

KÄYTTÖ: runsaasti vesiliukoista liukuvoidetta laitetaan suoraan limakalvoille sekä kondomin päälle!

5. SEKSITAUDIT

Aiheuttajina bakteerit tai virukset.

Monet seksitaudit **voivat olla oireettomia**, kuten klamydia, tippuri ja papilloomavirus tai oireet tulevat hyvin myöhään.

Hiv, hepatiitti B ja hepatiitti C, ovat myös seksiteitse tarttuvia tauteja!

Tutkimus ja hoito ovat kehittyneet. Monet todetaan virtsanäytteestä (klamydia, tippuri), silmämääräisesti tai verikokeella. Bakteerien aiheuttamat hoidetaan antibiooteilla.

Hoitamattomana sukupuolitaudit voivat aiheuttaa esimerkiksi vakavampia tulehduksia munasarjoihin ja lapsettomuutta.

NYRKKISÄÄNTÖ: tutkituta itsesi vaikka ”turhaan”, jos epäilet jotain!

Seksitautien yleisyys Suomessa

Vuosittain todetaan noin 40 000 sukupuolitautilapausta

- Virusten aiheuttamat:
 - hyvin yleisiä: herpes, papilloomavirus (esim. kondylooma/visvasyyliä)
- Bakteerien aiheuttamat:
 - klamydia n. 14 000 /vuosi (arvio enemmän)
 - tippuri n. 300 /vuosi
 - kuppua n. 125 /vuosi

Seksitautien ehkäisy

- ei harrasta seksiä!
- käytä seksissä kondomia:
 - koko yhdynnän ajan
 - käytä kondomia oikein, ettei se esim. rikkoudu

Samalla ehkäisee myös raskaudet!

Seksitautien tavallisimmat oireet naisilla**Kutina:**

- Voimakas kutina emättimessä ja ulkosynnyttimissä → hiivatulehdus
- Karvoitusalueen kutina → satiaisen pääoire
- Kutina ja kihelmöinti alueella, jonne muodostuu rakkula → sukuelinherpeksen ensioire

Kirvely virtsatessa:

- Kirvelyn yleisin syy → virtsatieulehdus, joskus yhdyntä voi laukasta (oma bakteerikanta)
- Virtsan kirvely → tippuri, klamydia
- Virtsan kirvely → sukuelinherpes virtsaputkessa
- Tihentynyt virtsaamistarve → klamydia

Valkovuoto:

- Yleisin syy hakeutua tutkimuksiin on valkovuodon määrän tai laadun muutos
- Lisääntynyt valkovuoto → klamydia, tippuri
- Vihertävä, kupliva valkovuoto → trikomonas
- Verinen välivuoto → klamydia
- Yhdyntän jälkeinen verinen vuoto → klamydia
- Runsas kokkareinen valkovuoto → hiivatulehdus
- Lisääntynyt valkovuoto ja tympeä haju → oman bakteerikannan tasapainon muutos = bakteerivaginoosi, joka ei ole tarttuva tauti

Rakkulat:

- Kivuliaat ja kutisevat rakkulat rykelmässä → sukuelinherpes

Haavat:

- Kivuton haava → kupp

Syylämäiset muutokset:

- Ihonvärinen kukkakaalimainen muutos, joka on välilihan alueella, emättimen suulla ja peräaukon ympärillä → kondylooma

Alavatsakipu:

- Sisäsynnytintulehdus oireilee alavatsakipuna → klamydian ja tippurin myöhäisoireita
- Jatkuva alavatsakipu edellyttää aina lääkärin tutkimuksia

PAPA-tutkimus

- Otetaan limakalvonäytteitä emättimen pohjukasta ja kohdunkaulan kanavasta.
- Näytteistä haetaan mahdollisia limakalvomuutoksia, jotka ovat PAPILLOOMA-viruksen aiheuttamia ja voivat pahimmillaan aiheuttaa kohdunkaulan syöpää.
- Virus on hyvin yleinen: joka toisella nuorella aikuisella
- Limakalvomuutokset on tärkeää löytää ajoissa, jolloin ne ovat helposti hoidettavissa paikallisesti laserilla tai kemiallisilla aineilla. Suomessa yli 30-vuotiaat naiset kutsutaan ilmaiseen Papa-seulontaan viiden vuoden välein.

6. SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

Kyse on aggressiivisesta käyttäytymisestä, alistamisesta ja vallankäytöstä. Ei välttämättä ole kyse seksuaalisten tarpeiden tyydyttämisestä. Pakottaa tekemään, näkemään, koskettamaan jotain, jota toinen ei halua.

Esiintyy kaikissa yhteiskuntaluokissa, kaikenlaisissa parisuhteissa ja perheissä. Useimmiten tekijä ja uhri ovat keskenään ennestään tuttuja, tekijä lähipiiristä. Tekijä harvemmin erottuu muusta väestöstä.

Merkitys uhrille:

- kokee syyllisyyttä tapahtuneesta, ahdistusta ja levottomuutta
- univaikeuksia, syömishäiriöitä, masentuneisuutta, aggressiivisuutta
- päihteiden liikkakäyttöä, itsetuhoisuutta, viiltelyä
- oma seksuaalinen kehitys ja toiminta vaikeutuu
- pitkäkestoisia oireita

Miten autan kaveria:

- jos kaveri puhuu asiasta, kannusta puhumaan lisää
- muista myös ammattiapu
- jaettu huoli on pienempi taakka kannettavaksi

Yksilökeskusteluun kannustaminen tärkeää:

- Joko vankeusaikana tai myöhemmin vapaudessa, osana päihdekuntoutusta!?

7. SEKSI JA RIKOSLAKI

Seksuaalisessa kanssakäymisessä on olennaisen tärkeää: molemmat tai kaikki osapuolet halukkaita, ketään ei pakoteta tai painosteta seksiin.

Seksin toteuttaminen voi olla monimuotoista: heteroseksuaalisuus, homoseksuaalisuus, biseksuaalisuus jne.

Joskus myös mies/mies- ja nainen/nainen-suhteita kokeilun vuoksi tai olosuhteiden sanelemana.

► KESKUSTELUNAIHEITA:

Rikoslaki määrittelee osaltaan mikä on hyväksyttyä seksiä

- poika 15 v. ja tyttö 19v. mitä laki sanoo? = laitonta, ikäraja on 16 vuotta
- seksin ostaminen alle 18-vuotiaalta tai ihmiskaupan uhrilta = laitonta
- itsensä paljastelu julkisella paikalla = laitonta
- kaupunkien järjestyssäännöissä on kielletty seksin myyminen/ ostaminen julkisilla paikoilla
- ”laki suojelee lapsia, kehitysvammaisia ja eläimiä”
- mies voidaan raiskata

► Jaetaan esitteet:

- Seksiteitse tarttuvat taudit (TAMPEP)
- Raskaus, lääkkeet ja huumeet INFO (Pääkaupunkiseudun Vinkit)

Tekstin ovat tarkastaneet:

Mervi Keski-Vähälä, terveydenhoitaja, Terveysneuvontapiste Vinkki, Helsinki

Kati Snellman, lääkäri, Pro-tukipiste, Vantaan vankila

Lähteet:

Dahl, P. ja Hirschovits, T.: Tästä on kyse – tietoa päihteistä. YAD 2002

Esite: Seksitaudit, Väestöliitto 2004

Esite: Raskaus, lääkkeet ja huumeet INFO.Pääkaupunkiseudun Vinkit, A-klinikka-säätiö 2007

<http://www.vaestoliitto.fi/>

<http://www.paihdelinkki.fi/>

<http://www.salli.fi/>

http://www.suomenkatiloliitto.fi/ihmiseksi_ohjaaja.pdf

http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=tes00003

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/terveys_ja_sairaudet/infektiotaudit/sukupuolitaudit/

http://www.redcross.fi/ext/kesakumi/nuorten_taudit.html

<http://www.aidstukikeskus.fi/>

http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/nosto11_2.pdf

6. NAISET, SEKSUAALISUUS JA PÄIHTEET

Tapaamisen tavoite on

- keskustella seksuaalisuudesta yleensä ja seksuaalisesta väkivallasta
- ymmärtää mitä vaikutuksia päihteillä on seksikäyttäytymiseen
- saada perustietoa ehkäisystä ja gynekologisista asioista
- tehdä turvaseksiä tutummaksi ja
- tunnistaa yleisimmät seksitautien oireet.

