

LÜHISEKKUMISE ETAPIID

Kogu lühisekkumise vältel

- säilitage usaldust ja empaatiat,
- rõhutage patsiendi isiklikku vastutust enda otsuste eest.

Probleemi tõstatamine: „**Kas Te alkoholi tarvitate?**”

Sõelumine ja tagasiside: „**Sellises koguses joomine tekitab suure X riski. Kas see kehtib Teie arvates ka Teie puhul?**”

Muutusteks valmisoleku hindamine: „**Milliseid tundeid Teie praegune joomine Teis tekitab? Mis Teile hetkel kasulik oleks?**”

Sobiva lähenemise valimine. **Kasutage üht või mitut alljärgnevat.**

Teave ja nõu: „**Kas sooviksite rohkem teavet?**”

Motivatsiooni suurendamine: „**Millised on Teie praeguse joomise plussid ja miinused?**”

Toimetulekustrateegiad: „**Kuidas saate valmistuda probleemide ja keeruliste olukordade vältimiseks?**”

Enesekindluse suurendamine: „**Kui enesekindel Te olete? Millest võiks abi olla?**”

Valikuvõimalused: „**Millised eesmärgid võiksid Teile sobida?**”

Väljumisstrateegia – nii Teie kui ka patsient võite alati sekkumise lõpetada. Vestluse lõpetamine: „**Sellest ei ole midagi, kui Te ei soovi sellest praegu rääkida. Ma annan Teile selle infolehe.**”

Vajadusel suunake patsient teise tervishoiuteenuse osutaja juurde. Sobival hetkel öelge: „**Te võite alati minu juurde tagasi pöörduda.**”



20+ võimalik sõltuvus. Vaimne ja/või füüsiline tervis on kahjustatud. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada või sellest loobuda.

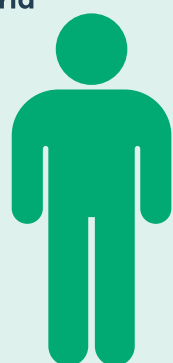
16-19 kahjustav ehk kuritarvitamine. Tekkinud on vaimsed ja/või füüsilised terviseprobleemid. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada.

8-15 ohustav tarvitamine. On suurenenud risk terviseprobleemide tekkeks. Soovitatav on alkoholi tarvitamist vähendada.

0-7 madal risk. Terviseprobleemide risk on väike. Soovitatav on alkoholikoguseid mitte suurendada.

Alkoholitarvitamise madala riski piirid

Kuni 2 ühikut päevas



Kuni 4 ühikut päevas

! Igasse nädalasse peaks jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

! Joomata päevakoguseid ei ole mõistlik hiljem korruga ära juua.

Üks alkoholiühik on 10 g puhast ehk absoluutset alkoholi.

500 ml
5,2% õlut



2,1 ühikut

120 ml
12% veini



1,1 ühikut

500 ml
4,5% siidrit



1,8 ühikut

40 ml
40% kanget alkoholi



1,3 ühikut

Patsient hindab skaalal 0-10:

- Kui tähtis on Teie jaoks alkoholi tarvitamist vähendada?
- Kui enesekindel Te olete, et suudate oma alkoholitarvitamist vähendada?

Üldse mitte

Väga

