

# Tue työkykyä ajoissa – joustava apu ongelmalliseen alkoholinkäyttöön



Alkoholin ongelmakäyttö näkyy työelämässä sairauslomina ja työtehon laskuna. Verkkoterapia on joustava, matalan kynnyksen hoitomuoto, jossa sosiaali- ja terveystieteen ammattilainen tukee alkoholinkäytön vähentämisessä tai lopettamisessa.

Ajasta ja paikasta riippumaton verkkoterapia on helppo sovittaa työhön ja muuhun arkeen, sillä palvelu on tietokoneella käytettävissä kaikkialla, missä on internet-yhteys. Terapeuttia tavataan etäyhteyden välityksellä.

## Hoitoonohjaus työterveyden kautta

Työntekijän alkoholinkäyttöön puuttuminen ei ole helppoa. Alkoholin haitallisen käytön vaikutukset työhyvinvointiin ja sen aiheuttamat kustannukset kuitenkin edellyttävät asian käsittelyä. Sairauspoissaolojen lisäksi alkoholinkäyttö on yhteydessä mielenterveydellisistä syistä johtuviin työkyvyttömyyseläkkeisiin.

Verkkoterapialla alkoholinkäyttöön päästään puuttumaan jo varhaisessa vaiheessa. Hoitoon pääsee nopeasti, ilman jonoja.

## Verkkoterapiaan sisältyy

- Hoitosuunnitelma
- Hoito-ohjelma verkossa
- Vähintään yksi etätapaaminen terapeutin kanssa
- Henkilökohtaiset palautteet terapeutilta
- Jatkohoitosuunnitelma tai -suositus

## 4 erilaista hoito-ohjelmaa

- Varhaisen tuen ohjelma 699 €
- Lisätyn tuen ohjelma 799 €
- Tiiviin tuen ohjelma 1 299 €
- Vahvan tuen ohjelma 1 695 €

Jo muutaman päivän sairausloman kuluilla tarjoaa työntekijälle **3–4 kuukauden** hoitojakson verkkoterapiassa.

Työssäkäyvistä **miehistä 39% ja naisista 14%** käyttää alkoholia yli riskirajojen.

(Työ ja terveys Suomessa 2012, TTL)