

Kriminaalihuollon tukisäätiö

Terve-projekti

YLE Teksti-TV:ssä 22.3.-17.5.2007

Matti Rämö



HYÖTYTIETO

1/5

Terve-projekti

Vertaistuki vähentää huumehaittoja

Vankien vertaistukikoulutus pyrki vähentämään huumeiden käytön haittoja. Hyötyjiä ovat vangit, heidän läheisensä sekä koko yhteiskunta.

Kriminaalihuollon tukisäätiön Terve-projekti kouluttaa rangaistukseen tuomittuja huumeidenkäyttäjiä toimimaan terveystiedon välittäjinä ja tukihenkilöinä muille vangeille.

Projekti pyrki vähentämään tartuntatauteja ja muita huumeiden käyttöön liittyviä terveydellisiä riskejä sekä lisäämään vankilaturvallisuutta. Projektissa ovat mukana Jokelan, Keravan, Hämeenlinnan ja Helsingin vankilat.

Hyötytiedon uusimmat s. 801 >>>



Vankeusaika päihdeongelman hoitoon

Vangit ovat aiempaa huonommassa kunnossa niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Miesvangeista 90 %:lla on nykyään joku päihderiippuvuus. Vuonna 1985 vastaava osuus oli 50 %. Naisten luvut ovat hieman alhaisempia mutta samansuuntaisia.

Vankeusaika on otollista aikaa hoitaa päihdeongelmaa. Jos käytön lopettaminen tai päihdekuntoutus ei onnistu, itsestä ja toisista voi huolehtia, vaikka käytä vielä jatkuisikin.

Vankiloissa haittojen vähentämisen keinoja ovat mm. hiv- ja hepatiittitesta-
us, hepatiittirokotus, pistovälineiden desinfiointi, matalan kynnyksen päihdekurssit, perusterveydenhuolto.

Hyvinvointi s. 820 >>>



Terve-kursseilla vertaistukea

3/5

Huumeiden käyttö on aina laitonta. Vankiloissa käyttötilanteisiin liittyvät myös kiire, väkivallan uhka ja paljastumisen pelko. Likaisten pistovälineiden yhteiskäyttö altistaa hiv- ja hepatiittitartunnoille.

Terve-projektin kursseilla ryhmäkeskustelun aiheet liittyvät vankien arkitodellisuuden ongelmiin:

- mitä tehdä yliannostustilanteissa.
- verisuonitukosten vähentäminen tablettin sidosaineiden suodattamisella.
- hoitamattomat suonitulehdukset leviävät yleistulehduksiksi.
- aineiden vaihtoehtoiset käyttötavat, jotta voisi välttää pistämistä.
- haittojen vähentäminen korvaushoidolla ja päihdekuntoutuksella.

Turva ja oikeus s. 860 >>>



Terveysneuvonta tuo säästöjä

Huumehaittojen vähentäminen on osa Suomen kansallista huumestrategiaa. Kansanterveyslain tartuntatauti-asetus edellyttää, että kunnat järjestävät terveysneuvontaa piikkihuumeita käyttäville. Asetus määrittelee mm. pistämisvälineiden vaihdon lailliseksi toiminnaksi, josta kunnat vastaavat.

Terveysneuvonta on kustannustehokasta ja vaikuttavaa työtä haittojen vähentämiseksi. Inhimillisten hyötyjen lisäksi merkittävä hyötyjä on yhteiskunta. Jokainen vältetty hiv- tai hepatiittitartunta on kansantaloudellisesti merkittävä. Yhden hiv-potilaan pelkät lääkekustannukset ovat n. 10 000 euroa vuodessa. C-hepatiitin hoito maksaa 10 000 - 15 000 euroa/potilas.

Työelämä s. 850 >>>



5/5
Terveystietokampanja Teksti-TV:ssä

Kansanterveyslaitos ja Maailman terveysjärjestä WHO vahvistavat, että huumehaittojen vähentämistoimet ovat jarruttaneet tehokkaasti vaarallisten tartuntatautien leviämistä.

Vähentämistoimet ovat erityisen tärkeitä vankiloissa, joissa pistovälineiden yhteiskäytön vuoksi on suurempi riski tartuntoihin kuin vapaudessa.

