

Viekö viina vanhaa (Diakonialehti 1/2006)

Ikääntyvien alkoholiongelma on monimuotoinen ja vaikeasti määriteltävä asia, sillä puhumme hyvin heterogeenisestä ryhmästä, jossa jo ikähaarukka liikkuu hyvin laajalla skaalalla 55-vuotiaista yli 80-vuotiasiin ja vanhempiin. Elämänhistoria kaikkine kokemuksineen ja menetyksineenkin on yleensä ikäihmisillä niin runsasta, että on vaikea löytää yksittäisiä syitä, miksi alkoholin käyttö muuttuu jossain vaiheessa liialliseksi. On myös ikäihmisiä, jotka ovat juoneet pitkään ja paljon ja toisaalta sellaisia, jotka aloittavat juomisen vasta myöhäisellä iällä.

Miksi ikääntyneiden alkoholin käytön lisääntymisestä ollaan huolissaan? Onko kyse asenteistamme: ennen ”tavalliset” ikäihmiset olivat melko raittiita, nykyään monen yli 65-vuotiaan normaaliin arkielämään kuuluu viini ruokajuomana ja oluella käynti kaveriporukalla. Humalajuomistakin sattuu – kyse on siis varsin tavanomaisesta valtaväestön tavasta käyttää alkoholia. Mitään suurta tilastollista muutosta ei Kansanterveyslaitoksen mukaan vielä tapahtunut, sillä sen teettämän terveyskäyttäytymistutkimusten mukaan yli 65-vuotiaiden alkoholinkulutus ei vielä ole radikaalisti lisääntynyt.

Huolestuneisuus nousee sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista. Monet työntekijät sekä laitos- että kotihoidossa törmäävät yhä enenevässä määrin ikäihmisten ongelmajuomiseen. Terveydenhuollossa löytyy yhä enemmän potilaita, joiden somaattisten tai mielenterveydellisten ongelmien yhtenä tekijänä on ollut runsas alkoholinkäyttö. Myös tapaturmien taustalta löytyy yhä useammin alkoholi. Muutama tällainen alkoholitaustainen asiakas työntekijää kohden ei välttämättä vielä näy väestötasolla tilastoissa, mutta vaikeuttaa yleensä työntekijän työtä.

Muuttunut alkoholikulttuurimme

Alkoholikulttuurimme on muuttunut muutamassa vuosikymmenessä vapaammaksi ja alkoholimyönteisemmäksi kuin ennen. Vaikka kaikkein vanhin väestömme ei todennäköisesti tule enää lisäämään alkoholin kulutusta entisestään, niin ikääntyvillä, eli noin 60-vuotiailla on jo toisenlainen tapa käyttää alkoholia kuin aikaisemmillä sukupolvilla: alkoholia käytetään useammin ja säännöllisemmin.

Nyt herännyt huoli ikääntyvien alkoholinkulutuksesta liittyy yleisempään keskusteluun, jota käydään suurten ikäluokkien ja vanhenevan väestömme palveluntarpeiden ympärillä. Kun puhumme ikääntyneistä alkoholin suurkuluttajista ja ongelmajuojoista, emme puhu väestötasolla suurista prosenttiluvuista, mutta silti puhumme kohtuullisen suurista henkilömääristä. Nyt voisimme arvioida määrän olevan alle viisi prosenttia. Luku kuitenkin kasvaa kovaa vauhtia ja

voimme olettaa, että jo kymmenen vuoden päästä puhumme jo 5-10 prosentista, mikä tarkoittaa useita kymmeniätuhansia yli 65-vuotiaita.

Ikääntyneiden liialliseen alkoholin käyttöön liittyviä erityispiirteitä

Ikääntyneen alkoholiongelmaa ei välttämättä ole helppo havaita. Monet ikääntymisen tuomat sairaudet, lääkitykset sekä yleinen huonokuntoisuus saattavat peittää alkoholiongelmaa. Toisaalta ikääntymisen fysiologiset muutokset myös vahvistavat alkoholin vaikutusta: alkoholitoleranssi pienenee kun kehon nestepitoisuus vähenee, vieroitusoireet eli krapula pahenee, lääkkeiden yhteisvaikutukset pahenevat – jo särkylääkkeet ja alkoholi saattavat aiheuttaa pahaa ärtymystä ruuansulatuselimissä ja suolistossa. Alkoholi myös vahvistaa monia oireita: huimausta, uniongelmia, verenpaineen ja – sokerin heittelyitä.