. Tehdään turvaseksiä tutummaksi ja tunnistetaan yleisemmät seksitautien oireet.

1. SEKSUAALISUUS, SEKSI

2. PERHESUUNNITTELU, EHKÄISY

Ehkäisyvälineet:

Kondomi

Hormonaalinen ehkäisy:

Ehkäisytabletti

Ehkäisyväkänne

Ehkäisyrenkas

Ehkäisykapseli

Ehkäisyinjektio

Kierukka:

Jälkiehkäisy

Sterilisaatio

Abortti / raskauden keskeytys

3. PÄIHTEIDEN VAIKUTUS SEKSIKÄYTTÄYTYMISEEN

Päihteet, jotka lisäävät seksuaalista halukkuutta:

Päihteet, jotka vähentävät halukkuutta / kyvykkyyttä:

Päihteet, jotka kuivattavat limakalvoja (emätintä):

4. TURVASEKSI

TURVALLISINTA SEKSIÄ ovat hyväilyt, halaukset, hieronta sekä suulle ja iholle suukottelu, kun huolehditaan, että spermaa tai emätineritettä ei pääse toisen sukupuolielimiin, suuhun tai avoimiin haavoihin. JOS käsissä on avoimia haavoja, ne on peitettävä laastarilla tai suojakäsineellä.

Käytä kondomia aina yhdynnässä oikein aseteltuna ja liukasteen kanssa!

5. SEKSITAUDIT

Seksitautien tavallisimmat oireet ja syyt naisilla:

Kutina:

Kirvely virtsatessa:

Valkovuoto:

Rakkulat:

Haavat:

Syylämäiset muutokset:

Alavatsakipu:

6. SEKSUAALINEN VÄKIVALTA

7. SEKSI JA RIKOSLAKI

KYSYMYKSIÄ SEKSUAALISUUDESTA, SEKSI- TAUDEISTA JA TURVASEKSISTÄ (naiset)

TESTAA
TIEETOSI!



Nimi: _____ (rasti ruutuun!)

1. Turvaseksissä kannattaa laittaa kaksi kondomia päällekkäin.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

2. Klamydia on usein oireeton tai naisilla oireina voivat olla poikkeava ja kellertävä valkovuoto, kutina ja kirvely virtsatessa, kuumeilu ja alavatsakivut.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

3. Amfetamiini kuivattaa emättimen limakalvoja.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

4. Vastasyntyntä voidaan joutua vieroittamaan opiaateista 3 – 6 viikkoa (heroiini, metadoni, Subutex jne.).

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

5. Huumeita/päihteitä käyttävä ei välttämättä heti huomaa olevansa raskaana.

- samaa mieltä
eri mieltä
en osaa sanoa

6. Opiattien käyttö vilkastuttaa seksielämää (heroiini, metadoni, Subutex jne.).

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

7. Jälkiehkäisy pillereitä saa seksikaupasta ja ne on syytä ottaa ennen yhdyntää.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

8. PAPA-kokeessa otetaan koepala kohdunkaulan seinämästä ja siitä tutkitaan solumuutoksia, jotta mahdolliset papilloomaviruksen aiheuttamat solumuutokset havaittaisiin ajoissa.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

9. Kun huomaa olevansa raskaana, tulee lopettaa kaikki huumeet/päihteet heti.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

10. Seksin ostaminen 17-vuotiaalta on laillista.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

VÄITTÄMIÄ SEKSUAALISUUDESTA, SEKSI- TAUDEISTA JA TURVASEKSISTÄ (naiset)



VASTAUKSET

1. Turvaseksissä kannattaa laittaa kaksi kondomia päällekkäin.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Eri mieltä. Kaksi kondomia hiertyvät yhdynnän aikana ja voivat rikkoutua helpommin. Yksi on turvallisempi, kun se asennetaan oikein. Liukuvoide lisää kondomin kestävyyttä.

2. Klamydia on usein oireeton tai naisilla oireina voi olla poikkeava ja kellerävä valkovuoto, kutina ja kirvelyä virtsatessa, kuumeilu ja alavatsakivut.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Samaa mieltä. Klamydia tunnistetaan virtsanäytteestä ja hoidetaan antibiooteilla, yleensä yhdellä kerta-annoksella. Partneri tulee hoitaa samanaikaisesti, vaikka hänellä ei olisi oireita. Klamydiatapauksia todetaan Suomessa vuosittain noin 14 000. Hoitamattomana klamydia aiheuttaa pitkäaikaisia tulehduksia, joista voi seurata lapsettomuutta.

3. Amfetamiini kuivattaa emättimen limakalvoja.

- samaa mieltä
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Samaa mieltä. Amfetamiini kuivattaa naisen limakalvoja. Yhdyntä kuivalla limakalvolla voi olla kivulias ja tilannetta kannattaa helpottaa liukuvoiteilla. Kuivaan limakalvoon tulee herkemmin myös haavaumia yhdynnässä, jolloin sukupuolitaudit ja muut tartuntataudit tarttuvat helpommin. Tilannetta hankaloittaa, jos mies on ottanut erektiota pidentävää päihdettä, joka vaikeuttaa laukeamista → yhdyntä kestää pitkään.

4. Vastasyntyntä voidaan joutua vieroittamaan opiaateista 3 – 6 viikkoa (heroiini, metadoni, Subutex jne.).

samaa mieltä X
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Samaa mieltä. Synnytyksen jälkeen esiintyviä vieroitusoireita ovat mm. poikkeava itkuääni, imemisvaikeudet, levottomuus, tuskaisuus ja sydämen rytmihäiriöt.

5. Huumeita / päihteitä käyttävä nainen ei välttämättä heti huomaa olevansa raskaana.

samaa mieltä X
 eri mieltä
 en osaa sanoa

Vastaus: Samaa mieltä. Jos käyttää paljon päihteitä kuukautiset voivat jäädä pois tai kuukautiskierto muuttua epäsäännölliseksi, jolloin ei ihmettele kuukautisten poisjäämistä. Kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana kehittyvät mahdolliset sikiön epämuodostumat, mutta aivojen kehitys jatkuu koko raskauden ajan.

6. Opiaattien (heroiini, metadoni, Subutex jne.) käyttö vilkastuttaa seksielämää.

samaa mieltä
 eri mieltä X
 en osaa sanoa

Vastaus: Eri mieltä. Opiaatteja käyttävistä miehistä noin 90 %:lla esiintyy impotenssia ja naisista yli 65 %:lla kuukautiset jäävät pois.

