

Käypä hoidosta käytäntöön: Yhteisövahvistusohjelmat

Päihdelääketieteen päivät 8.3.2019

Tommi Väyrynen, psykiatrian el,
päihdelääketieteen ep, kogn. psykoterapeutti

Mielenterveyden ylilääkäri, YTHS

Sidonnaisuudet

- Mielen terveyden ylilääkäri, Turku-Rauman terveyspalveluyksikkö, YTHS
- Psynapsi koulutus- ja konsultointipalvelut oy, hallituksen puheenjohtaja
- Sosiaali- ja terveyslautakunnan varajäsen, Turun kaupunki
- Luentopalkkiot lääketeollisuudelta masennukseen ja psykoosien hoitoon liittyen (ed. 3 vuotta): Lundbeck, Janssen, Eli Lilly

Huumeongelmaisen Käypä hoito - suositus 2018

- Huumeongelmaisen hoidossa käytetään samoja psykososiaalisia hoitomenetelmiä kuin alkoholiongelmaisen hoidossa.
- Hoidossa käytetään usein eri teorioihin perustuvien menetelmien ja työtapojen yhdistelmää.
- Käytössä ovat esimerkiksi seuraavat psykososiaaliset hoidot (aakkosjärjestyksessä):
 - ..
 - **yhteisövahvistusohjelma** (Community Reinforcement Approach, CRA), jossa palkitaan toivottua käyttäytymistä, etsitään tukea perheestä, työstä ja vapaa-ajasta ja harjoitellaan sosiaalisia taitoja. Suomessa ohjelmaa sovelletaan esimerkiksi verkostoterapiassa.
 - ..

Community Reinforcement Approach (CRA)

- Kehitettiin alun perin 1970-luvun alussa Yhdysvalloissa (Hunt & Azrin)
- on tutkimuksissa osoittautunut tehokkaaksi laitoshoidossa, avohoidossa ja kodittomien päihdeongelmaisten hoidossa
- Teho on osoitettu 3 kk hoidolla, mutta hoidon kestolle ei ole periaatteessa mitään aikarajaa

Table CRA, A-CRA, and CRAFT Studies

Year	First author	Type of substance	N	Population	Control group	Setting	Exp. intervention	Outcome
CRA								
1973	Hunt	Alcohol	16	Adults	Yes	inpatient	CRA	+
1976	Azrin	Alcohol	18	Adults	Yes	inpatient	CRA	+
1982	Azrin	Alcohol	43	Adults	Yes	outpatient	CRA	+
1998	Smith	Alcohol	106	Adults	Yes	outpatient	CRA	+
1994	Azrin	Drugs	26	Youth	Yes	outpatient	CRA	+
1998	Abbott	Opioids	166	Adults	Yes	outpatient	CRA	+
2000	Schoffenfeld	Opioids & Cocaine	117	Adults	Yes	outpatient	CRA	=
2000	Kalman	Alcohol	149	Adults	Yes	outpatient	CRA	=
2001	Miller	Alcohol	237	Adults	Yes	outpatient	CRA	+
2001	Azrin	Drugs	56	Youth	Yes	outpatient	CRA	+
2003	Roozen	Opioids	24	Adults	No	outpatient	CRA	NA
2006	Roozen	Tobacco	25	Adults	Yes	outpatient	CRA	=
2007	De Jong	Opioids	272	Adults	No	outpatient	CRA	NA
CRA and Vouchers								
1991	Budney	Cocaine	2	Adults	No	outpatient	CRA & Vouchers	NA
1991	Higgins	Cocaine	25	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	+
1993	Higgins	Cocaine	38	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	+
1994	Higgins	Cocaine	40	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	NA
1997	Bickel	Opioids	39	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	+
2003	Higgins	Cocaine	100	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	+
2008	Secades-Villa	Cocaine	43	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	+
2008	Bickel	Opioids	135	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	+
2008	DeFuentes-Merillas	Opioids & Cocaine	66	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	+
2009	Garcia-Rodriguez	Cocaine	96	Adults	Yes	outpatient	CRA & Vouchers	+
A-CRA								
2002	Godley	Alcohol & Drugs	114	Youth	Yes	outpatient	A-CRA	+
2004	Dennis	Drugs	300	Youth	Yes	outpatient	A-CRA	=
2007	Slesnick	Alcohol & Drugs	180	Youth	Yes	outpatient	A-CRA	+
CRAFT								
1986	Sisson	Alcohol	12	Adults	Yes	outpatient	CRAFT	+
1999	Meyers	Drugs	62	Adults	No	outpatient	CRAFT	NA
1999	Miller	Alcohol	130	Adults	Yes	outpatient	CRAFT	+
1999	Kirby	Drugs	32	Adults	Yes	outpatient	CRAFT	+
2002	Meyers	Drugs	90	Adults	Yes	outpatient	CRAFT	+
2007	Waldron	Drugs	42	Adolescents	No	outpatient	CRAFT	NA
2009	Dutcher	Alcohol	99	Adults	No	outpatient	CRAFT	NA

