

Lühisekkumise etapid

Ärge unustage kogu lühisekkumise vältel:

- säilitada usaldust ja empaatiat;
- rõhutada patsiendi isiklikku vastutust oma otsuste eest.

Kasutada järjest või paralleelselt

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** järgnevatest.

Lähenemisvõtete valik

Teave ja nõu:

„Kas sooviksite rohkem teavet?”

Motivatsiooni suurendamine:

„Millised on Teie praeguse joomise plussid ja miinused?”

Enesekindluse suurendamine:

„Kui enesekindel Te olete?
Millest võiks abi olla?”

Toimetulekustrateegiad:

„Kuidas saate valmistuda probleemide ja keeruliste olukordade vältimiseks?”

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 vaimseid ja/või füüsilisi terviseprobleeme. Vajalik on alkoholi tarvitamist vähendada.

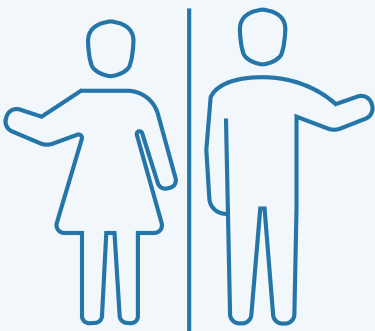
8–15 ohustav tarvitamine. On suurenenud risk terviseprobleemide tekkeks. Soovitav on alkoholi tarvitamist vähendada.

0–7 madal risk. Terviseprobleemide risk on väike. Soovitav on alkoholikoguseid mitte suurendada.

Pole olemas täiesti ohutut alkoholi tarvitamise taset, kuid teatud piiridest suureneb oluliselt risk tervisekahju tekkeks.

NÄDALAS
KUNI 7
ALKOHOLI-
ÜHIKUT

KESKMISELT
1
ALKOHOLI-
ÜHIK PÄEVAS



NÄDALAS
KUNI 14
ALKOHOLI-
ÜHIKUT

KESKMISELT
2
ALKOHOLI-
ÜHIKUT PÄEVAS

Üks alkoholühik 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



Parim viis vähendada on teha
nädalasse mõni alkoholivaba päev.



Joomata päevakoguseid ei ole
mõistlik hiljem korraga ära juua.