7. Jälkikiekkäisy pillereitä saa seksikaupasta ja ne on syytä ottaa ennen yhdyntää.

samaa mieltä
 eri mieltä X
 en osaa sanoa

Vastaus: Eri mieltä. Jälkikiekkäisy pillereitä myyvät apteekit ja 15-vuotta täyttäneet saavat niitä ilman reseptiä. Pillerit tulee ottaa mahdollisimman nopeasti yhdynnän jälkeen jos ehkäisy on pettänyt (viimeistään kolmen vuorokauden kuluttua). Jälkikiekkäisy pilleri on elimistölle fyysisesti raskasta suuren hormonimäärän takia ja niitä ei saisi ottaa vuodessa kolmea kertaa enempää.

8. PAPA-kokeessa otetaan koepala kohdunkaulan seinämästä ja siitä tutkitaan solumuutoksia, jotta mahdolliset papilloomaviruksen aiheuttamat solumuutokset havaittaisiin ajoissa.

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| samaa mieltä | <input checked="" type="checkbox"/> |
| eri mieltä | <input type="checkbox"/> |
| en osaa sanoa | <input type="checkbox"/> |

Vastaus: Samaa mieltä. Voidaan ottaa tarvittaessa gynekologisen tutkimuksen yhteydessä. Asuinpaikkakunnan mukaan kutsutaan 30 vuotta täyttäneet PAPA-kokeeseen viiden vuoden välein.

9. Huomatessaan olevansa raskaana naisen tulee lopettaa kaikki huumet/päihteet heti.

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| samaa mieltä | <input type="checkbox"/> |
| eri mieltä | <input checked="" type="checkbox"/> |
| en osaa sanoa | <input type="checkbox"/> |

Vastaus: Eri mieltä. Riippuu päihteistä. Erityisesti opiaattivieroitusoireissa keskenmenoriski kasvaa suureksi ja vieroitus kannattaa toteuttaa suunnitelmallisesti hoidon piirissä, jolloin myös sikiön kehitystä voidaan seurata. Raskaana olevalle opiaattiriippuvaiselle voidaan aloittaa suun kautta otettava opioidilääkitys, jos opioideista ei kokonaan onnistu vieroittumaan. Myös bentsot tulee lopettaa laskevin annoksin lääkärin ohjeen mukaan.

10. Seksin ostaminen 17-vuotiaalta on laillista.

- | | |
|---------------|-------------------------------------|
| samaa mieltä | <input type="checkbox"/> |
| eri mieltä | <input checked="" type="checkbox"/> |
| en osaa sanoa | <input type="checkbox"/> |

Vastaus: Eri mieltä. Seksin ostaminen alle 18-vuotiaalta on laitonta. Aikuinen on aina vastuussa tapahtumasta, vaikka alaikäinen olisi halukas seksiin.

KOOTUT KYSYMYKSET

- vankien esittämiä kysymyksiä Terve-kurssin aikana

6. SEKSUAALISUUS, TURVASEKSI, SEKSI- TAUDIT JNE.



1. Miehen hiivan oireet ja hoito?

► Mies saa yleensä hiivan naiselta. Oireita ovat punoittava alue peniksessä, joka voi kutista. Apteekista saa hiivan hoitoon voidetta. Paranee noin viikossa. Hoidon aikana on syytä pidättäytyä yhdynnästä.

2. Onko vaarallista lopettaa e-pillerit kesken kaiken?

► Ei suositeltavaa, koska sekoittaa hormonitoimintaa ja kuukautiskiertoa.

3. Jälkiehkäisyn riskejä? Varsinkin jos on useita jälkiehkäisyjä?

► Jälkiehkäisy on elimistölle raskas, koska se sekoittaa elimistön hormonitoimintaa. Sivuvaikutuksena voi olla pahoinvointia. Enempää kuin kolme kertaa vuodessa ei ole turvallista käyttää jälkiehkäisyä.

4. Mihin asti raskauden voi keskeyttää? Entä sen jälkeen ja millä perusteilla?

► 12 raskausviikkoon asti. Erityisen syyn perusteella voi raskauden keskeyttää jopa 20 raskausviikkoon asti. Tällöin terveystieteiden lääkäri anoo lupaa Terveystieteiden Oikeusturvakeskukselta. Erityinen syy voi olla esimerkiksi runsas päihteen käyttö raskauden aikana ja mahdollinen kyvyttömyys hoitaa lasta päihdeongelman takia. Raskauden keskeytykseen ei voi ketään pakottaa, se on aina henkilön oma päätös.

5. Voiko kierukka vain kadota jonnekin elimistöön?

► Ei voi. Ainoa reitti ulostuloon on alakautta, josta se myös laitetaan.

6. Miten miehen penis voi tuntea kierukan pään?

► Voi olla kyse siitä, että kierukka ei ole paikoillaan. Kierukan poistamiseksi siihen jätetään langat päät; jos ne on jätetty pitkiksi, ne saattavat myös tuntua yhdynnän aikana emättimen pohjukassa.

7. Potenssilääkkeen riskit ”turhaan” syötynä?

► Riski sydän- ja verisuonisairauksiin lisääntyvät. Potenssilääkkeeseen voi tottua ja se voi aiheuttaa välillisesti impotenssia.

8. Toinen ihon alla olleista ehkäisykapseleista on hävinnyt, minne?

► Kapseli ei voi hävitä. Riippuu, miten ne on laitettu. Joskus ne saattavat olla päällekkäin tai peräkkäin. Kapseli on myös saatettu laittaa lihakseen, vaikka se kuuluu ihon alle. Kapseli voi myös olla rasvapeitteen alla siten, ettei ole tunnettavissa samalla tavalla kuin ennen. Kapselin ympärille voi myös kasvaa arpikudosta, joka vähentää kapselin tunnettavuutta ihon läpi. (3 vuoden kapseleita on vain 1 kpl ja 5 vuoden kapseleita on 2 kpl)

9. Ehkäisykapseli liikkuu, onko normaalia?

► Kyllä ehkäisykapseli jonkun verran liikkuu, kun sitä sormin liikuttelee. Osa tunnetusta liikkeestä aiheutuu tosin kudosten venymisestä eikä kapselin liikkeestä ihonalaiskerroksessa.

10. Jos kapseleita pitää liian kauan, mitä riskejä?

► Kapseli menettää ehkäisytehonsa hormonin vapauduttua/loputtua.

11. Kapseli aiheuttaa runsaat kuukautiset tai ne jäävät kokonaan pois?

► Sivuvaikutus, joka voi liittyä ko. ehkäisymuotoon. Sivuvaikutukset ovat aina yksilöllisiä.

7. Tapaaminen: PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA

1. HEPATIITIT
2. HIV
3. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU
4. PISTÄMÄTTÄ PARAS
5. PÄIhteet JA MIELENTERVEYS
6. SEKSUAALISUUS
7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA
8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS



Tavoite

- ▶ Käydään läpi hoitoon hakeutumisen käytäntöä siviilissä ja vankilassa.
- ▶ Pääpaino on vieroitushoidon, kuntouttavan hoidon, avohoidon ja vertaistuen pe-riaatteissa ja eroissa. Käsitellään opioidiriippuvaisten korvaushoito ja amfeta-miiniriippuvuuden lääkehoitotutkimus sekä vankilan päihdekuntoutusmahdollisuu-det siinä määrin kun kurssilaisilla on kiinnostusta asiaan.