NOTE: The studies included are considered unique published studies and are available in electronic databases such as PubMed and PsychInfo. The effects of each study are appraised as +, statistically significant effect in favor of the experimental condition; =, no statistically significant difference detected; and NA, Not Applicable.

Yhteisövahvistusohjelma

- Päihteiden käytön jatkumiseen vaikuttaa olennaisesti, palkitseeko ympäristö raittiutta vai päihteiden käyttöä on.
- Hyödyntää ihmissuhteisiin, perheisiin, vapaa-aikaan ja työhön liittyviä ”palkintoja” toipumisprosessissa.
- Tavoitteena on tehdä raittiista elämäntavasta palkitsevampaa kuin päihteiden käytöstä

CRA:n elementit

- CRA on laaja-alainen käyttäytymisterapeuttinen hoito-ohjelma, joka sisältää myös perhe- ja verkostoterapeuttisia elementtejä
 - Perheen / puolison mukana olo on olennainen osa CRA:ta
- 1980-luvulla sen sisälle rakennettiin valvotun Antabus-hoidon mahdollisuus
- Kokaiiniriippuvuuden hoidossa CRA on yhdistetty palkkiohoitoon
- Koostuu valinnaisista moduuleista, joita hyödynnetään tarpeen mukaan
- CRA-terapiassa potilasta tavataan normaalisti kerran viikossa, mutta ensimmäisinä viikkoina tapaamisia voi olla useampi viikossa ja lopussa harvemmin kuin kerran viikossa

CRA-terapeutin ominaisuudet

- CRA-terapeutin pitää olla toisaalta
 - tukeva, empaattinen ja aidosti välittävä ja toisaalta
 - direktiinen, energinen ja sitouttava
- Cheerleader ja terapeutti samanaikaisesti!
- Käyttäytymisterapiana CRA hyödyntää mallintamista ja rooliharjoituksia
- Olennaista on potilaan edistymisen jatkuva vahvistaminen
 - 20 min myöhässä tulevalle potilaalle sanotaan: ”Hienoa, että pääsit tulemaan tänään. Meillä ei harmillisesti ole koko 60 min aikaa tänään, mutta meillä on vielä 40 min aikaa yhdessä ratkoa ongelmiasi”
- Paikallistuntemus auttaa terapeuttia löytämään keinoja saada potilaan ympäristö vahvistamaan ja palkitsemaan raittiutta.
- Terapeutilla oltava valmius työskennellä myös perheen / puolison kanssa

CRA:n moduulit

- CRA Funktionaalinen analyysi
- Raittiuskokeilut ("sobriety sampling")
- Valvottu Antabus-hoito
- CRA hoitosuunnitelma
- Taitovalmennus
- Työtaidot
- Ihmissuhde- ja vapaa-ajanneuvonta
- CRA-pariterapia
- CRA relapsien ehkäisy

