

Tarkistuslista opioidikorvaushoitoon

Opioidikorvaushoidon aloittamiseen on tärkeää valmistautua hyvin. Tämän tarkistuslistan avulla voit pohtia nykyistä tilannettasi ja tarpeitasi. Kun käyt listan huolellisesti läpi ja pysähdyt miettimään jokaista kohtaa, saat selkeämmän kuvan siitä, mitä haluat saavuttaa hoidolla.

Hoitoa koskevat tavoitteet

- Mitkä ovat tarkat tavoitteeni opioidikorvaushoidolle?
- Millaisena näen tulevaisuuteni ja mitä haluan saavuttaa hoidolla?

Hoitovaihtoehdot

- Mitä eri hoitovaihtoehtoja on saatavilla?
- Miten hoitovaihtoehdot eroavat toisistaan ja mikä niistä sopii parhaiten tilanteeseeni?
- Mikä hoitovaihtoehto auttaa minua parhaiten katkaisemaan käyttökierteen ja pääsemään eroon riippuvuuskäyttäytymisestä?
- Jos olen aiemmin saanut hoitoa, joka ei toiminut, mitkä muut hoitovaihtoehdot voisivat sopia minulle?

Lääkitys ja annostus

- Kuinka usein lääkkeet pitää ottaa?
- Onko olemassa erilaisia annostusvaihtoehtoja, ja mikä niistä sopii minulle parhaiten?
- Millainen annostus ja lääkitys sopivat parhaiten riippuvuustilanteeseeni ja tavoitteisiini?

Matkat ja saavutettavuus

- Kuinka pitkä matka hoitopaikkaan on?
- Onko hoitopaikkaan hyvät liikenneyhteydet tai onko matkoihin saatavilla tukea?
- Jos pitkät välimatkat tuottavat vaikeuksia, voidaanko tilannetta helpottaa valitsemalla jokin tietty hoitovaihtoehto?

Työ, opiskelu ja muu arki

- Miltä arkeni ja päivittäiset rutiinini näyttävät nyt?
- Millaisen arjen haluaisin?
- Onko minulla arkirutiineja, jotka vaikuttavat hoidon toteuttamiseen?
- Miten hoidon yhdistäminen työhön, opiskeluun tai muihin arjen velvoitteisiin onnistuu?

Käyntien tiheys

- Kuinka usein minun pitää käydä vastaanotolla?
- Voidaanko vastaanottokäynnit sovittaa muihin aikatauluihini?
- Miten hoitoa voidaan mukauttaa työtilanteeni ja asumistilanteeni mukaan?

Asumistilanne

- Millainen asumistilanteeni on tällä hetkellä?
- Miten haluaisin asua?
- Tarvitsenko apua tai tukea esimerkiksi sosiaalipalveluilta?
- Vaikuttaako asumistilanteeni kykyyni noudattaa hoitosuunnitelmaa?

Perhe ja läheiset

- Millaisia perhe- ja läheissuhteita minulla tällä hetkellä on?
- Onko minulla perheenjäseniä tai ystäviä, jotka pystyvät tukemaan hoitoon osallistumistani?
- Miltä toivoisin perhe- ja läheissuhteideni näyttävän tulevaisuudessa?

Taloudellinen tilanne

- Millainen taloudellinen tilanteeni on tällä hetkellä?
- Onko hoitoon saatavilla taloudellista tukea tai avustuksia?
- Tarvitseanko apua sosiaalipalveluilta?
- Millainen toivoisin taloudellisen tilanteeni olevan?

Psyykkinen terveys

- Millainen psyykkinen vointini on tällä hetkellä?
- Miten haluaisin voida?
- Tarvitseanko lisätukea mielenterveyden haasteisiin?

Käyttäytymisen muuttaminen

- Millaiset muutokset omassa käyttäytymisessäni tai toiminnassani voisivat tukea toipumistani?
- Millaisia tapoja tai rutiineja minun kannattaa luoda? Entä millaisia minun kannattaa välttää?
- Onko ympärilläni ihmisiä, jotka vahvistavat haitallisia käyttäytymismallejani?

Fyysinen terveys ja hoidon tarve

- Onko minulla muita sairauksia tai vaivoja, jotka on otettava huomioon hoitosuunnitelmassa?
- Tarvitseanko säännöllistä lääkitystä tai hoitoa muihin sairauksiin?
- Olenko käyttänyt samoja neuloja muiden kanssa ja altistunut hepatiitti- tai HIV-tartunnalle?

Elämäntapamuutokset

- Millainen elämäntapani on tällä hetkellä?
- Millaiset elämäntapamuutokset voisivat tukea toipumistani?
- Millaisia tapoja tai rutiineja minun kannattaa luoda? Entä millaisia minun kannattaa välttää?
- Millaista elämäntapaa olisin toivonut?

Tukiryhmät ja yhteisöt

- Onko olemassa tukiryhmiä tai yhteisöjä, joista voisin saada lisää tukea?
- Miten voin hyödyntää muiden samankaltaista hoitoa saavien kokemuksia ja neuvoja?