YLE Teksti-TV ja Kriminaalihuollon tukisäätiö julkaisevat tällä sivulla 828 juttusarjan, jolla pyritään vähentämään huumehaittoja. Aiheita ovat virus-hepatiitit; hiv; piikkikäytön vaihtoehdot; päihteet ja mielenterveys; yliannostus ja ensiapu; terveysneuvonta ja vertaistoiminta.

Uusi aihe torstaisin

HYÖTYTIETO 1/5

Terve-projekti

Hepatiittitartunnan voi välttää

Kriminaalihuollon tukisäätiön ja Teksti-TV:n artikkelisarja pyrkii vähentämään huumehaittoja, ja erityisesti vankien huumehaittoja.

Huumeiden käyttäjistä suurella osalla on hepatiittitartunta. Taudit leviävät yhteisiä pistosvälineitä käytettäessä myös vankiloissa.

Virushepatiitit aiheuttavat maksatulehduksia. Seurauksena on maksan vaurioituminen, joka pahimmillaan johtaa maksasyöpään. Tartunnan saanut voi olla täysin oireeton tai kärsiä flunssan kaltaisista oireista, ruokahaluttomuudesta, vatsakivuista, ripulista, uupumuksesta.

Hyötytiedon uusimmat s. 801 >>>



Virushepatiittien tarttumistapa

2/5

A-hepatiitti: vesi, ruoka, ulosteet, hygienian puute, seksi. **Paranee isestään.**

B-hepatiitti: sairastuneen veri ja kehon eritteet, seksi, likaiset pistotai tatuointivälineet, äidiltä lapselle raskauden tai synnytyksen aikana. **Aiheuttaa akuutin tai kroonisen tulehduksen.**

C-hepatiitti: sairastuneen veri ja kehon eritteet, harvoin seksi, pääasiassa likaiset pistotai tatuointivälineet, myös äidiltä lapselle raskauden tai synnytyksen aikana. **Aiheuttaa yleensä kroonisen tulehduksen.**

Vain A- ja B-hepatiittiin on ennaltaehkäisevä rokote, jonka saa terveyskeskuksesta, terveysneuvontapisteestä tai vankilan sairaanhoitajalta.

Hyvinvointi s. 820 >>>



Vältä yhteisiä pistovälineitä!

Virukset tarttuvat yhteisistä huikeeseen pistovälineistä ja annoksen valmistamisvälineistä, myös annos- eli klikkikupista. Tartuntariski on erityisen suuri vankilassa, jossa ei ole ruiskujen ja neulojen vaihtomahdollisuutta. Vankilassa neulan ja ruiskun voi desinfioida Virkon-liuoksella tai keittämällä vedessä 15 minuuttia.

Virukset tarttuvat myös seksikontaktissa. **Kondomin** käytöllä koko seksikontaktin keston suojaat itsesi ja kumppanisi. Suuseksissä tartuntariski on pienempi, mutta kondomin käyttöä suositellaan.

Virukset tarttuvat myös yhteisistä tatuointi- ja lävistysvälineistä, joita ei ole desinfioitu.

Turva ja oikeus s. 860 >>>



C-hepatiitti on huono kaveri

C-hepatiitti **ei koteloidu**. Tartunnan saanut joko paranee tai hän jää tartunnan kantajaksi. C-hepatiitin saaneista noin 20 % paranee ja 80 % sairastuu krooniseen maksatulehdukseen. Kroonista C-hepatiittia sairastava voi tartuttaa virusta eteenpäin.

Suomessa on noin 15 000 C-hepatiittiviruksen kantajaa ja vuosittain todetaan noin 1200 uutta tartuntaa. Neljä viidesosaa C-hepatiittitartunnoista on seurausta piikkihuumeiden käytöstä.

Hepatiittitartunnan kantajan kannattaa mittaauttaa maksa-arvonsa vuosittain omalla terveystasemalla tai vankilan poliklinikalla.



C-hepatiittia voidaan hoitaa

C-hepatiittihoitoon hakeudutaan oman terveysaseman kautta. Vankilassa sairaanhoitaja antaa tietoa hoitoon hakeutumisesta. Hoidon edellytyksenä on kuntoutuminen päihderiippuvuudesta, mutta opiaattikorvaushoito ei välttämättä ole este hoidon aloittamiselle.

