



Eläkkeelle siirtyminen on monelle niin rankka paikka, ettei sitä kestä selvin päin. Eila selvisi vaikeuksistaan muun muassa Hannu Kärkkäisen ja Liika on aina liikaa -projektin antaman tuen turvin.

Tässä projektissa ei pistetä korkkia seniorin viinapulloon vaan yritetään pitää sama pullo pitkään kaapissa. Myös sopivia päihdepalveluita mietitään ja koulutetaan hoitajia tunnistamaan ja puuttumaan ongelmiin.

Vanhastakin voi viina saada yliotteen

Tekstit MIRJA KARLSSON Kuvat ANTERO AALTONEN

Arviolta viisi prosenttia eläkeikäisistä juo liikaa, kun työikäisistä suurkuluttajia on 10 prosenttia. Liika on aina liikaa -projekti yrittää saada lähinnä yli 65-vuotiaat eläkeläiset pysymään kohtuudessa.

- Alkoholin liikakäytön ongelmat kasaantuvat selkeästi myös ikäihmisten keskuudessa, projektipäällikkö **Maria Viljanen** tietää.

Useimmilla niistä yli 65-vuotiaista, joilla ongelmia on, on niitä huomattavasti enemmän kuin työssäkäyvillä. He ovat myös tekemisissä sellaisen vanhusten- tai terveydenhuollon henkilöstön kanssa, jolla ei ole paljoa tietoa alkoholiongelmistä.

>>>

Kaikki ikääntyneiden kanssa työskentelevät tarvitsevat tietoa päihteistä.

Kotihoito on avaintunnetaja. Sinne pitäisi saada parempaa päihdeosaamista eikä asiakasta saisi siirtää muille, Viljanen sanoo.

Liiallista alkoholin käyttöä ei ole helppo tunnistaa. Vanhat ihmiset osaavat peitellä juomistaan vähintään yhtä hyvin kuin muutkin. Siisti ihminen ja kaunis koti eivät kieli ulospäin ongelmista. Työntekijät eivät ehkä osaa epäillä, että "normaalit" vanhuuden vaivat, sekavuus tai toimintakyvyn heikkous, johtuvatkin alkoholista.

Päihdeasiakkaiden määrä lisääntyy myös vanhuspalveluissa vuosi vuodelta. Siksi kaikki ikääntyneiden kanssa työskentelevät tarvitsevat tietoa päihdeistä ja siitä, miten puuttua liikkäyttöön. Projekti tarjoaakin koulutusta toiminnassa mukana olevien kuntien vanhustyön ammattilaisille.

– Meidän koulutuspäivillämme on käynyt todella motivoituneita ihmisiä. Kun ikäihmisten alkoholin käytöstä on puhuttu julkisuudessa, se on helpottanut myös vanhustyön ammattilaisia, jotka ovat hakeutuneet joukolla kursseille.

Kriisi voi johtaa juomiseen

Elämäkriisi saattaa sulistaa myös ikäihmisen alkoholin käytön poisariteiltaan. Kun aikaa on, sitä voi käyttää juomiseenkin. Myös yksinäisyys ja elämän tyhjyys ajavat pullon ääreen.

– Meidän kulttuurimme ruokkii alkoholin käyttöä. Alkoholista on tullut kulutustuote, nautintoaine, jota ei pidetä vaarallisena, Maria Viljanen sanoo.

Tosiasiasta kaitenkin on, ettei ikääntyneen elimistö kestä paljoa alkoholia. Vaikka olisi vain pienessä sievässä ja syö lääkkeitä, yleiskunto voi romahtaa yhtäkkiä. Kaikkein eniten pillossa on vanhempien naisten alkoholin käyttö. Se on yleistynyt ja se ahdistaa edelleen enemmän kuin miesten juominen.

– Hämmästyttävintä minusta on se, että 70–80-vuotiaat ovat ruvenneet juomaan.

Ehkä kyseessä on kolmannen järjen harha: saan tehdä, mitä haluan eikä kukaan voi kertoa minulle,



Hämmästyttävintä minusta on se, että 70–80-vuotiaat ovat ruvenneet juomaan, Maria Viljanen sanoo.

le, miten paljon saan juoda, Viljanen arvioi.

Ikäihmiset eivät välttämättä osaa hakea apua juomaongelmiinsa. Monet palvelut, kuten A-klinikat, toimivat enemmän työikäisten ehdoilla eivätkä ehkä tarjoa ikääntyneille sopivia hoitomuotoja.