Funktionaalinen analyysi

- Selvitetään käyttöä edeltävät laukaisevat tekijät sekä käytön seuraukset
- Laukaisevat tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin
 - Ulkoisia tekijöitä ovat esim. tietyt ihmiset ja paikat
 - Sisäisiä tekijöitä ovat mm. ajatukset, tunteet ja fyysiset tuntemukset
- Päihteen käyttötavat ja -määrät selvitetään tarkasti, jotta edistymistä on mahdollista seurata
- Käytön seuraukset / vaikutukset selvitetään lähtien liikkeelle välittömistä positiivisista vaikutuksista
 - Välittömät positiiviset vaikutukset (rentoutuminen, sosiaalisuus)
 - Terapeutti auttaa myöhemmin löytämään korvaavia tapoja näihin
 - Pitkän tähtäimen ongelmat (parisuhde- ja talousvaikeudet)
- Sama analyysi toistetaan myös muiden muiden mielihyvää tuottavien toimintojen osalta.
 - Pyritään löytämään keinoja lisätä näiden toteutumista sekä poistaa esteitä niiden toteutumisen tieltä

External Triggers

1. **Who are you usually with when you use?**
My 2 buddies from work
2. **Where do you usually use?**
We drink in the pub across from work; if we smoke it's in my friend's truck.
3. **When do you usually use?**
"Quitting time"—5 PM

Internal Triggers

1. **What are you usually thinking about right before you use?**
I can't wait to get out of this crummy place and have some fun
2. **What are you usually feeling physically right before you use?**
Don't know; maybe all tensed up
3. **What are you usually feeling emotionally right before you use?**
Stressed, frustrated, angry; but happy when I think about getting together with my friends

Using Behavior

1. **What do you usually use?**
Alcohol (beer and whiskey), but sometimes marijuana too
2. **How much do you usually use?**
6-pack of beer; 3–4 shots of whiskey if pot—a few hits
3. **Over how long a period of time do you usually use?**
Anywhere from 2–4 hours (5 PM–7 or 8 PM, but sometimes 9 PM)

Short-Term Positive Consequences

1. **What do you like about using with (your buddies)?**
They're fun to joke with about our boss; they like to have a good time
2. **What do you like about using (at the pub)?**
I can be goofy and nobody cares; nobody judges me
3. **What do you like about using (right after work)?**
It helps me unwind; puts a good ending on a rough day
4. **What are the pleasant thoughts you have while using?**
I guess I make believe I'm the boss, or that we have a different one
5. **What are the pleasant physical feelings you have while using?**
I feel relaxed; no tension
6. **What are the pleasant emotions you have while using?**
Happy, content

Long-Term Negative Consequences

1. **What are the negative results of your using in each of these areas:**
 - a) **Interpersonal:**
My girlfriend is getting fed up with me coming home late all the time
 - b) **Physical:**
Headache in the morning
 - c) **Emotional:**
Don't know
 - d) **Legal:**
I'm risking a DWI
 - e) **Job:**
I'm not sure it's helping my attitude toward work
 - f) **Financial:**
It's a lot of money!
 - g) **Other:**
I guess I feel sort of stuck

Figure 1 Functional Analysis for Using Behaviors

PÄLÄ-päivät 8.3.2019

Raittiuskokeilut

- Useimmat päihdeongelmaiset torjuvat ainakin aluksi ajatukset pysyvistä täysraittiuudesta
- Siksi CRA:ssa ei ehdoteta tai edellytetä täysraittiuutta (vaikka se olisi paras vaihtoehtokin), vaan sen sijaan ehdotetaan raittiuskokeilua

”Otaen huomioon, miten päättäväiseltä nyt vaikutat, uskon, ettei sinulla olisi mitään ongelmia olla raittiina vähintään 90 vrk.”