Hoito kestää 3-12 kk. Yhdistelmä lääkehoito voi aiheuttaa paljon sivuvaikutuksia, ja joskus hoito pitää keskeyttää. Hoito onnistuu 50-80 %:lla viruksen tyypistä riippuen.

C-hepatiittiviruksia on useita eri alatyyppejä. Ne voivat aiheuttaa päällekkäisiä uusia tartuntoja, jotka nopeuttavat maksan tuhoutumista ja vaikeuttavat hoitoa.

Uusi aihe torstaisin



HYÖTYTIETO

1/5

Terve-projekti

Hiv-tartunnat taas lisääntyneet

Kriminaalihuollon tukisäätiön ja Teksti-TV:n artikkelisarja pyrkii vähentämään huumehaittoja, ja erityisesti vankien huumehaittoja.

Suomessa on todettu yli 2000 hiv-tartuntaa, joista 15 % on saatu piikkihuumeiden ja 69 % seksin välityksellä.

Tartuntojen määrät ovat kääntyneet viime vuosina voimakkaaseen kasvuun. Eri-tyisesti heteroseksin kautta saadut tartunnat ovat yleistyneet.

Edellinen voimakas kasvuvaihe liittyi 90-luvun lopun piikkihuumetartuntojen aaltoon, joka näkyi myös vankiloissa.

Hyötytiedon uusimmat s. 801 >>>



Miten hiv ei tartu

2/5

Tartunnan saanut henkilö ei ole ympäristölleen tartuntariski, koska hiv ei tartu tavallisessa kanssakäymisessä.

Hi-virus ei tartu:

- ruoan, juoman tai ruokailuvälineiden välityksellä.
- pyyheliinoista tai lakanoista.
- saunan lauteilta, uimahallista tai WC:stä.
- hyttysten tai muiden eläinten välityksellä.
- syljen, kyynelten, hien, virtsan, ulosteen tai oksennuksen välityksellä.
- suutelemalla, halaamalla, koskettamalla.



Hiv tarttuu:

- emätin- tai anaaliyhdyntäessä ilman kondomia.
- suuseksissä ilman kondomia.
- yhteisistä huumeidenkäyttö- tai tatuointivälineistä.
- äidiltä lapsen raskauden, synnytyksen tai imetyksen aikana.

Hi-virus pääsee toisen ihmisen kehoon rikkoutuneen limakalvon tai ihon kautta. Virus tarttuu suojaamattomassa yhdynnässä, koska sukupuolielinten limakalvot rikkoutuvat herkästi. Kuukautisista, raskaudesta, imetyksestä, ikääntymisestä, huumeista tai lääkkeistä johtuva limakalvojen kuivuminen lisää tartuntariskiä. Peräaukon iho on erityisen ohut ja rikkoutuva.

Yhdynnässä kannattaa aina käyttää kondomia, tarvittaessa myös liukuvoidetta.

Turva ja oikeus s. 860 >>>



Hiv-tartunta ja sairastuminen

Hi-virus aiheuttaa kroonisen infektion, jolloin tartunnan saaneen oma puolustuskyky vähitellen heikkenee. Hi-virukseen **ei ole** ennaltaehkäisevää **rokotetta** eikä siitä voi parantua.

Hiv-lääkitys hidastaa viruksen lisääntymistä ja estää terveiden solujen infektoitumista. Elimistön heikentynyt puolustuskyky pääsee normalisoitumaan, ja taudin eteneminen voidaan pysäyttää. Äidiltä lapseen siirtyvä tartunta on harvinainen suojalääkityksen ansiosta.

Sairastuminen muuttaa aina elämää. Se on kriisi ihmiselle ja hänen läheisilleen. **Hoidettuna** hiv-tartunta **ei** kuitenkaan välttämättä **lyhennä elinaikaa**.



Hiv-testaus kannattaa!

5/5

Hiv-testissä kannattaa käydä jo itsensäkin takia, sillä **mitä aikaisemmin** tartunta todetaan, **sen paremmin** sitä **voidaan hoitaa**. Testin voi pyytää terveyskeskuksessa, vankilassa, terveysneuvontapisteessä tai aids-tukikeskuksessa. Testitulokset on luotettava, kun mahdollisesta tartuntahetkestä on kulunut vähintään kolme kuukautta.