Sisältö

Ryhmän aloitus ja kuulumiset

Edellisen kerran kertaus

Päivän teeman käsittely:

1. Miten hoitoon hakeudutaan siviilissä ja vankilassa
2. Mikä hoito on riittävää
3. Katko
4. Kuntouttava hoito
5. Avohoito
6. Vertaistoiminta
7. Opioidiriippuvaisten korvaushoito
8. Amfetamiiniriippuvuuden lääkehoitotutkimus

Ryhmän lopetus

Ohjaus tarvittaessa yksilökeskusteluihin

Ryhmän toteutus

Ryhmä on luonteeltaan motivoiva ja kokemuksia jakava. Saatuaan tietoa käytön riskeistä ja haittojen vähentämisestä, henkilön motivaatio päihdekuntoutukseen voi herätä ja sitä voidaan ryhmässä vahvistaa.

Tällä tapaamiskerralla muistiinpanojen osuus on vähäinen. Voit kirjoittaa fläppitaululle ryhmän rungon, joka jäsentää aiheen käsittelyä ryhmäläisille.

7. tapaamisella esitellään päihdehoitoa ja terveysneuvontapisteiden palveluja. Jos saat paikanpäälle työntekijän lähimmästä/jostain terveysneuvontapisteestä, voit tarpeen vaatiessa jakaa aiheet kahteen eri tapaamiseenkin.

1. MITEN HAKEUTUA HOITOON SIVIILISSÄ JA VANKILASSA

► KESKUSTELUA:

► Kysy kurssilaisten kokemuksia hoitoon hakeutumisesta, hoidosta ja hoitopaikoista.

- Hoitoon voi hakeutua vankilan päihdeohjaajan avulla tai vapauduttuaan terveysneuvontapisteen kautta.
- Maksusitoumuksista päättää yleensä kunnan oma sosiaalityöntekijä.

Kuntien käytännöt vaihtelevat sen suhteen, kuka tekee asiakkaan hoidontarpeen arvioinnin. Sosiaalityöntekijän lisäksi sen voi tehdä terveyskeskuksen päihdesairaanhoitaja, A-klinikan työntekijä tai huumeepoliklinikan työntekijä.

Vankilan päihdekuntoutus on osa rangaistusajan suunnitelmaa. Päihdeohjaajilta saa lisätietoa eri päihdekuntoutusvaihtoehdoista vankeudessa ja siirtymisestä siviiliin päihdepalveluihin.

► *Käy läpi vankilan päihdekuntoutusmahdollisuuksia sen verran kun ne tälle ryhmälle ovat tarpeen!*

2. MIKÄ HOITO ON RIITTÄVÄ?

► KESKUSTELUA:

► Kurssilaisten näkemykset asiasta?

Riippuu tavoitteesta, mitä henkilö itse tavoittelee: onko tavoitteena täysraittius vai toleranssin lasku? Molemmat ovat tärkeitä tavoitteita.

Yksi ja sama hoito ei sovi kaikille. Etene pienin askelin. Joskus päihderiippuvainen onnistuu lopettamaan päihteiden käytön ilman hoitoa, mutta se on harvinaista.

→ Mitä vaikeampi huumeriippuvuus, sitä intensiivisempi hoito ja elämänmuutos tarpeen.

Jollekin riittää yksi hoito, osa tarvitsee jopa kymmeniä yrityksiä.

► KESKUSTELUA:

► Mikä on oikea aika hoidolle, milloin ihminen on valmis muutokseen?

3. KATKO

► KESKUSTELUA:

- Ryhmäläisten kokemuksia ilman hoitopaikkaa tehdyistä katkaisuyrityksistä?

Katkolla (sis. katkaisu- ja vieroitushoito) hoidetaan akuutit vieroitusoireet.

Asioita, joita vieroittautumiseen voi liittyä:

- vieroitusoireet pelottavat?
- saanko riittävästi lääkkeitä? ...tai liikaa!
- mieliala vaihtelee, ainehimo kiusaa
- hoitoyhteisön ilmapiiri (ja muut asiakkaat vrt. velka- ja seurustelusuhdet) vaikuttavat, millä tavoin?
- salakuljettaako joku päihteitä hoitopaikkaan?

► KESKUSTELUA:

- Missä ajassa vieroitusoireet lähtevät?

Kestävät viikosta kuukausiin riippuen mistä päihteestä vieroitetaan.

Esimerkiksi:

- bentsolääkevieroitus on ajallisesti pisin vieroitus
- psyykkiset oireet kestävät usein noin puoli vuotta
- fyysiset vieroitusoireet buprenorfiinista kestävät noin 1 – 2 kk

4. KUNTOUTTAVA HOITO

Voi alkaa, kun akuutit vieroitusoireet on hoidettu pois.

On aina suuri elämänmuutos ja monenlainen terapia/tuki on tarpeen erityisesti ensimmäisen vuoden aikana, koska elämään jää paljon ”tyhjää tilaa”.

Erilaisia terapiasuuntauksia ja niiden yhdistelmiä ovat:

- yhteisöhoito
- kognitiivinen hoito (esim. Järvenpään sosiaalisairaala)
- ratkaisukeskeinen hoito
- tiukkaan ohjelmoitu malli (esim. Kisko-hoito)
- väljempää sitoutumista vaativia, herätteleviä hoitoyhteisöjä
- perhehoitoa, parihoitoa jne.

► KESKUSTELUA:

- Voiko olla elämää, iloa ilman päihteitä? ...tai jos vähentää päihteiden käyttöä? Mitä? Miten?

5. AVOHOITO

Tarjoaa psykososiaalista tukea päihteettömyyteen.

→ on todettu, että päihdehoito on tehokasta vasta silloin, kun siihen liittyy keskustelut työntekijän kanssa!

Voi toteutua myös ASUMISEN TUEN ERI muodossa, josta asteittain voidaan siirtyä itsenäisempään asumiseen.

Toteuttavat A-klinikat ja huumeopoliiklinikat, nuorisoasemat jne.

Useilla paikkakunnilla A-klinikat hoitavat myös ajokorttiseurannan: puolen vuoden päihteettömyysseuranta ja lääkärin lausunto, joka toimitetaan poliisille.

6. VERTAISTOIMINTA

Monenlaisista vertaistukea ja –toimintaa, vaihtelee paljon paikkakunnittain.

Jotkut järjestöt käyvät myös vankiloissa: esittelevät toimintaansa vapautuville, tarjoavat vertaistukea ja pitävät ryhmiä jo vankeusaikana.

- NA, AA
- Al-Anon (lapset, puoliset, läheiset, ystävät)
- Stop Huumeille ry, Irti Huumeista ry.
- paljon muitakin toimijoita
- päiväkeskus ym. toimintaa
- vaihtelee paikkakunnittain, kuka toimii ja miten
- Kriminaalitaustaiset vertaistoimijat
 - KRIS –yhdistykset (useissa kaupungeissa)
 - Kontaktipiste Redis (Hki)
 - tukea ja palveluohjausta asumiseen, työllistymiseen jne.
- Perhe, läheiset ja ystävät

Syyllisyyden ja häpeän tunteita voi olla puolin ja toisin. Perheelle ja läheisille on myös vertaistukea, sen hyöty voi olla:

- vanhempien psyykinen ja fyysinen vointi parempi
- syyllisyyskysymyksen helpompia puolin ja toisin
- yhteydenpitoon sovitut selkeät pelisäännöt
- näkevät lapsessaan muutakin kuin pelkän narkomaanin
- Vankien omaiset ry on valtakunnallinen vankien omaisten vertaistukijärjestö
- Päihdelinkin vertaistukikeskustelut ja ohjatut verkkoryhmät

Jotkut käyttäjät pohtivat ”moraalin rajaa”, jonka ylittäminen tuo syyllisyyttä ja häpeää suhteessa läheisiin.