”Olen todella ylpeä siitä, että olet päättänyt lähteä 30 vrk raittiuskokeiluun.”

- Suunnitelma on aiheellista tehdä nopeasti ja keskittyen aluksi vain tuleviin päiviin huomioiden erityisesti niiden aikana kohdattavat ulkoiset laukaisevat tekijät.

Raittiuskokeilun hyödyt

- Auttaa rakentamaan yhteistyösuhdetta ja samalla potilasta ongelman vaikeuden havaitsemisessa
- Hoidolle saadaan potilaan näkökulmasta kohtuullinen ja saavutettavissa oleva tavoite
- Raivaa tietä Antabus-hoidolle
- Aikalisä päihteistä mahdollistaa raittiuteen liittyvien positiivisen ilmiöiden kokemisen
- Raittiuskokeilu rikkoo vanhat tavat ja juomisen kaavat ja mahdollistaa niiden korvaamisen muilla
- Kehittää pystyvyyden ja hallinnan kokemusta sekä parantaa motivaatiota
- Vakuuttaa läheiset potilaan sitoutumisesta muutokseen ja luo tietä perhesuhteiden paranemiselle
- Päihteettömyydellä voi saavuttaa vähitellen myös takaisin viranomaisten tai muiden tahojen luottamusta
- Vaikeudet ja retkahdukset kokeilun aikana osoittavat, mihin potilas tarvitsee lisää tukea.

Valvottu Antabus-hoito

- Antabuksen hyödyt: lipsahdusten ehkäisy, perheen huolen väheneminen ja luottamuksen kasvu, ei tarvitse päivittäin päättää olla juomatta/käyttämättä, parantaa kykyä kohdata useita laukaisevia tekijöitä kerralla, enemmän aikaa muiden asioiden käsittelyyn terapiassa
- Jos potilas suostuu Antabukseen, terapeutti selittää, että hoidon toteuttamiseen tarvitaan valvoja, jotta hoito toteutuu ja onnistuu suunnitellusti.
- Terapeutti tapaa ennen hoidon aloittamista potilaan ja valvojan (usein perheenjäsen) yhdessä ja käy läpi lääkkeen antoon liittyvät asiat myös rooliharjoitusten avulla.
 - Antabuksen valvottua antamista voidaan harjoitella vastaanotolla, jolloin terapeutti voi mallintaa kannustaa tapaa lääkkeen tarjoamiseen.

CRA-hoitosuunnitelma

- The Happiness Scale / Tyytyväisyysasteikko auttaa tunnistamaan, millä elämänalueilla potilaalla on muutoksen tarvetta
- The Goals of Councelling / Terapian tavoitteet -lomakkeeseen kootaan samoilta elämänalueilta konkreettisia muutostarpeita sekä keinoja niiden toteuttamiseksi.
- Tavoitteiden muotoilun 3 sääntöä:
 - Lyhyet ja tarkasti määritellyt (mitattavia) tavoitteet
 - Käytä positiivisia muotoiluja (mitä potilas tulee tekemään, eikä mitä hän ei enää tee)
- Terapian tavoitteiden täyttäminen aloitetaan osa-alueista, joihin potilas on jo melko tyytyväinen
- Hoitosuunnitelma muodostuu em. terapian tavoitteista
 - Se on tarkoitus tehdä ensimmäisten käyntien aikana, osittain tarvittaessa välitehtävinä kotona
 - Hoitosuunnitelman toteutumista seurataan vähintään kuukausittain

Tämän kyselyn tarkoituksena on arvioida tällä hetkellä kokemasi tyytyväisyys elämän kymmenellä eri osa-alueella, jotka ovat listattuna alla.

Kysy itseltäsi seuraava kysymys jokaisen arvioimasi osa-alueen kohdalla.

"Kuinka tyytyväinen olen tällä elämän osa-alueella huomioiden toiveeni?"

