

## Ehkäisyn puheeksiotto

Ei-toivottujen ja suunnittelemattomien raskauksien riski lisääntyy, mikäli nainen käyttää runsaasti päihteitä. Raskauden aikainen alkoholin käyttö on länsimaissa yksi suurimmista lapsen kehityshäiriöitä aiheuttavista tekijöistä. Myös huumeiden ja lääkkeiden käyttö raskauden aikana aiheuttaa niin äidille kuin lapselle eriasteisia riskejä ja vaurioita. Päihdeongelmaisen naisen ei-toivotun raskauden ehkäisy on helpoin keino välttää päihteiden aiheuttamilta vaurioilta sekä raskauden aikana että lapsuudessa.

Raskauden ehkäisystä ja laajemminkin seksuaaliterveydestä puhuminen on luonteva osa päihdetyötä, jonka tavoitteena on haittojen vähentäminen. On tärkeää rohkaista ja kannustaa asiakkaina kohdattuja naisia aktiiviseen perhesuunnitteluun, jotta mahdolliset alkavat raskaudet olisivat toivotuja.

### Kysy ehkäisystä säännöllisesti

Rutiininomainen kysyminen ehkäisystä on välttämätöntä jokaisen päihdetyössä kohdatun asiakkaan kanssa, erityisesti hedelmällisessä iässä olevien naisten osalta. Ehkäisystä kysyminen säännöllisesti pitää asian naisen mielessä ja osaltaan motivoi häntä huolehtimaan asiasta. Se avaa myös kanavan keskustella muutenkin seksuaaliterveyteen liittyvistä kysymyksistä.

Motivoiva haastattelu on hyvä työväline myös ehkäisyasioista puhuttaessa. Aloita kysyminen avoimella kysymyksellä, johon ei voi antaa ”ei” vastausta (esimerkiksi ”Kerro miten hoidat ehkäisyasiat”). Muista, että kaikille raskauden ehkäisy ei ole ajankohtainen asia (esimerkiksi ei ole heteroseksuaalisessa suhteessa) mutta tautien ehkäisy saattaa olla. Vaikka asiakas ei eläisi vakituksessa parisuhteessa, voi kondomia pysyvämpi raskauden ehkäisy silti olla tarpeen satunnaisten suhteiden varalta.

### Ohjaa ja seuraa

Asiakkaalta kysymisen lisäksi asiakasta on hyvä ohjata ehkäisyn saamisessa ja käytössä; esimerkiksi varata yhdessä hänen kanssaan aika ehkäisyneuvolaan tai terveyskeskukseen. Monella päihdetyötä käyttävällä asiakkaalla kynnys hakea ehkäisyä on korkea. Asiakkaat ovat kokeneet että heitä kohdellaan perusterveydenhuollossa huonosti. Myös ehkäisyn saamiseen liittyvä monivaiheisuus on ylipääsemätön ongelma joillekin asiakkaille; kun ensin on varattava aika puhelimella, sitten mentävä tapaamaan terveydenhoitajaa, jolta saa reseptin apteekkiin (terveyskeskuksessa resepti saadaan lääkäriltä), apteekista saa ehkäisytuotteen, joka asetetaan paikalleen lääkärin vastaanotolla. Asiakkaalle voi aktiivisesti tarjota lähtemistä mukaan, mikäli se varmistaisi asian hoitumisen.

Myös kondomin oikea käyttö on hyvä kerrata asiakkaan kanssa (niin vagina- tai anaalivydyntäessä kuin miehelle tai naiselle annetussa suuseksissä). Tärkeää on myös myöhemmillä käynneillä seurata ehkäisyn käyttöä, kysyä esimerkiksi neuvolakäynnin onnistumisesta ja mahdollisista hormonaalisen ehkäisyn aiheuttamista sivuvaikutuksista sekä kokemuksia ja tunteita joita valittuun ehkäisyyn liittyy.

### Ehkäisykapseli

Päihteitä runsaasti käyttäville suositellaan yleensä ihon alle asetettavaa ehkäisykapselia. Sen ehkäisyteho kestää valmistuksesta riippuen kolme tai viisi vuotta. Se voidaan ottaa pois aikaisemmin, mikäli elämäntilanne muuttuu ja asiakas niin haluaa. Se ei poisoton jälkeen vaikuta asiakkaan hedelmällisyyteen. E-pillereistä poiketen se ei ole altis unohduksille, käyttö ei kondomeista poiketen vaadi osaamista ja sopii myös ei-synnyttäneille naisille. Se ei myöskään vaadi säilytystilaa eivätkä ulkopuoliset henkilöt (esimerkiksi vanhemmat tai ehkäisyyn kielteisesti suhtautuva kumppani) yleensä huomaa ehkäisyn käyttöä.