- miten pitkälle menen aineen hankinnassa? mitä teen sen eteen?
- miltä minusta tuntui/tuntuu, kun vanhemmat olivat mökillä ja olin myynyt kotoa tv:n ja videot? ”isällä on verenpainetauti mun toilailujen takia!”

7. OPIOIDIRIIPPUVAISTEN KORVAUSHOITO

Hoito on ohjeistettu sosiaali- ja terveysministeriön asetuksella. Asetus on uusittu 1/2008. Hoitoa antavat erilliset yksiköt, A-klinikat ja terveysasemat.

Korvaushoitoon hakeutuminen:

- lääkärin lähete korvaushoidon arvioon (A-klinikka, vankilan lääkäri jne.)
- hoidon tarpeen arvio tehdään eri paikoissa riippuen kunnasta (mm. HUS opioidiriippuvuuspoliklinikka, Järvenpään sosiaalisairaala, A-klinikka)
- arviokäynneillä kerätään esitietoja
- kontrolloidaan kykyä käydä sovituisissa tapaamisissa
- otetaan huumeeseuloja, joista tulee löytyä opiaatteja
- arvion jälkeen hyväksytään tai ei hyväksytä hoitoon
- jos hoitoon hyväksytään jonotusaika voi olla pitkä, riippuu paikasta
- hoitotakuu (6 kk) alkaa vasta, kun hoitojonoon on hyväksytty

Nykyisen asetuksen tavoite on helpottaa hoitoon hakeutumista ja lisätä asiakaspaikkoja. Hoito voidaan aloittaa myösaikaisemmin todettaessa vakava riippuvuus. Enää ei tarvita näyttöä, että olisi yrittänyt vieroittautua opiaateista.

Korvaushoitolääkkeenä on joko buprenorfiini- ja naloksoni-yhdistelmävalmiste (Suboxone) tai metadon. Valinta tehdään aina yksilöllisesti, jolloin huomioidaan mm. ikä, huumeenkäyttövuodet ja piikkiriippuvuus. Molemmista lääkkeistä voi vieroittautua, mutta käytännössä hoidot kestävät vuosia.

Buprenorfiini (Subutex) ei ole enää käytössä korvaushoidossa (myynti lopetettu 1.2.2008, jatkuu joissain yksiköissä poikkeusluvalla)

Buprenorfiini- ja naloksoni- (Suboxone) yhdistelmävalmistetta voidaan myydä apteekissa potilaan allekirjoittaman apteekkisopimuksen perusteella, johon on tarkoitettu ohjata pitkään hoidossa olleita hyvin kuntoutuneita asiakkaita.

Hoidon tavoite

- sosiaalinen/fyysinen/psyykinen kuntoutuminen mahdollistuu
- elämäntavat tasaantuvat, elämä vakiintuu
- rikollisuus vähenee tai loppuu
- muu päihteiden käyttö vähenee tai loppuu
- opiskelu, työelämä mahdollistuu
- laittomien huumeiden käytön aiheuttamat haitat vähenevät

Jos tavoitteet toteutuvat, inhimillisen hyvän lisäksi yhteiskunta säästää rahaa.

Vankiloissa jatketaan Suomessa aloitettuja korvaushoitoja, mutta uusia ei aloiteta.

- Jos korvaushoito jatkuu Suboxonella tabletti murskataan: sillä varmistetaan, että lääke menee oikealle henkilölle ja poliklinikan resursseja säästyy lääkkeenjaossa
- pitkä tuomio: Suboxone voidaan vaihtaa metadoniin

5. AMEFETAMIINIRIIPPUVAISTEN LÄÄKEHOITOTUTKIMUS

- tutkimus on toteutettu Helsingissä (Diakonissalaitos ja Hyks) sekä Turussa (Tyks)
- asiakkaiden rekrytointi loppui kesällä 2008
- kaksoissokkotutkimus: toisena lääkkeenä on lumelääkettä ja toisena metyyllifenidaatti (Conserta), asiakas ja henkilökunta eivät tiedä kumpaa lääkettä asiakas saa
- tutkimusjakso puoli vuotta:
 - tarkka terveydentilan kartoitus
 - tutkimus toteutetaan polikliinisesti: lääke haetaan joka päivä
 - huumevirtsaseuloilla selvitetään päihteettömyyttä / muuta päihteenkäyttöä
 - haastatteluilla selvitetään psykososiaalista vointia
- tutkimuksessa mukana olleiden ja siitä hyötynneiden amfetamiinikorvaushoitoa jatketaan pienimuotoisesti
- tulokset ovat vielä alustavia: metyyllifenidaatti vähensi amfetamiinin käyttöä
- tutkimukset ja niistä saatava tieto voivat muuttaa tulevaisuudessa hoitokäytäntöjä

Korvaushoitojen ongelmia?

- Suomessa päihneiden sekakäyttö on yleistä ja piikkiriippuvuus muodostuu monille ongelmaksi.
- Alkoholin käyttö lisääntyy usein opioidikorvaushoidossa olevalla. Tästä kannattaa olla tietoinen ja seurata omaa alkoholin käyttöä.

Päihdehoito-osion tekstin ovat tarkastaneet:

Sami Knuuttila, osastonhoitaja, opioidiriippuvuuspoliklinikka, HUS

Helena Rapeli, päihdeohjaaja, Keravan Vankila, nuoriso-osasto

Antero Hölttä, päihdetyöntekijä, Vertaistuki Redis, Kriminaalihuollon tukisäätiö

Lähteet:

Salaspuro et. al. toim: Päihdelääketiede. Duodecim, 2003

Valtakunnalliset terveystieteiden päivät 2008, Päihdeasiamies Marjo Tervo

Valtakunnalliset terveystieteiden päivät 2008, Amfetamiiniriippuvuuden lääkehoitotutkimus, Outi Kuikanmäki

Helsingin Diakonissalaitos: Potilastiedote amfetamiiniriippuvuuden lääkehoitosta. (www.hdl.fi)

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2008/20080033>

Colin Vose: Mental Health and Drugs. HIT/UK 2005, suomennos Erja Aalto

Eeva Tamminen, psykiatrinen sairaanhoitaja, Terve-projekti, Kriminaalihuollon tukisäätiö

TERVEYSNEUVONTAPISTEET



Tavoite

► Kerrotaan terveysneuvontapisteiden palveluista ja toiminnasta korostaen matalakynnyksisyyttä ja asiakkuuden anonymiteettiä.

► Osallistuja osaa ohjata vertaisiaan huumeita käyttävien terveysneuvontapisteisiin ja tietää oman paikkakuntansa lähimmän terveysneuvontapisteen sijainnin.