Negatiivinen testitulokset: verinäytteestä ei löytynyt hi-viruksen vasta-aineita.

Positiivinen testitulokset: verinäytteestä löytyi hi-viruksen vasta-aineita. Oireet voivat ilmetä vasta vuosien kuluttua. Ihminen säilyy hiv-positiivisena koko ikänsä.

Uusi aihe torstaisin

HYÖTYTIETO 1/5

Terve-projekti

Piikkikäytölle on vaihtoehtoja

Kriminaalihuollon tukisäätiön ja Teksti-TV:n artikkelisarja pyrkii vähentämään huumehaittoja, ja erityisesti vankien huumehaittoja.

Jos tiedossa on vankilaan lähtö, päihdekuntoutussuunnitelmat ja halukkuus päästä suoraan päihteettömälle osastolle kannattaa ottaa esille jo ennen vankilaa. Päihdekuntoutukseen voi tuki hakea myös vankeusaikana.

Aineiden käyttöä on hyvä vähentää asteittain jo ennen vankilaan lähtöä. Katkaisuhoidon hakeutuminen siviilissä on koettu hyväksi vaihtoehdoksi. Vankilan terveydenhuolto toteuttaa tarpeen mukaan katkaisuhoidon vankeusaikana.

Hyötytiedon uusimmat s. 801 >>>



Piikittämiselle on vaihtoehtoja

Päihderiippuvainen elää jatkuvassa ristiriidassa, jossa aineen himo ja halu lopettaa vaihtelevat.

Jos lopettaminen ei onnistu, pistäminen on vaarallisin vaihtoehto käyttää huumetta. Se heikentää vastustuskykyä sekä altistaa vakaville tulehduksille ja vaarallisille tartunnoille.

Turvallista huumeen **käyttötapaa ei ole**, mutta pistämistä turvallisempaa on: nuuskaaminen nenään, nieleminen, polttaminen, imeyttäminen peräsuolesta tai suun limakalvoilta.

Limakalvot voivat ärtyä, joten käyttötappaa ja -paikkaa tulisi vaihdella.



Piikittämisen riskejä voi vähentää

Suonensisäisten huumeiden käyttöön saattaa liittyä ns. piikkiriippuvuus, jolloin pistämisen on muuttunut pakonomaiseksi. Itse pistämisestä eroon pääsy voi olla yhtä vaikeaa kuin aineen käytöstä irtautuminen. Jos pistäminen jatkuu, pitää kiinnittää huomiota yleiseen hygieniaan. Useimmiten pistämiseen liittyvät infektiot aiheutuvat huonosta käsien tai pistospaikan hygieniasta.

Suodattamalla lääkkeitten sidosaineet filtterin läpi, vähennetään niiden kerääntymistä hiussuoniin mm. silmänpohjaan, sormenpäihin ja varpaisiin. Pistäminen valtimoon saattaa aiheuttaa hiussuonitukoksia ja johtaa raajan kuoliin. Erittäin vaarallisia pistospaikoja ovat myös kaula ja nivuset.

Turva ja oikeus s. 860 >>>



Desinfiointia ei saa laiminlyödä

Jos pistäminen jatkuu, on muistettava **aina** käyttää uusia tai desinfioituja neuloja, ruiskuja ja annoskuppeja vaarallisten virustartuntojen ja tulehdusten välttämiseksi.

Vankiloissa ei ole mahdollisuutta hankkia uusia pistosvälineitä, joten vanhat välineet tulisi puhdistaa joko desinfioidulla tai keittämällä.

Neula ja ruisku on huuhdeltava käytön jälkeen perusteellisesti kylmällä vedellä. Vankilassa on saatavilla Virkon-desinfiointiainetta, jota tulee käyttää ohjeen mukaan. Jos neula ja ruisku puhdistetaan keittämällä, on huolehdittava siitä, että osat ovat irrallaan ja kiehuvan veden alla 15 minuuttia.