Liika on aina liikaa –projek-

tissa onkin kehitelty ryhmätoimintaa yhtenä hoitovaihtoehtona. Ryhmät tukevat kuntoutusta ja toimintakyvyn säilymistä, kun niissä askarrellaan, ruokaillaan tai liikutaan. Ryhmissä ei keskitytä vain alkoholiin tai päiheteisiin, vaan niiden tarkoituksena on tuoda mielekkyyttä ja uusia ystäviä elämään. ■

Päihdepalveluita ikäihmisille

Ikääntyvälle väelle tuotetaan uudenlaisia päihdepalveluja Sininauhaliiton koordinoimassa hankkeessa, jonka koko nimi on Liika on aina liikaa – ikääntyminen ja alkoholi.

Hankkeeseen kuuluu kolme osahanketta. Pääkaupunkiseudulla niitä on kaksi. Toista hallinnoi Ikäinstituutti ja toista Sininauhasäätiö ja Helsingin diakonissalaitos. Niiden kumppaneina ovat Espoo, Helsinki ja Vantaa.

Kolmas osahanke toimii Itä-Suomessa Tyynelän kehittämiskeskuksesta, vajaan 10 kilometrin päässä Pieksämäestä. Sen kumppaneina ovat Savonlinna, Pieksämäki ja Haukivuori.

Hankkeen yhteistyöjärjestöjä ovat Eläkeläiset, Vanhustyön keskusliitto, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto, Suomen Psykogeriatrinen yhdistys, Suomen Vanhusten turvakotiyhdistys sekä Omaishoitajat ja Läheiset-Liitto.

Hanke toimii vuosina 2005–2008. Sen rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Alkoholi ja lääkkeet riskialtis yhdistelmä

Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksia vanhan ihmisen elimistössä ei tiedetä tarkkaan, koska asiaa ei ole tutkittu. Kuopion yliopiston yleislääketieteen kliininen opettaja, lääketieteen tohtori Marja Aira arvioi, että lääkäreille on kyllä muodostunut asiasta tietoa vuosien varrella.

Alkoholi poistuu samaan tahtiin nuoren ja vanhan elimistöstä. Ikääntyneen elimistössä on vähemmän vettä ja enemmän rasvaa kuin nuoren ja terveen. Näin vanhan ihmisen veren alkoholipitoisuus tulee suuremmaksi pienemmällä annosmäärällä ja kaatumisriski kasvaa. Ikääntyminen vaikuttaa myös monen lääkkeen puoliintumisaikaan ja lyhytvaikutteistenkin lääkkeet viipyvät elimistössä usein pidempään.

Alkoholi muuttaa Airan mukaan joidenkin lääkeaineiden maksa-aineenvaihduntaa, mikä käyttötavoista riippuen vähentää tai lisää niiden pitoisuuksia veressä.

– Alkoholi ja lääkkeet voivat voimistaa toistensa sivuvaikutuksia. Keskushermostoon vaikuttavana alkoholi lisää varsinkin rauhoittavien, unilääkkeiden tai voimakkaiden kipulääkkeiden väsyttävyyttä. Väsymys voi olla vaarallisen voimakasta. Alkoholi lisää esimerkiksi verenpainelääkkeiden ja nitrojen aiheuttamaa äkillistä verenpaineen laskua pystyasennossa, Aira sanoo.

Alkoholin käytön riskit ovat vanhanakin hyvin yksilöllisiä. Alkoholi vaikuttaa eri tavoin esimerkiksi 65-vuotiaaseen kuin 90-vuotiaaseen. Yleensä yhdestä lasillisesta ei ole vaaraa. Yllätyksiä voi tulla, jos nauttii alkoholia silloin, kun on aloittanut uuden lääkkeen, jonka yhteisvaikutuksesta ei ole kokemusta. (MK)

- Vähentäminen on ehkä paljon vaikeampaa kuin kokonaan lopettaminen, sanoo alkoholin kohtuuskäyttöön uskova Eila.



Kaljasta tuli mielialalääke

Vantaalainen 64-vuotias Eila on ollut eläkkeellä vuoden. Hän teki elämäntytönsä sairaanhoitajana henkilökohtaisessa sairaalassa.

