

# SEMPPI<sup>+</sup>

## PÄIHDESALKUN SISÄLTÖ



## KAIKILLE SOPIVA HAVAINNOMATERIAALI

- Rasvamaksa ja opaste sekä rasvamaksatietoa päihdepisteen pitäjälle
- Kännilasit ja opaste sekä kannilasaradan ohje
- Rahapurkki ja opaste
- Vyötärönympärysmittanauhoja
- Rasvapalat ja opaste



*Rasvamaksa, kannilaset ja rahapurkki*

# NUORET

## Esitteet ja kortit:

- Kannabis mythbuster (YAD)
- Tositietoa: Alkoholi, Kannabis (EHYT ry)
- Aineinfokortit (YAD): Kannabis, Sekakäyttö, Energiaa vai ei?, Päihderiippuvuus, Päihde-ensiapu, Alkoholi, kokaiini
- Infokortit (Päihdelinkki): alkoholi, kannabis, ekstaasi, digipelaaminen, rahapelaaminen
- Kannabis-pelikortit

## Infotaulut:

- **YLEISET (5):**
  - Alkoholin käytön riskitasot
  - Alkoholilaki
  - Mistä apua päihdeongelmiin?
  - Alkoholissa on runsaasti energiaa
  - Vyötärön ympäryksen mittausohje
- **ALKOHOLI JA NUORET (3):**
  - Nuoret ja alkoholi
  - Alkoholi on haitallista keskushermostolle
  - Nuori altistuu alkoholimyrkytykselle
- **MUUT PÄIHTEET (3):**
  - Huumausaineet
  - Kannabis ei ole vaaraton huume
  - Päihteiden sekakäytön vaikutukset ovat arvaamattomia

## Julisteet:

- Alkoholin matematiikkaa -lyhyt oppimäärä
- Marihuanan haitalliset vaikutukset
- Alkoholin haitalliset vaikutukset

## Linkit:

Testejä, pelejä ja tietovisoja nuorille päihteistä: <https://nuortenlinkki.fi/testialue>  
Tietovisoja riippuvuuksista: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietovisat>

# TYÖIKÄISET

## Esitteet ja kortit:

- Alkoholin käytön riskit – AUDIT (10 kysymystä), myös venäjäksi ja englanniksi (Alkoholiohjelma)
- Alkoholit - suurkulutuksen riskit (Alkoholiohjelma)
- Viina valuu vyötärölle (Alkoholiohjelma)
- Vähennä vähäsen (Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma)
- Muutos käden ulottuvilla (Alkoholiohjelma)
- Alkoholin käytön päiväkirja (THL)
- Ei kiitos! - asiaa alkoholista pienen lapsen vanhemmalle
- Tiedä ja toimi -kortit (ammattilaisille):
  - Alkoholin terveydelle aiheuttamien haittojen riskien vähentäminen
  - Alkoholinkäytön mini-interventio aikuissosiaalityössä

## Infotaulut

- **YLEISET (6):**
  - Alkoholin käytön riskitasot
  - Alkoholilaki
  - Tiesitkö, että...? (unettomuus)
  - Mistä apua päihdeongelmiin?
  - Alkoholissa on runsaasti energiaa
  - Vyötärön ympäryksen mittausohje
- **MUUT PÄIHTEET (3)**
  - Huumausaineet
  - Kannabis ei ole vaaraton huume
  - Päihteiden sekakäytön vaikutukset ovat arvaamattomia

## **Julisteet:**

- Alkoholin matematiikkaa -lyhyt oppimäärä
- Marihuanan haitalliset vaikutukset
- Alkoholin haitalliset vaikutukset

## **Linkit ja mobiilisovellukset:**

### **Alkoholilaskureita:**

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/laskurit>

### **Alkoholinkäytön oma-apu:**

<https://www.paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi>



# IKÄIHMISET

## Esitteet ja kortit:

- Yli 65-vuotias, arvioi alkoholin käyttöäsi (Alkoholiohjelma)
- Otetaan selvää! Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet (Alkoholiohjelma)
- Viina valuu vyötärölle (Alkoholiohjelma)
- Muutos käden ulottuvilla (STM)
- Porinakortti: Sopivasti vai liikaa? (EHYT ry)

## Infotaulut:

- Tiesitkö, että...? (unettomuus)
- Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskirajat
- Alkoholi ja lääkkeet ovat huono yhdistelmä
- Alkoholi ja lääkkeet eivät sovi yhteen

## Linkit:

**Yli 65-vuotiaan alkoholimittari:** <http://bit.ly/2vlasYh>



### ALKOHOLISSA ON RUNSAASTI ENERGIAA

SEMPPi  
Terveystiete

- Väkevä alkoholijuoma 4 cl 90 kcal
- Kermaliikööri 4 cl 120 kcal
- Punaviini 12 cl 85 kcal
- Siideri / lonkero makea, 0,33 l 168 kcal
- Siideri kevyt, 0,33 l 93 kcal
- Olut III, 0,33 l 141 kcal
- Olut IV, 0,5 l 202 kcal



SEMPPI<sup>+</sup>

[www.pkkansanterveys.fi](http://www.pkkansanterveys.fi)