Vankiloissa tietoa hygieniasta

Jokaiselle saapuvalle vangille jaetaan perushygieniapakkaus, joka sisältää hygienianhoitovälineiden lisäksi Virkon-desinfiointiaineen ja muovipullon puhdistusliuoksen valmistamiseen. Desinfiointiainetta on saatavilla myös vankilan yleisissä tiloissa.

Pakkauksessa on myös esite pistämisen vaihtoehtoista. Desinfiointivälineitä, esitettä ja yleensä tietoa päihteistä voi pyytää vankilan poliklinikalta. Esite löytyy internet-osoitteesta www.krits.fi/NOVPRO/terve_esite.shtml.

Ihmiset oppivat uusia asioita kuuntelemalla toisiaan. Vankilassaoloaikana voi jakaa uutta tietoa huumeidenkäytön riskeistä ja riskien vähentämisestä!

Uusi aihe torstaisin



HYÖTYTIETO

1/4

Terve-projekti

Päihteet ja mielenterveys

Kriminaalihuollon tukisäätiön ja Teksti-TV:n artikkelisarja pyrkii vähentämään huumehaittoja, ja erityisesti vankien huumehaittoja.

Päihteiden käyttö aiheuttaa monenlaisia sosiaalisia ja mielenterveyden ongelmia. Vankilassa huumeen käyttöön liittyy usein myös velkaantumista, väkivaltaa ja omaisten uhkailua.

Päihteiden käyttö lisää ahdistusta, pelkotiloja, psykooseja ja masennusta. Käytön takia mielenterveyden ongelmia on vaikeampi tunnistaa ja hoitaa, koska samat oireet voivat olla sekä päihteiden käytön seurausta sekä osa erillistä mielenterveysongelmaa.

Hyötytiedon uusimmat s. 801 >>>



Psykoosit, masennus ja päihteet 2/4

Amfetamiini tekee psykoottiseksi, joskus vainoharhaiseksi. Riski väkivaltaiseen käyttäytymiseen kasvaa. Oireet katoavat yleensä muutamassa päivässä tai viikossa käytön lopettamisen jälkeen. Vakavampi psykoosi vaatii psykiatrista hoitoa.

Amfetamiini ja kannabis voivat laukaista piilevän skitsofrenian, joka on elinikäistä hoitoa vaativa mielisairaus.

Masennusta yritetään usein "lääkitä" amfetamiinilla ja alkoholilla, mikä kuitenkin pahentaa masennusta ja vaikeuttaa sairauden toteamista ja hoitoa. Masennuksen oikea hoito vähentää päihteiden käyttöä ja itsemurhia. Masennuksen hoito vaatii ammattiauttajan apua.

Hyvinvointi s. 820 >>>



Riippuvuus rauhoittavista

Bentsodiatsepiineihin eli rauhoittaviin lääkkeisiin syntyy helposti riippuvuus. Sietokyky nousee ja toivotun olotilan saavuttamiseen tarvitaan koko ajan suurempia annoksia.

Liian suurilla annoksilla vaikutus voi olla myös päinvastainen. Lääke ei rauhoita vaan aiheuttaa tuskaisuutta ja aggressiivisuutta.

Vieroittautuminen rauhoittavista kestää useita kuukausia. Vieroitusoireet ovat usein pahempia, kuin ne alkuperäiset oireet, joiden takia lääkkeen käyttö on aloitettu. Vieroitusoireita ovat mm. ahdistus, tuskaisuus, pelkotilat, unettomuus, lihaskouristukset ja paniikkitunteukset.

Kuntoliikunta s. 830 >>>



Pistämisen pakonomaisuus

Moni huumeidenkäyttäjä on myös piikkiriippuvainen. Pistämisestä eroon pääsy voi olla yhtä vaikeaa kuin aineen käytön lopettaminen. Piikittämällä saatu aineen vaikutus alkaa nopeammin, mikä aiheuttaa voimakasta henkistä riippuvuutta.

Piikittämisestä muodostuu pakonomainen sosiaalinen rituaali. Piikittää saateen melkein mitä tahansa riippumatta siitä, aiheuttaako itse aine euforiaa vai ei.

Piikkiriippuvuus vaikeuttaa niin kuntoutumista kuin korvaushoidon onnistumista. Piikittäminen on kuitenkin opittu tapa, ja siitä voi oppia myös pois.