Ympyröi yksi numero (1-10) jokaisesta osa-alueesta. Vasemmalla olevat numerot kuvaavat tyytymättömyyden määrää ja oikealla olevat numerot tyytyväisyyden määrää. Toisin sanoen arvioi asteikolla 1-10 kuinka tunnet olosi tänään.

Muista:

Yritä pois sulkea mielestäsi kaikki eilisen päivän tunteet ja keskity vain tämän päivän tunteisiin jokaisen eri elämän osa-alueen arvion kohdalla.

Yritä arvioida jokainen osa-alue myös siten ettet anna muiden osa-alueiden vaikuttaa arvioosi.

	Täysin tyytymätön					Täysin tyytyväinen				
Päihteiden käyttö	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Työ tai koulutus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Taloudellinen tilanne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ihmissuhteet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Elämäntavat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Parisuhde, perhe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oikeudelliset kysymykset	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tunne-elämä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kommunikaatio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hengellinen elämä, henkisyys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tavoite	Strategia	Aikataulu
1. Päihteiden käytön osalta haluan:		
(a) Pysyä kuivilla ja selvänä	Otan Antabuksen päivittäin valvotusti	Seuraavat 30 vrk
	Käyn terapiassa kerran vko:ssa	Seuraavat 3 kk
	Käytän funktionaalista analyysia laukaisevien tekijöiden selvittämiseksi *	Ensi viikolla
2. Työnteon alueella haluan:		
(a) Aloittaa työharjoittelun	Otan yhteyttä TE-toimistoon	2 vkon kuluttua
	Soitan entiselle työnantajalle työharjoittelupaikasta	2 vkon kuluttua

Taitovalmennus 1: kommunikaatiotaidot

- Merkittävä osa CRA:ta käytetään taitovalmennukseen niillä osa-alueilla, joilla potilaalla on puutteita
- Kommunikaatiotaitojen alueella keskitytään
 - Ymmärtäväisen viestin antamiseen (tunnetta peliin)
 - Osittaiseen vastuun ottamiseen ongelmista (ja niiden ratkaisemisesta)
 - Avun tarjoamiseen
- Terapeutti mallintaa näitä kommunikaatiotaitoja, joita potilaan kanssa harjoitellaan rooliharjoituksissa.

Taitovalmennus 2: ongelman ratkaisu

- Ongelmanratkaisua harjoitellaan vaiheittain etenevän mallin mukaan
- Käsiteltävinä ongelmina voivat olla himon voittaminen, päihteisiin liittymättömien ystävyyssuhteiden saaminen tai uusien rentoutumiskeinojen löytäminen
- Ongelmanratkaisun harjoittelun vaiheet
 1. Ensimmäisessä vaiheessa ongelma määritellään mahdollisimman tarkasti
 2. Toisessa vaiheessa, ”aivoriihessä”, koitetaan keksiä mahdollisimman monta mahdollista ratkaisua ongelmaan
 3. Kolmannessa vaiheessa potilas valitsee yhden mahdollisen vaihtoehdon, tarkentaa sen käyttötavan ja pohtii mahdollisia esteitä siihen
 4. Neljäs vaihe on tämän valitun ratkaisun testaaminen tulevan viikon aikana ennen seuraavaa tapaamista, jolloin potilas ja terapeutti yhdessä arvioivat ratkaisun toimivuuden.

Taitovalmennus 3:

1. "Ei kiitos"

2. Kehonkieli sanotun mukaiseksi

3. Vaihtoehtojen ehdottaminen

4. Puheenaiheen vaihtaminen

5. Konfrontoiminen

- Sosiaalisen tuen värvääminen / itsensä ympäröiminen raittiutta tukevilla henkilöillä
- Korkean riskin tilanteiden läpikäyminen
- Varsinainen päihteistä kieltäytymisen harjoittelu
- Negatiivisten ajatusten muokkaus ("Ein" sanominen itselle, kun sisäinen laukaiseva tekijä aktivoituu)
- Assertiivisuutta harjoitellaan rooliharjoitusten avulla
 - Potilas esittää päihteen käyttöä ehdottavaa kaveria ja terapeutti esittää potilasta ja toisin päin
 - Jämäkkä kieltäytyminen edellyttää oikeita sanoja ja siihen sopivaa kehon kieltä