Sisältö

Ryhmän aloitus ja kuulumiset

Päivän teeman käsittely

1. Kenelle palvelut on tarkoitettu
2. Terveysneuvontapisteet Suomessa
3. Asiointi ja palvelut
4. Käyttäjien perustama Suomen Lumme ry

Jaetaan tarvittaessa yhteystiedot:

- ryhmäläisten lähimmistä terveysneuvontapisteistä
<http://www.a-klinikka.fi/vinkki/vinkkipisteet.htm>
- Päiväkeskus Kaalosta (Romanien matalankynnyksen palvelupiste, Hgin Diakonissalaitos)
<http://www.hdl/> Päiväkeskus Kaalo

Ryhmän toteutus

Toiminnan esittelyn voi tehdä vankilaa lähinnä olevan terveysneuvontapisteen työntekijä tai sen terveysneuvontapisteen työntekijä, jonka asiakkaita enemmistö kurssilaisista on.

Esittelyn voi tehdä myös kurssin ohjaaja tämän materiaalin pohjalta.

Ryhmän edetessä kurssilaiset voivat kertoa kokemuksistaan terveysneuvontapisteessä asiointinista.

1. KENELLE PALVELUT ON TARKOITETTU?

- Huumeita käyttäville
- Päihteitä käyttämättömille perheen jäsenille (esim. rokotukset)

2. TERVEYSNEUVONTAPISTEET SUOMESSA

Toimii yli 30 paikkakunnalla Suomessa (2008). Helsingissä sekä Vantaalla toimii myös liikkuva terveysneuvontayksikkö.

Terveysneuvontapisteen yleisin nimi on Vinkki.

Muita esimerkiksi: **Turku/ Milli, Tampere/ Nervi, Hämeenlinna/ Living Room, Lahti/Jelppi, Seinäjoki/ Häläppäri, Pori/ IiVee, Rauma/ Vinkk.**

3. ASIOINTI JA PALVELUT

Palvelujen tarjonta ja aukioloajat vaihtelevat eri terveysneuvontapisteissä.

Asiointi

Asioidaan nimimerkillä ("Pena", syntymävuosi, asuinalue).

- nimimerkin käyttö madaltaa asiointikynnystä, suojaa asiakasta Poikkeuksena hepatiittirokotukset, joista henkilötiedot tarvitaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen rokotuksiin liittyvää rekisteriä (esim. yliherkkyysoireet) varten.

Nimimerkit tilastoidaan: suositellaan käyttämään aina samaa nimimerkkiä.

Asiakas- ja käyntimäärät raportoidaan kaupungille, joka rahoittaa toimintaa. Rahoituksen saaminen jatkossakin vaatii hyvät perustelut ja riittävän kävijämäärän.

Terveysneuvontapisteen työntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus ja sieltä ei anneta asiakkaista tietoja ilman hänen lupaansa.

Toiminta

Palvelut ovat ilmaisia.

- joissakin Vinkeissä myydään esim. filttareita, kiristysiteitä ja riskijäteastioita.

Toiminta perustuu tartuntatautilakiin, jossa kunnat veloitetaan järjestämään ko. palvelua tartuntojen ehkäisemiseksi. Kaupunkien sosiaali- ja terveystoimi maksaa toiminnan järjestämisestä esim. A-klinikoille (=ostaa palvelut) tai kaupunki järjestää toiminnan itse.

Terveysneuvontapisteessä voi asioida päihtyneenä, mutta ei saa ”käyttäytyä huonosti” (esim. aggressiivinen/ uhkaava käytös henkilökuntaa ja muita asiakkaita kohtaan). Myös kaupankäynti ja päihteen käyttö terveysneuvontapisteessä on kiellettyä.

► KESKUSTELUNAIHE:

► Palveluita, jota kukaan ei halua naapuriinsa? Narkomaanit pelottavat? Neulojen ja ruiskujen löytyminen puistoista, päiväkodin pihalta jne.

► Tärkeää on, että kaikki likaiset käyttövälineet tuodaan Terveysneuvontapisteeseen. Kuka siitä hyötyy? Kaikki osapuolet!!!!

Mitä palveluita?

- käytettyjen ruiskujen ja neulojen vaihto puhtaisiin
- klikkikupit, filtit, kuivat ja desinfektioaput
- kondomit ja liukuvoiteet
- pistosinfektioiden hoito, seuranta ja hoitoonohjaus
- A- ja B-hepatiittirokotukset
- hiv- ja hepatiittitestaus
- maksa-arvojen seuranta (joissain)
- raskaustestit
- klamydia ja tippuritestit (lääkityksen saa mukaan)
- terveysneuvontaa erityisesti huumeidenkäyttöön ja siihen liittyviin terveysriskeihin painottuen
 - kampanjat: hepatiitit, hampaat yms.
- psyykkinen tuki
- mahdollisuus käyttää puhelinta virka-asioiden hoitamiseen
- hoitoonohjausta ja palveluihin saattamista
 - saatetaan asiakkaita katkolle, äitiyspoliklinikalle jne.
- lääkäripalveluita (joissain), mahdollisuus ab-lääkitykseen, eivät määrää mm. rauhoittavia lääkkeitä
- kahvilatoimintaa + ruokailua (joissain)
- asiakasnetti (joissain)
- suihku ja lepomahdollisuus (joissain)
- terveysneuvontakoulutusta asiakkaille: Lumipallo-kurssit, teemailtapäivät
 - Lumipallokoulutuksen käynyt henkilö jakaa huumeenkäytön riskeihin j turvallisempaan käyttöön liittyvää tietoa kavereilleen/muille käyttäjille
 - ovat vertaistoimijoita, jotka tavoittavat henkilöitä, jotka eivät jostain syystä käy itse Terveysneuvontapisteissä

4. SUOMEN LUMME RY

- toimii Helsingissä
- tukee käyttäjiä elämänhallintaan liittyvissä asioissa
- tukee kuntoutumista
- ajaa huumeidenkäyttäjän ihmisarvon ja oikeudenmukaiseen kohteluun liittyviä asioita
- ei kannata päihteiden laillistamista
- jäsenet entisiä/nykyisiä käyttäjiä, läheisiä, päihdealan työntekijöitä

► JAETAAN TARVITTAVAT ESITTEET:

► KESKUSTELUNAIHE:

► Kerrataan Viron ja Tallinnan vakava hiv-tilanne; tartunnat käytetyistä välineistä sekä seksiteitse!

Terveysneuvonta-osion tekstin ovat tarkastaneet:
Terhi Kivimaa, vs. osastonhoitaja, Terveysneuvontapiste Vinkki, Vantaa

Lähteet:
<http://www.a-klinikka.fi/vinkki/vinkkipisteet.htm>
<http://www.a-klinikka.fi/yhteystiedot/terveysneuvontapisteet.html>
Eeva Tamminen, psykiatrinen sairaanhoitaja, Terve-projekti KRITS

KOOTUT KYSYMYKSET

- vankien esittämiä kysymyksiä Terve-kurssin aikana

7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTAPISTEET



1. Onko Vinkissä aina yksi poliisi työvuorossa?

► Ei ole. Työntekijät ovat koulutettua sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökuntaa. Poliisi ei suorita järjestelmällistä valvontaa terveysneuvontapisteen edustalla.

2. Ilmoitetaanko Vinkistä lastensuojeluviranomaisille tai poliisille asioinnista?

► Ei ilmoiteta, sillä työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Yhteistyötä tehdään esim. lastensuojeluviranomaisten kanssa vain asiakkaan toiveesta. Nimimerkillä asiointi myös suojaa asiakasta.