Uusi aihe torstaisin



HYÖTYTIETO

1/4

Terve-projekti

Yliannostus ja ensiapu

Kriminaalihuollon tukisäätiön ja Teksti-TV:n artikkelisarja pyrkii vähentämään huumehaittoja, ja erityisesti vankien huumehaittoja.

Suomessa kuoli vuonna 2006 huumeiden yliannostukseen 174 henkilöä. Piikitäminen lisää yliannostuksen riskiä, koska aineen vaikutus alkaa nopeasti.

Yliannostusriski on suuri, jos huumeen käytössä on ollut tauko esim.hoidon tai vankeuden vuoksi. Tauon aikana elimistön sietokyky laskee. Erityisen suuri riski liittyy vankilasta vapautumisen jälkeisiin päiviin. Kun käyttö aloitetaan uudelleen tai jos kyseessä on uusi aine, tulisi annoksien olla hyvin pieniä.

Hyötytiedon uusimmat s. 801 >>>



Sekakäyttö lisää yliannostusriskiä

Tyypilliseen yliannostuskuolemaan liittyy buprenorfiinin, alkoholin ja rauhoittavien lääkkeiden samanaikaista käyttöä. Aineet voimistavat toistensa vaikutusta. Sekakäyttö lisää yliannostuksen riskiä merkittävästi.

Keskushermostoa lamaannuttavia päihteitä ovat opiaatit, bentzodiatsepiinit, alkoholi ja gamma. Opiaatteihin kuuluvat mm. buprenorfiini, metadoni, heroini, morfiini, tramadoli ja kodeiini.

Yliannostuksen oireita ovat hengityksen hidastuminen, hikisyys, kalpeus, sinisyys, oksentelu ja kouristukset. Kuoleman aiheuttaa hengityksen loppumisesta johtuva sydänpysähdys tai tukehtuminen kieleen ja oksennukseen.

Hyvinvointi s. 820 >>>



"Ylikierroksetkin" voivat tappaa

Keskushermostoa kiihdyttäviä päih-teitä ovat amfetamiini, ekstaasi ja kokaiini. Amfetamiinin ja ekstaasin käyttö voi aiheuttaa nestetasapainon häiriöitä ja elimistön kuivumista.

Yliannostuksessa elimistön toiminnot "käyvät ylikierroksilla", ja kuolinsyy voi olla korkea kuume, sydänpysähdys tai aivoverenvuoto.

Huumeet voivat aiheuttaa myös vainohar-haisuutta ja lisätä tapaturmaisia ja väkivaltaisia kuolemia.

Kiihdyttävät aineet vähentävät ruoka-halua, jolloin pidentyneen käytön seu-rauksena voi olla myös aliravitsemus ja yleinen vastustuskyvyn heikkeneminen.

Kuntoliikunta s. 830 >>>



Ensiapu yliannostustilanteessa

Yliannostuksen ottanutta autetaan pitämällä hänet hereillä. Nukkuminen hidastaa elintoimintoja ja kuoleman riski kasvaa. Häntä ei saa lääkittää tai piikittää, se voi pahentaa tilannetta. Siitä voi saada myös rikossyytteen.

Tajuton käännetään kylkiasentoon ja hälytetään apua. Henkilö on eloton, jos hän ei hengitä. Hänelle aloitetaan painanta-puhalluselytys.

Apua soitetään numerosta 112. Kerrotaan, mitä huumeita henkilön tiedetään ottaneen. Ambulanssissa on vastalääkettä opiaatin yliannostukseen. Poliisi ei tule paikalle pelkän yliannostuksen takia, ellei tilanteeseen liity väkivallan uhkaa.

Uusi aihe torstaisin



HYÖTYTIETO 1/5

Terve-projekti

Terveysneuvonta ja vertaistoiminta

Kriminaalihuollon tukisäätiön ja Teksti-TV:n artikkelisarja pyrkii vähentämään huumehaittoja, ja erityisesti vankien huumehaittoja.

Huumeidenkäyttäjien terveysneuvonnan tavoitteena on vähentää huumeen käyttöä aiheuttamia terveyshaittoja ja ohjata huolehtimaan terveydestä, vaikka käyttö jatkuisikin.