Ikääntyessä fysiologisten muutosten lisäksi ikäihmisillä voi olla tiettyjä psykososiaalisia riskitekijöitä, jotka saattavat lisätä alkoholin kulutusta. Näitä voivat olla avioero tai leskeytyminen, eläkkeelle jääminen ja yllättävä tekemisen puute, yksinäisyys, sairauden aiheuttamat ahdistukset ja kiputilat, kuoleman pelko jne. Alkoholista saatetaan hakea lievitystä näihin ahdistuksiin. Kuka tahansa työntekijä tai läheinen, joka haluaisi puuttua liialliseen alkoholin käyttöön, joutuu todennäköisesti kohtaamaan hyvin vaikeita ja usein myös eksistentiaalisia kysymyksiä kyseisen henkilön kanssa. Siksi puuttuminen ja puheeksi ottaminen saattaa tuntua työntekijästäkin joskus raskaalta ja vaikealta.

Haaste avopalveluille

Väestömme ikääntyessä tavoitteena on pitää ihmiset asumassa omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään. Siksi avopalveluiden merkitys kasvaa yhä vain tulevaisuudessa. Kotihoidon on tarkoitus pystyä auttamaan asiakkaitaan mahdollisimman pitkälle ilman erityispalveluita. Siksi myös päihdeongelmien hoitaminen kuuluu yhä enenevässä määrin kotihoidon henkilökunnalle.

Tämä on mielestäni selvästi sekä haaste että mahdollisuus: haaste siksi, että kotihoidon henkilökunnan ammattitaitoa päihdetyön suhteen on yhä vahvistettava sekä ongelmallisissa tilanteissa tuettava riittävästi päihdehuollon suunnalta. Jos kotihoito pystyy auttamaan asiakasta tämän päihdeongelmissa, on se mahdollisuus nimenomaan asiakkaalle siksi, että se lisää varhaisen puuttumisen osaamista ja mahdollisuutta. On nimittäin pelko, että jo nyt päihdepalveluiden kapasiteetti riittää vain rankimpien tapausten auttamiseen ja tuo tärkeä varhaisen puuttumisen idea jää hämärään. Uskon, että osaamista on jo ja ainakin halua auttaa, mutta kunnista ei aina löydy yhteistä linjaa siitä, missä vaiheessa puuttuminen on sallittua.

On myös tärkeää tiedottaa sekä itse ikäihmisiä että kaikkia heidän kanssaan työskenteleviä ihmisiä alkoholin riskeistä, eli tehtävä ehkäisevää päihdetyötä. Työntekijöiden lisäksi myös vapaaehtoiset voivat joutua jossain vaiheessa olemaan niitä henkilöitä, jotka voisivat puuttua ja auttaa ikääntyntä alkoholiongelmaista. On karistettava pois ajatus siitä, että ikä tuo väistämättä tasapainoa ja harmoniaa elämään. Toisaalta on uskottava siihen että ikääntyneet ihmiset ovat kykeneviä tekemään ratkaisuja omasta puolestaan, jos heille annetaan se mahdollisuus. Ikäihmisillä tulee olla oikeus päihdepalveluihin ja siihen kuuluu mielestäni oikeus saada myös terapeutista apua ongelmiin. Ikääntyneellä alkoholiongelmaisella on ihmisarvo ja oikeus saada tarvittaessa apua itselleen, vaikka hän ei aina pystyisi lopettamaan juomistaan.

Liika on aina liikaa – ikääntyvien päihdetyötä kehittävä hanke

Nämä haasteet ovat lähtökohtana ikääntyvien alkoholiongelmiin keskittyvässä nelivuotisessa kehittämishankkeessa. Sen tavoitteena on saada päihdehuollon työntekijöiden ja ikääntyneiden parissa työtä tekevien ammattitaito kohtaamaan. Mukana on useita sekä päihde- että vanhustyön järjestöjä. Yhteistyötä tehdään myös kuntien kanssa sekä Itä-Suomessa että pääkaupunkiseudulla, jotta uudet hyvät käytänteet saadaan juurrutettua jokapäiväiseen työhön.

Maria Viljanen, maria.viljanen@sininauhaliitto.fi
kirjoittaja työskentelee Liika on aina liikaa –ikääntyminen ja alkoholi –hankkeessa projektisuunnittelijana

Lisätietoa www.tippavaara.info

Kirjallisuutta:

Tommi Sulander (2005): *Functional ability and health behaviours. Trends and associations among elderly people, 1985-2003*. Kansanterveyslaitoksen julkaisu.

Heikki Suhonen (2005): *Elämä on pysähtynyt keinu*. Tutkimus ikääntyneistä A-klinikan asiakkaista ja heidän asiakkuuksistaan. A-klinikkasäätiön monistesarja nro 48.

Päihdetilastollinen vuosikirja 2005. Alkoholi ja huumeet. Stakes, SVT, Sosiaaliturva 2005.