Eilan aviomies kuoli 16 vuotta sitten. Samoihin aikoihin myös erhetuttavan vaimo kuoli. Lesket loikoivat lohdutella toisiaan, usein alkoholin voimalla. He eivät koskaan asuneet yhdessä, mutta seustelivat, kunnes mies kuoli pari vuotta sitten.

- Olin aina ajatellut, että hoitan häntä sitten, kun jään eläkkeelle. Mutta tässä kävikin niin, että hän kuoli vuotta ennen... Luksi eläkeläisenä meni hyvin. Äävin viime kesänä vielä töissäin muutaman kerran. Sitten tuppitkä, pimeä syksy. Se oli rankaa.

Eila koki jääneensä tyhjän päälle. Hän alkoi tyhjennellä olutpulloja entistä tiheämpään

tahtiin. Hän pystyi ottamaan vapaasti milloin vain, kun työ ei estänyt.

- Työ on aina merkinnyt minulle paljon ja se piti kiinni elämässä. Sairaalatyö on hyvin järjestettyä työtä. Siksi se sopi minulle mainiosti.

Uskonnollinen lapsuudenkoti piti Eilan erossa alkoholista. Hän meni nuorena naimisiin ja sai kolme tytärtä. Lapset, koti ja työ veivät kaiken ajan. Muuta huvituksia ei ehtinyt ajatella. Hän maistoi alkoholia ensimmäisen kerran yli kolmikymppisenä. Aviomiehen eläessä he käyttivät alkoholia kohtuullisesti.

- Minulla oli viime syksynä niin paha olo, että aloitin juomisen heti herättyäni. Olin hupelissa jo puolilta päivin.

Eilasta tuntuu nyt, että hän otti alkoholia mielialalääkkeeksi. Vaikka Eila kolhi itseään monesti

humalassa, hän huomasi juovan-
sa liikaa vasta sitten, kun tietyt
veriarvot kohosivat seitsenkertai-
siksi normaalista. Hänet passitet-
tiin ensin päihdehoitajan luo ja
sitten vertaistukiryhmään.

Eila on sen jälkeen ja myös Liika on aina liikaa -projektin osallistumisen jälkeen pystynyt vähentämään juomistaan.

- En ole yrittänytkaan lopettaa kokonaan. Uskon vielä kohtuuskäyttöön. Tämä vähentäminen on ehkä paljon vaikeampaa kuin kokonaan lopettaminen. Kun olen työssäni seurannut päihdeongelmia 30-40 vuotta, päätös lopettamisesta on vaikea tehdä.

- Mulla ei ole ehkä tarpeeksi

mielekästä touhua. Varmasti olisi, jos jaksaisin hakea sellaista. Tällä hetkellä tunnen olevani aivan auki, verestävä, valmis vastaanottamaan erilaisia asioita. Tähän en olisi pystynyt puoli vuotta sitten, hän pöhtii.

Myös muille samassa tilanteessa oleville hän suosittelee avun hakemista. Ei pidä ainakaan jäädä neljän seinän sisälle surkuttelemaan kohtaloaan.

- Ihmettelin aina nuorempana, miksi vanhat ihmiset puhuivat kaiken muuttumisesta. Nyt olen itse samaa mieltä. Kun jää eläkkeelle, myös ystävät ja tuttavat alkavat olla niin vanhoja ja sairaita, etteivät jaksakaan enää pitää yhteyttä tai tavata. (MK)

Veriarvot kohosivat seitsenkertaisiksi.



Hannu Kärkkäinen ei pidä vanhusten liiallista juomista yksityisasiana ainakaan silloin, kun se vahingoittaa terveyttä.

Elämänlaadun paraneminen tärkeintä

– Meidän asiamme ei ole raitistaa ihmistä kerralla, vaan saada aikaan sellainen muutos, että ihmisen elämä ja vointi paranee, projektityöntekijä Hannu Kärkkäinen Sininauhasäätiöstä määrittelee.

Hannu Kärkkäisellä on 6–8 asiakasta, joiden luona hän kiertää Liika on aina liikaa -projektissa. Hän tapaa heitä kerran viikossa, mutta akuutissa tilanteessa jopa viisi-kin kertaa viikossa.

Kärkkäinen on itsekkin juonut liikaa, joten hän tietää, mistä puhuu. Hän on huomannut, että asiakkaiden on helppo puhua hänelle, kun hänkin kertoo avoimesti omista vaikeuksistaan.