Vankeusaikana terveysneuvontaa tarjoavat terveydenhuolto ja päihdekuntoutus, vapaudessa pääasiassa terveysneuvontapisteet sekä päihde-, sosiaali-, ja terveydenhuollon yksiköt.

Hyötytiedon uusimmat s. 801 >>>



Huumeidenkäyttäjä tarvitsee tietoa

- tartuntataudeista, huumeiden vaikutuksista ja terveyteen liittyvistä perusasioista.
- pistämisvälineiden desinfiomisesta ja vaihtamisesta puhtaisiin.
- A- ja B-hepatiittirokotuksista.
- haava ja suonitulehduksista.
- hepatiitti-, HIV- ja sukupuolitautitestauksesta.
- sosiaali- ja päihdekuntoutuspalveluista.

Käytännössä huumehaittojen vähentämisen neuvonta on terveys- ja sosiaalineuvontaa, lääketieteellistä hoitoa, vertais-toimintaa ja vertaiskoulutusta, palvelu-ohjausta ja saattamista sekä netti-tiedonhaun ja viranomaispuhelukojen mahdollistamista.



Vertaistoiminta ja -koulutus

Isoissa kaupungeissa terveysneuvontapisteet järjestävät Lumipallo-koulutusta, jossa saa vinkkejä itsensä huolehtimiseen, jos ei pysty lopettamaan käyttöä. Kurssilaiset jakavat tietoa kaveripiirissään, kukin voimiensa mukaan. Helsingin Vinkki on käynnistänyt Verto-vertaistoimijoiden koulutuksen.

Suomen Lumme -yhdistys luo yhteyksiä viranomaisstahoihin, tukee käyttäjiä arjen asioiden hoitamisessa, motivoi päiheteettömyyteen & huolehtimaan itsestään. Kriminaalihuollon Tukisäätiön Terveprojekti kehittää terveystieto- ja vertaiskoulutusta huumeita käyttäville vangeille. Kursseja on järjestetty Keravalla, Jokelassa ja Hämeenlinnassa, ja ne alkavat keväällä Helsingin vankilassa.

Kuntoliikunta s. 830 >>>



Kuntoutusta on monenlaista

4/5

Terveysneuvontapisteessä saa tietoa päihdehoidon vaihtoehtoista. Hoitopaikan löytämisessä autetaan, ja sinne voi hakeutua myös päihtyneenä. Toimintaa ohjaa oma halu ja motivaatio.

Vankilassa tehdään tuomion alussa rangaistusajan suunnitelma. Päihdeongelma kannattaa ottaa puheeksi, jotta vankeusajan kuntoutumismahdollisuudet tulisi hyödynnettyä.

Vankilassa toteutetaan monenlaista kuntoutusta, pitkiä ja lyhyitä kursseja, matalan kynnyksen kursseja sekä yhteisöhoitoa. Vankilassa neuvoa, tukea ja ohjausta eteenpäin tarjoavat mm. päihdeohjaajat ja sairaanhoitajat.

Hakemistojen kooste s. 199 >>>



5/5
Neuvonnan ja hoidon yhteystietoja

Terveysneuvontapisteitä on yli 30, 26 paikkakunnalla. Pääkaupunki-seudulla toimii myös liikkuva terveysterveystayksikkö.

Kun lähetät sanan **VINKKI** tekstiviestinä puhelinnumeroon **18182**, saat tietoa pääkaupunkiseudun Vinkkien aukioloajoista.

Ilmaisen huumeneuvontapuhelimen numero on **080090045**. Puhelimesta saavat tietoa ja apua niin päihteen käyttäjät ja heidän läheisensä kuin terveydenhuollon ammattilaisetkin.

Tietoa terveydestä ja päihteistä saa myös internet-osoitteista www.paihdelinkki.fi ja www.vinkki.info.

Uusi aihe torstaisin

HYÖTYTIETO 1/5

Terve-projekti

Piikkikäytölle on vaihtoehtoja

Kriminaalihuollon tukisäätiön ja Teksti-TV:n artikkelisarja pyrkii vähentämään huumehaittoja, ja erityisesti vankien huumehaittoja.

