

Alkoholiriippuvuus voi syntyä eläkkeellä

Eläkkeelle siirtyminen on käännekohta, jossa alkoholinkäyttö saattaa lisääntyä huomaamatta. Aiemmassa elämänsivaiheessa työ on tarjonnut elämänsisältöä ja merkityksellisyyden tunnetta. Eläkkeellä vapaa-aikaa on yhtäkkiä enemmän. Elämään voi tulla myös sairautta tai toimintakyky voi heikentyä. Uudessa elämäntilanteessa toimivan arjen muodostaminen on ehkä haastavaa ja juominen voi lisääntyä salakavalasti.

Ikääntyneiden riskikäytön rajat ovat matalammat kuin muulla väestöllä. Jos huoli herää itsellä tai läheisellä, on tärkeää ottaa asia puheeksi. Apua ja tukea päihderiippuvuuteen sekä päihteiden käytön lopettamiseen ja hallintaan on saatavilla.

Ikääntyneiden alkoholin käyttö on arkipäiväistynyt. Runsas 10 prosenttia 65 vuotta täyttäneistä käyttää liikaa alkoholia. Erityisesti ikääntyneiden naisten alkoholin käyttö on kasvanut. Myös alkoholikuolleisuus on kasvanut.

Ongelmalliseksi tilanne muodostuu, kun päihteiden käyttö aiheuttaa haittaa sekä käyttäjälleen että hänen ympäristölleen. Alkoholiriippuvuudesta puhutaan silloin, kun ihmisen mieli ja elimistö tulevat riippuvaiseksi alkoholin saamisesta.

Päihteiden moninaiset vaikutukset terveyteen ja muuhun elämään

Kehon fysiologisten muutosten vuoksi alkoholin haitallisten vaikutusten riski kasvaa iän myötä. Vaikutukset ovat yksilöllisiä riippuen terveydentilasta, fyysisestä kunnosta ja mahdollisista lääkityksistä. Runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa kaatumisia ja muistiongelmia. Ikääntyessä kehon nestepitoisuus vähenee ja rasvapitoisuus kasvaa, mikä lisää alkoholin vaikutusta elimistössä. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää huolehtia riittävästä nesteytyksestä alkoholin käytön yhteydessä.

Lääkkeiden ja alkoholin samanaikainen käyttö voi aiheuttaa sekavuutta tai kaatumisia. Monilla yleisesti käytetyillä lääkkeillä, kuten diabeteksen-, verenpaine- tai verenohennuslääkkeillä, voi olla arvaamattomia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Siksi on aina suositeltavaa varmistaa terveydenhuollon ammattilaiselta tai apteekista alkoholin



Ikääntyneiden riskikäytön rajat ovat matalammat kuin muulla väestöllä.

yhteensopivuus lääkityksen kanssa. Alkoholin käyttö saattaa myös vaikeuttaa perussairauksien hoitoa, ja tarvittavien lääkkeiden otto saattaa unohtua.

Ihmiset eivät välttämättä ole tietoisia liiallisesta alkoholinkäytöstään

Suosituksia alkoholinkäytön riskirajoista tai annosmääristä ei tunneta. Alkoholin riskikäytöstä puhutaan juomisen ylittäessä määritellyt riskirajat. Ikääntyessä riskirajat ovat merkittävästi matalammat verrattuna työikäisiin. Suositellut riskirajat yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytölle ovat enintään kaksi annosta päivässä tai enintään seitsemän annosta viikossa. Yksi annos alkoholia voi esimerkiksi olla

yksi pullo keskiolutta tai pieni lasi (12 cl) viiniä.

Päihteidenkäytön puheeksiotto kertoo välittämisestä

Oman tai läheisen päihdeongelmien ottaminen puheeksi on erityisen tärkeää, koska vahva häpeä ja syyllisyys voivat johtaa ongelmien salaamiseen sekä läheisiltä että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta. Avoin vuorovaikutus, myötätunto ja aito kiinnostus ovat avaimia päihdeongelman hoitamisessa.