3. Miksei vankilassa aloiteta korvaushoitoa?

► Tämä on vankeinhoidon johtavan ylilääkärin ohjeistus. Jos hoito aloitettaisiin vankilassa, myös asuinkunnan pitäisi olla sitoutunut toteuttamaan ja kustantamaan hoito vapautumisen jälkeen.

4. Miksi vankilassa käytetään niin huonoja lääkkeitä?

► Pääosin käytetään samoja lääkkeitä kuin siviilissä. Vähemmän käytetään rauhoittavia lääkkeitä, ja näistä lääkkeistä käytetään hitaasti ja pitkään vaikuttavia, jotka eivät ”kolahda”. Tästä tulee useimmat soraäänet.

5. Miksi vieroituksessa käytetään neuroleptejä, vaikka en ole hullu?

► Neurolepti-lääkkeet toimivat pieninä annoksina väsyttävinä ja ahdistuneisuutta lieventävinä. Vaikutus ei ole tällöin sama kuin isoimmilla annoksilla psykoosia hoidettaessa (ns. antipsykoottinen vaikutus). Niiden käyttö on unettomuuden, ahdistuneisuuden ja rauhattomuuden hoidossa yleistä niin vankilassa kuin siviilissä.

6. Miksi vieroitusoireita ei hoideta vankilassa riittävällä/oikeilla lääkkeillä?

► Lääkehoidosta päättää aina lääkäri ja hoidosta on monia näkemyksiä. Vieroituksessa on myös aina jossain määrin vieroitusoireita, muuten ei vieroitusta tapahtuisi. Eri lääkkeiden vaikutus on myös yksilöllinen.

7. Miksi vankilan päihdehoitoon ei pääse kun istuttavaa on vielä viisi vuotta? Odotetaanko, että narkkaan ensin neljä vuotta ja sitten vasta pääsen päihdehoitoon?

► Esteeksi voi muodostua se, että pitkällä tuomiolla ei ole osoittaa vangille päihdehoitontä osastoa hoidon jälkeen. Kokemuksen mukaan päihdekuntoutunut vanki kokee erityisen hankalana paluun tavalliselle vankiosastolle, jossa käytetään päihdehoitoa. Tosin kaikki päihdehoitolinjaukset ovat talokohtaisia ja käytännöt ovat siten erilaisia.

Terve –kurssilla jaettavat esitteet maaliskuussa 2009

Voit tilata esitepaketin ilmaiseksi Hlinnasta Terveystieteiden tutkimuskeskuksesta anu.reunanen@om.fi : sisältää eri esitteitä yhden kpl jokaiselle kurssilaiselle
Kun haluat yli 10 kpl yhtä esitettä yksilötyöhön tms. tilaa suoraan tekijöiltä tai kopioi netistä, jos löytyy verkkojulkaisuna.

TEEMA	ESITE	Tekijä ja mahdollinen tilausosoite tai verkko-julkaisuosoite netissä	Hinta suoraan tilattaessa
1. Hepatiitit	Virukset, ihmiskehon mikrokooppiset uhka ajat, hiv, hep C, hep B	Terveystieteiden tutkimuskeskus Vinkki,(09) 7268 8080 Toinen linja 15, 00530 Helsinki 53	tilauksen koon mukaan
	C-hepatiitti, se on veressä, viruksen päällekkäistartunnat	Terveystieteiden tutkimuskeskus Vinkki www.vinkki.info	ilmainen
	C-hepatiitti, se on veressä, infektion eteneminen ja hoito	Terveystieteiden tutkimuskeskus Vinkki, www.vinkki.info	ilmainen
	C-hepatiitti, se on veressä, infektiot ja päihteet	Terveystieteiden tutkimuskeskus Vinkki, www.vinkki.info	ilmainen
	Hepatiitti B ja siltä suojautuminen	A-klinikkasäätiö, painos loppu	-
2. HIV	Hiv näkyy vain testissä	Tilattavissa Aids –tukikeskuksesta puh. 020 7465700 tai verkkojulkaisuna http://www.aidstukikeskus.fi/sivut/images/materiaalit/hiv_nakyy_vain_testissa_esite.pdf	ilmainen, postikulut maksettava
3. Yliannostus ja ensiapu	Ei syytä paniikkiin, Huumeiden yliannostuksen ehkäisy ja yliannostuksen saaneen auttaminen	Tilattavissa http://www.a-klinikka.fi/julkaisut/index.html#esitteet tai verkkojulkaisuna: http://www.a-klinikka.fi/julkaisut/verkkojulkaisut/yliann.pdf	10 kpl 1 euro
	Tiesitkö tämän Gammasta ja lakasta?	Pääkaupunkiseudun Vinkki: tilaa sähköisenä eeva.tamminen@om.fi tai anu.reunanen@om.fi	-
4. Pistämättä paras	Tietoa päihteiden käyttäjälle vankilaan -pistämiseksi on vaihtoehtoja	Kopioitava verkkojulkaisu: http://www.krit.fi/HANKKEET/TERVE/tietoa_paihteidenkayttajille_vankilaan.pdf (sama esite kuin perushygieniapakkauksessa)	-
5. Päihteet-mielenterveys	-		
6. Seksuaalisuus	Raskaus lääkkeet ja huumeet Info ohjeita raskaana olevalle	Terveystieteiden tutkimuskeskus Vinkki, vain verkkojulkaisuna www.vinkki.info	-
	Seksiä tartuttavat taudit, TAMPEP	Pro-tukipiste, vain verkkojulkaisuna http://www.pro-tukipiste.fi/materia.php?id=1	-
7. Päihdehoito ja TN-pisteet	Päiväkeskus Kaalo, Helsingin Diakonissalaitos	Esitteitä voi tilata Etelä-Suomessa jaettavaksi Keskuksen omat sivut: http://www.hdl.fi/cgi-bin/linnea.pl?document=00010543	ilmainen

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO: Mitä jokaisen tulisi tietää terveysneuvontateemoista?

1. HEPATIITTI

1.1. OHJAAJA HEPATIITIT	1
1.2. KURSSILAINEN HEPATIITIT	11
1.3. KURSSILAINEN HEPATIITIT KOE	15
1.4. HEPATIITIT KOE+VASTAUKSET	19
1.5. HEPATIITIT KOOTUT KYSYMYKSET	23

2. HIV

2.1. OHJAAJA HIV	25
2.2. KURSSILAINEN HIV KOE	33
2.3. HIV KOE + VASTAUKSET	37
2.4. HIV KOOTUT KYSYMYKSET	41

3. YLIANNOSTUS JA EA

3.1. OHJAAJA YLIANNOSTUS JA ENSIAPU	43
3.2. KURSSILAINEN YLIANNOSTUS JA ENSIAPU	51
3.3. KURSSILAINEN YLIANNOSTUS JA ENSIAPU KOE	55
3.4. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU KOE + VASTAUKSET	57
3.5. YLIANNOSTUS JA ENSIAPU KOOTUT KYSYMYKSET	61

4. PISTÄMÄTTÄ PARAS

4.1. OHJAAJA PISTÄMÄTTÄ PARAS	63
4.2. KURSSILAINEN PISTÄMÄTTÄ PARAS	75
4.3. KURSSILAINEN PISTÄMÄTTÄ PARAS KOE	81
4.4. PISTÄMÄTTÄ PARAS KOE + VASTAUKSET	83
4.5. PISTÄMÄTTÄ PARAS KOOTUT KYSYMYKSET	87

5. PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS

5.1. OHJAAJA PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS	89
5.2. KURSSILAINEN PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS	99
5.3. KOOTUT KYSYMYKSET PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS	105

6. SEKSUAALISUUS

6.1. OHJAAJA MIEHET JA SEKSUAALISUUS	107
6.2. KURSSILAINEN MIEHET JA SEKSUAALISUUS	119
6.3. KURSSILAINEN MIEHET/ SEKSUAALISUUS KOE	123
6.4. MIEHET/ SEKSUAALISUUS KOE + VASTAUKSET	125
6.5. OHJAAJA NAISET JA SEKSUAALISUUS	129
6.6. KURSSILAINEN NAISET JA SEKSUAALISUUS	141
6.7. KURSSILAINEN NAISET / SEKSUAALISUUS KOE	147
6.8. NAISET / SEKSUAALISUUS KOE + VASTAUKSET	149
6.9. KOOTUT KYSYMYKSET SEKSUAALISUUS	153

7. PÄIHDEHOITO JA TERVEYSNEUVONTA

7.1. OHJAAJA PÄIHDEHOITO	155
7.2. OHJAAJA TERVEYSNEUVONTAPISTEET	163
7.3. KOOTUT KYSYMYKSET PÄIHDEHOITO JA TN-PISTEET	167

8. KERTAUS, VIDEO, KURSSIN LOPETUS (ei omaa kirjallista materiaalia)

LIITE: Ryhmässä jaettavat esitteet

Mitä jokaisen tulisi tietää terveysneuvontateemoista? **- kooste tärkeimmistä asioista, joita voi kysellä ja kerrata**

HEPATIITIT

A- ja B- hepatiitti

- rokotusten tärkeys; myös samassa taloudessa asuville
- B-hepatiitti tarttuu herkästi sekä seksissä että pistovälineiden välityksellä
- kondomi suojaa seksitartunnoilta

C-hepatiitti

- päällekkäistartunnat /uusintainfektiot voivat nopeuttaa sairauden etene-mistä tai vaikeuttaa hoitoa – kannattaa suojautua vaikka olisi jo kantaja
- ei koteloidu (siitä joko parantuu tai säilyy viruksen kantajana joka voi tartuttaa, ja pieni osa sairastuu vakavasti)
- pahinta maksalle on alkoholi: alkoholi ja C-hepatiitti yhdessä rasittavat maksaa moninkertaisesti
- hoitotulokset ovat paremmat, mitä aikaisemmin hepatiittia hoidetaan, joten panosta päihdekuntoutukseen

HIV

- virus tarttuu ”huonosti” eli hiv positiivista henkilöä ei tarvitse pelätä ”normaalissa” kanssakäymisessä
- seksitartunnat ovat yleistyneet – kondomi suojaa
- yhteisten pistovälineiden lisäksi vankilassa riskinä ovat tatuointivälineet
- muista välineiden desinfiointi tai keittäminen
- hiv näkyy vain testissä ja hiv -infektiota voidaan menestyksekkäästi hoitaa, vaikka ei pystyisi luopumaan päihteistä
- testaaminen kannattaa; hiv-infektion hoitaminen voi olla vaikeaa, jos se todetaan vasta myöhäisessä vaiheessa

YLIANNOSTUS JA ENSIAPU

- suurimpia yliannostuskuolemien aiheuttajia ovat keskushermostoa lamaavat päihteet esim. buprenorfiini, bentsot, alkoholi: vältä sekakäyttöä
- yliannostuksen riski on suurempi, jos käytössä on ollut taukoa
- soita yliannostuksen saaneella aina ambulanssi, katso ettei hän tukehdu kieleensä tai oksennukseen: laita kylkiasentoon
- älä koskaan pistä mitään yliannostukseen saaneeseen henkilöön

PISTÄMÄTTÄ PARAS

- pistämiseen liittyy vankilassa erityisen suuri tartuntatautiriski
- muista Virkon-liuos tai keittäminen
- vaihtoehtoiset käyttötavat ovat turvallisempia, erityisesti imeyttäminen peräsuolen limakalvoilta
- opettele valtimoveren tunnusmerkit: kipu, veri kirkkaamman punaista, kuohuvaa, sykkivää ja tulee kovemmalla paineella ruiskuun
- valtimoon pistämisestä seuraa iso riski raaja-amputaatioihin
- pistettäessä tabletteja suoneen tulee aina käyttää filteriä, joka vähentää tablettien sidosaineiden kerääntymistä elimistöön, mm. silmänpohjaan heikentämään näköä

PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS

- lääkärin määräämillä mielialalääkkeillä tai antipsykoottisilla lääkeaineilla hoidetaan sairauksia ja tarve päihteisiin voi vähentyä
- skitsofreniaa, masennusta ja muita mielenterveydenhäiriöitä kannattaa hoitaa, vaikka ei kokonaan pystyisi luopumaan päihteistä
- ennaltaehkäise ja katkaise amfetamiinista johtuvat psykoosit lopettamalla käyttöputki ajoissa: syö, juo ja nuku univelka pois
- bentsodiatsepiinit aiheuttavat pitkäkestoisia vaikeita fyysisiä ja psyykkisiä vieroitusoireita, käytä niitä niin vähän kuin mahdollista ja valitse miedompia bentsoja

MIEHEN SEKSUAALISUUS

- kondomi oikein käytettynä suojaa ei-toivotuilta raskauksilta, sukupuolitaudeilta, hepatiitti- ja hiv-infektioilta
- yleisimmät sukupuolitaudit, kuten klamydia on usein oireeton, joka todetaan virtsanäytteestä ja hoidetaan antibiooteilla
- jos epäilet sukupuolitautia tutkituta itsesi vaikka ”turhaan”

NAISEN SEKSUAALISUUS

- päihteiden käyttö sekoittaa hormonitoiminnan ja kuukautiskierto muuttuu epäsäännölliseksi: voit olla raskaana pitkään huomaamattasi
- kenenkään ei tarvitse tulla raskaaksi vahingossa, on olemassa lukuisia eri ehkäisymenetelmiä
- kondomi oikein käytettynä suojaa ei-toivotuilta raskauksilta, sukupuoli taudeilta, hepatiitti- ja hiv-infektioilta
- jos epäilet sukupuolitautia tutkituta itsesi vaikka ”turhaan”

PÄIHDEHOITO

- saatavilla on monenlaista kuntoutusta ja tukea, ei tarvitse yrittää yksin
- päihteistä kuntoutuminen on useimmille pitkä prosessi, jossa edetään pienin askelin, usein otetaan myös takapakkia
- jos ei pysty kokonaan luopumaan opiaateista, korvaushoito on hyvä vaihtoehto – tiedosta riski liialliseen alkoholin käyttöön

TERVEYSNEUVONTA

- terveysneuvontapisteessä asioidaan nimettömänä
- sieltä ei anneta ilman asiakkaan lupaa tietoja viranomaisille
- terveysneuvontapisteessä vaihdetaan pistovälineitä uusiin, sekä mm. rokotetaan, tehdään hiv-testejä ja annetaan psyykkistä ja sosiaalista tukea ja neuvontaa eteenpäin