Jos tiedossa on vankilaan lähtö, päihdekuntoutussuunnitelmat ja halukkuus päästä suoraan päihteettömälle osastolle kannattaa ottaa esille jo ennen vankilaa. Päihdekuntoutukseen voi tuki hakea myös vankeusaikana.

Aineiden käyttöä on hyvä vähentää asteittain jo ennen vankilaan lähtöä. Katkaisuhoidon hakeutuminen siviilissä on koettu hyväksi vaihtoehdoksi. Vankilan terveydenhuolto toteuttaa tarpeen mukaan katkaisuhoidon vankeusaikana.

Hyötytiedon uusimmat s. 801 >>>



Piikittämiselle on vaihtoehtoja

Päihderiippuvainen elää jatkuvassa ristiriidassa, jossa aineen himo ja halu lopettaa vaihtelevat.

Jos lopettaminen ei onnistu, pistäminen on vaarallisin vaihtoehto käyttää huumetta. Se heikentää vastustuskykyä sekä altistaa vakaville tulehduksille ja vaarallisille tartunnoille.

Turvallista huumeen **käyttötapaa ei ole**, mutta pistämistä turvallisempaa on: nuuskaaminen nenään, nieleminen, polttaminen, imeyttäminen peräsuolesta tai suun limakalvoilta.

Limakalvot voivat ärtyä, joten käyttötapaa ja -paikkaa tulisi vaihdella.



Piikittämisen riskejä voi vähentää

Suonensisäisten huumeiden käyttöön saattaa liittyä ns. piikkiriippuvuus, jolloin pistämisen on muuttunut pakonomaiseksi. Itse pistämisestä eroon pääsy voi olla yhtä vaikeaa kuin aineen käytöstä irtautuminen. Jos pistäminen jatkuu, pitää kiinnittää huomiota yleiseen hygieniaan. Useimmiten pistämiseen liittyvät infektiot aiheutuvat huonosta käsien tai pistospaikan hygieniasta.

Suodattamalla lääkkeitten sidosaineet filtterin läpi, vähennetään niiden kerääntymistä hiussuoniin mm. silmänpohjaan, sormenpäihin ja varpaisiin. Pistäminen valtimoon saattaa aiheuttaa hiussuonitukoksia ja johtaa raajan kuoliin. Erittäin vaarallisia pistospaikoja ovat myös kaula ja nivuset.

Turva ja oikeus s. 860 >>>



Desinfiointia ei saa laiminlyödä

Jos pistäminen jatkuu, on muistettava aina käyttää uusia tai desinfioituja neuloja, ruiskuja ja annoskuppeja vaarallisten virustartuntojen ja tulehdusten välttämiseksi.

Vankiloissa ei ole mahdollisuutta hankkia uusia pistosvälineitä, joten vanhat välineet tulisi puhdistaa joko desinfioidulla tai keittämällä.

Neula ja ruisku on huuhdeltava käytön jälkeen perusteellisesti kylmällä vedellä. Vankilassa on saatavilla Virkon-desinfiointiainetta, jota tulee käyttää ohjeen mukaan. Jos neula ja ruisku puhdistetaan keittämällä, on huolehdittava siitä, että osat ovat irrallaan ja kiehuvan veden alla 15 minuuttia.



Vankiloissa tietoa hygieniasta

Jokaiselle saapuvalle vangille jaetaan perushygieniapakkaus, joka sisältää hygienianhoitovälineiden lisäksi Virkon-desinfiointiaineen ja muovipullon puhdistusliuoksen valmistamiseen. Desinfiointiainetta on saatavilla myös vankilan yleisissä tiloissa.

Pakkauksessa on myös esite pistämisen vaihtoehtoista. Desinfiointivälineitä, esitettä ja yleensä tietoa päihteistä voi pyytää vankilan poliklinikalta. Esite löytyy internet-osoitteesta www.krits.fi/NOVPRO/terve_esite.shtml.

Ihmiset oppivat uusia asioita kuuntelemalla toisiaan. Vankilassaoloaikana voi jakaa uutta tietoa huumeidenkäytön riskeistä ja riskien vähentämisestä!

Terve-projektin juttusarja päättyy