Oma halu päästä irti alkoholista ratkaisee. Kärkkäinen sai keskustella puoli vuotta erään asiakkaan kanssa hoitoon hakeutumisesta ennen kuin tämä hyväksyi edes avohoidon.

Kärkkäinen on yllätynyt siitä, kuinka suuri muutos seuraa siitä, kun ihminen jää eläkkeelle ja

työhön liittyvät sosiaaliset suhteet katkeavat. Siinä käy helposti niin kuin erälle asiakkaalle. Hän joi aluksi naapurin kanssa pari olutta päivässä. Määrä kasvoi vähitellen ja lopulta molemmat joivat itsensä humalaan päivittäin.

Jos ihminen on tottunut juomaan alkoholia paljon, hän ei välttämättä muista iän tuomia rajoituksia. Kun tähän lisätään vielä sairaudet ja lääkkeet, alkoholin liikkäytöstä seuraa yleensä ongelmia. Sopiva määrä olisi 2–3 annosta viikossa.

Vanhusten alkoholiongelmissa vallitsee Kärkkäisen mukaan sama hyssyttelyn henki kuin työpaikoillakin. Liika juominen kuivataan helposti yksityisasiaksi, johon kukaan ei halua tai uskalla puuttua.

– Ajattelua pitäisi muuttaa. Se, mikä näkyy ulospäin, ei välttämättä ole yksityisasiasia, kun se vielä vahingoittaa terveyttä ja on häiriöksi.

– Emme tietenkään halua leimata kaikkia eläkeläisiä, mutta tämä on piilossa oleva ongelma. Se näkyy myös palvelutaloissa, mutta niiden henkilöstöllä ei ole työkaluja ongelman hoitamiseen. Se vaikeuttaa henkilöstön työssä jaksamista, hän sanoo.

Kärkkäisen asiakkaista yli puolet kaipaisi keskustelua myös hengellisistä asioista. Tähän tarpeeseen ei ole vielä löydetty ratkaisua, mutta sitä etsitään virallisten seurakuntien perheterapiain kautta.

– Sielunhoidon tarve tulee varmaankin siitä, että ikäihminen

Kolmannes ikämiehistä juo alkoholia viikoittain

• Viime vuonna puuhasta alkoholia kului Suomessa 10,3 litraa/asukas.

• Kansanterveyslaitoksen eläkekäisen väestön terveyskäyttämistä koskevan kyselyn mukaan vuonna 2005 eläkeläismiehistä 78 ja -naisista 53 prosenttia kertoi käyttäneensä alkoholia edellisellä vuonna.

Samana kyselyn mukaan miehet käyttivät alkoholia runsaammin kuin naiset. Viikoittain alkoholia kertoi käyttävänsä lähes kolmannes eläkeläismiehistä ja 16 prosenttia -naisista. Päivittäin alkoholia nautti kuusi prosenttia miehistä ja kaksi prosenttia naisista. Kysely koski 65–84-vuotiaita suomalaisia.

• Kuopio 75+ -tutkimuksen mukaan 44 prosenttia kotona asuvista yli 75-vuotiaista oli käyttänyt vuoden aikana alkoholia.

• Suomen alkoholin käytön riskirajat koskevat vain työikäisiä ja terveitä ihmisiä: miehet 24 ja naiset 16 alkoholiannosta viikossa tai 7 ja 5 annosta kertakulutuksena.

• American Geriatrics Society on antanut suosituksen, jonka mukaan yli 65-vuotias voisi käyttää säännöllisesti 1 alkoholiannoksen päivässä tai 7 viikossa ja kerralla vähemmän kuin 3 annosta.

Lähteet: Tommi Sulander, Satu Helakorpi, Aulikki Nissinen & Antti Uutela: Eläkekäisen väestön terveyskäyttämisen ja terveys keuhkissa 2005 ja niiden muutokset 1993–2005. Kansanterveyslaitoksen julkaisu 1/2006.

Marja Aira: Viinaa lääkkeeksi? Alkoholineuvontaa vanhukille – mutta minkälaista? Kansanterveyslaitoksen julkaisu 3/2005: 3137–3139.

www.americangeriatrics.org/ClinicalGuidelinesforAlcoholUseDisordersinOlderAdults

kokee olevansa elämänsä ehtoo- puolella. Pelko elämän loppumisesta voi myös lisätä päihteiden käyttöä. (MK)