Puheeksiottaminen voi auttaa tunnistamaan esimerkiksi alkoholin riskirajojen ylittymisen tai riskikäytön. Apua ja tukea päihteidenkäytön lopettamiseen tai vähentämiseen voi hakea esimerkiksi oman alueen ikääntyneiden neuvon-

nasta, terveysasemalta, työterveyshuollosta, oman alueen mielenterveys- ja päihdepalveluista tai päihdehääriöihin erikoistuneilta klinikoilta.

Osalla ikääntyneistä päihderiippuvuus saattaa muodostua niin hankalaksi tilaksi, että he eivät välttämättä halua tai kykene raitistumaan. Ikääntyneille, jotka käyttävät päihteitä haitallisesti, on saatavilla apua riippumatta siitä, minkälaiset ovat omat tavoitteet päihdekäytön suhteen.

"Ihminen kelpaa sellaisena kuin on" – Vertaistuellinen Pilke®-ryhmätoiminta

Vertaistuesta voi olla hyötyä ikääntyneille päihteiden käyttäjille. Yksi esimerkki ryhmätoiminnasta on ammattilaisten ohjaama vertaistuellinen Pilke®-toiminta, jossa tavoitteena on löytää juomisen rinnalle tai tilalle mielekästä tekemistä. Viikoittaisissa

tapaamisissa nautitaan aamupalaa ja jaetaan kuulumisia. Pilke-ryhmä tarjoaa mahdollisuuden herättää uudelleen eloon unohtuneita arjen taitoja ja samalla vahvistaa elämäntilannetta. Ryhmään voi osallistua ilman vaatimusta päihdetömyydestä tai raitistumisesta. Pilke-ryhmiä kokoontuu eri puolilla Suomea. Sininauhaliitto koordinoi ja levittää Pilke-toimintaa valtakunnallisesti.

On tärkeää muistaa, että myös päihteitä käyttävillä ikääntyneillä on oikeus arvokkaaseen vanhuuteen. He tarvitsevat palveluita, jotka vastaavat heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa, aivan kuten kaikilla muillakin ikääntyvillä kansalaisilla.

Anna-Leena Nikula
ikääntyneiden päihdetyön kehittäjä
Sininauhaliitto
www.ikaantyneidenpahdetyo.fi

- i**
- Aira, Marja (2007). Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet.
 - Eriksson & Avellan (2015). Ikääntyminen ja päihteet -opas, Sininauhaliitto ry. Saatavilla: bit.ly/ikaantyminen_paihteet
 - Haarni, Ilka & Alanko, Anna (toim.) (2007). Ikääntyminen ja alkoholi. Sininauhaliitto, Helsinki.
 - Haarni, Ilka & Hautamäki, Lotta (2008). Ikääntyvät juomatavat. Elämäkokemus ja muuttuva suhde alkoholiin. Gaudeamus, Helsinki.
 - Pilke-ohjaajan käsikirja (2021). Sininauhaliitto, Helsinki.
 - Pitkälä, Kaisu (2023). Ikäihmisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt. Potilaan lääkärilehti. Saatavilla: bit.ly/ikaahmiset_alkoholi
 - Strand, Teija; Aho, Karoliina; Rapeli, Saara (2022). Puheeksiotto on ajan antamista ikääntyneelle: Miten puhua ikääntyneen kanssa päihteiden käytöstä, tupakka- tai nikotiinituotteista ja rahapelaamisesta. Saatavilla: bit.ly/ikaantyneet_paihteet_puheeksi

Alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiaille

enintään kaksi annosta kerralla

enintään seitsemän annosta viikossa

Yksi annos alkoholia on esimerkiksi

1 pullo keskiolutta (33 senttilitraa) tai Pieni lasi viiniä (12 senttilitraa) tai Yksi snapsilasi viinaa (4 senttilitraa)