Työtaidot

- Hyvä työ on yleensä monien vahvistusten / palkintojen lähde: itsetunnon paraneminen, myönteiset suhteet työkavereiden kanssa, pomon kehu ja palkka sekä turvattu toimeentulo
- CRA:n työtaito-ohjelmassa opetetaan
 - työpaikan saamisessa tarvittavia taitoja
 - työpaikan säilyttämisessä tarvittavia taitoja
 - omassa työssä viihtymistä edistäviä taitoja

Ihmissuhde- ja vapaa-ajanneuvonta

- Päihdeongelmaisen sosiaaliset suhteet ja vapaa-aika tупpaavat pyörimään päihteen käytön ympärillä
- Raittiina selviytymisessä tärkeää on, että päihdeongelmainen löytää mukavia sosiaalisia ja vapaa-ajan toimintoja, joihin ei liity päihteen käyttöä.
- Terapiassa käytetään siksi aikaa potilaalle sopivien vapaa-ajantoimintojen ja uusien ystävien löytämiseen.
- Rooliharjoituksin harjoitellaan yhteyden ottamista uusia aktiviteetteja järjestäviin tahoihin
- Mahdollisuuksien mukaan terapeutti voi järjestää jonkun potilasta vastaan ensimmäisellä kerralla
- ”Social Club”

CRA-pariterapia

- Vaikka raitistuminen sinällään jo parantaa monia parisuhteita, parisuhdevaikeuksien jatkuminen raittiudesta huolimatta on hyvin tyypillistä.
- Terapeutti pyrkii ottamaan puolison mukaan hoitoon
 - Puolison tuen saaminen
 - Parisuhdeongelmien ratkominen
- Puolisoille on olemassa omat kyselylomakkeet, joista on apua ongelmien ja tavoitteiden tarkentamisessa
- Puolisoiden keskinäistä kommunikaatiota pyritään kaikissa tapaamisissa parantamaan
- Heitä ohjataan myös olemaan päivittäin kivoja toisiaan kohtaan ja lisäämään yhteistä mieluisaa tekemistä arkeensa.

CRA retkahdusten ehkäisy

- Retkahdusten ehkäisy alkaa riskitilanteiden tunnistamisesta -> varhaiset varomerkit
- Puolisoiden kanssa voidaan työstää varhaisia varomerkkejä retkahduksen suhteen sekä suunnitella toimintastrategia tällaisia tilanteita varten.
- Retkahdustilanteita varten on olemassa oma versionsa funktionaalista analyysistä.
- Suunnitelma myös mahdollisia lipsahduksia / retkahduksia varten

CRAFT

Community Reinforcement And Family Training

- on nimenomaan läheisille kehitetty sovellus, jonka tarkoituksena on muuttaa hoitoon haluttoman päihdeongelmaisen perheympäristöä siten, että hoitoon tulon todennäköisyys kasvaa
 - Kommunikoinnin muuttuminen
 - Päihdeongelmasta kärsivän toivotun käyttäytymisen vahvistaminen
- Jopa 60 – 70 % osallistujien päihdeongelmaisista perheenjäsenistä lähtee hoitoon

A-CRA

Adolescent Community Reinforcement Approach

- 12 – 25-vuotialle ja heidän huoltajilleen tarkoitettu sovellus CRA:sta
- Moduulit pitkälle samoja kuin aikuisten versiossa, mutta
 - pariterapian sijaan esim. moduuli nuoren ja huoltajien vuorovaikutuksesta sekä
 - Uutena moduulina kiukun hallitsemisen taidot.