

Ikääntyneet ja päihteidenkäyttö

Julkaistu 8.8.2017

Alkoholinkäyttö on nykyisin kuin tulevaisuudessakin osa myös ikääntyvien (45–54-vuotiaat) ikääntyneiden (55–63-vuotiaat) ja vanhojen (yli 63-vuotiaat) ihmisten elämää. Tutkimustietoa ikääntyneiden päihdeongelmista on vähän, mutta väestötasolla päihteidenkäyttö vähenee vanhimpia ikäluokkia kohden. Yli 65-vuotiaista noin 5–10 prosenttia on päihderiippuvaisia. Sen sijaan [liika-, riski- ja ongelmakäyttäjien](#) sekä [lääkkeitä ja päihteitä sekakäyttävien](#) ikääntyneiden määrää ei tiedetä. Yhä harvempi ikääntyvä on raitis ja ikääntyvien lääkkeiden väärinkäyttö on lisääntynyt. Mielen terveysongelmat eivät sinänsä ole lisääntyneet, mutta monet vanhuset kokevat toivottomuutta, yksinäisyyttä ja ahdistusta.

Riskiraja on aina yksilöllinen

Alkoholinkäytön riskirajojen suositukset on tehty terveille ja pysyväislääkitystä käyttämättömille yli 65-vuotiaille. Riskiraja Suomessa on seitsemän annosta viikossa. Tervekään ikääntynyt ei saisi kerralla juoda kahta annosta enempää.

Riskikulutus tarkoittaa satunnaista alkoholin käytön suosituksen ylittävää käyttöä. Siitä ei välttämättä aiheudu, ainakaan heti, merkittävää haittaa, mutta esimerkiksi yli 60-vuotiaille puolen promillen humala nostaa tapaturmariskin 3–5 kertaiseksi. Haitallinen ongelmakäyttö tarkoittaa toistuvaa riskirajan ylittävää kulutusta, josta aiheutuu jatkuvaa haittaa niin ikääntyneelle itselleen kuin hänen ympäristölleen. Riippuvuus kehittyy pitkällisen juomisen seurauksena ja tarkoittaa pakonomaista käyttöä, vieroitusoireiden ilmaantumisesta käytön loputtua, toleranssin kasvua ja juomisen jatkamista haitoista huolimatta.

Riskirajasuositukset vaihtelevat riippuen esimerkiksi maasta tai käytetystä mittarista. Suomessakin käytössä olevan [AUDIT-mittarin](#) mukainen päihteidenkäytön kansainvälinen riskiraja yli 60-vuotiaille on 4 pistettä, kun se työikäisillä on miehillä 8 ja naisilla 6 pistettä. Gerontologit eli ikääntymisen ja vanhenemisprosessin tutkijat puolestaan suosittelevat terveelle yli 60-vuotiaille korkeintaan 3–4 annosta viikossa, eikä niitäkään kerralla. Riskirajojen kohdalla onkin hyvä muistaa, että kyse on ohjeistuksista, ei yleispätevistä säännöistä eikä kehotuksista. Alkoholinkäytön määrää ja tiheyttä tärkeämpää onkin yksilöllisen riskirajan löytäminen.

Ikääntyvien ja ikääntyneiden erityispiirteet

Ikääntyneiden päihteidenkäytöllä on omanlaisia, ikään liittyviä erityispiirteitä. Ikääntyessä elimistön vesipitoisuus pienenee ja rasvan osuus kasvaa, jolloin eräiden lääkkeiden ja alkoholin jakaantumistilavuus pienenee ja pitoisuudet kasvavat. Tämä puolestaan tarkoittaa suurempia haitta- ja yhteisvaikutuksia. Vanhenemisen myötä useiden lääkkeiden poistuminen elimistöstä hidastuu, sillä maksan ja munuaisten toimintakyky heikkenee.

Ikääntyessä tasapainoaisesti ja motoriikka heikentyvät, jolloin alttius kaatumiselle ja verenpaineen liialliselle laskulle pystyasennossa lisääntyy. Myös muisti, aistitoiminnot, motoriikka ja koordinaatio heikkenevät kaikilla ikääntyvillä, mutta runsas päihteiden käyttö huonontaa niitä. Päihteet vaikuttavat muistiin, oppimiseen, keskittymiseen, tarkkaavaisuuteen ja tiedonkäsittelyyn. Esimerkiksi muistisairaus voi alkaa masennuksella, jota päihteiden liikkakäyttö lisää. Alakulo, häpeä, syyllisyys ja masennus taas voivat lisätä päihteiden käyttöä. Fyysinen sairaus tai kipu vaikuttaa myös ihmisen emotionaaliseen haavoittuvuuteen. Sen mukana päihteiden sietokyky pienenee ja päihteiden vieroitusoireet vaikeutuvat.

Vaaran merkkejä ovat kielteiset muutokset. Ne kertovat avun ja tuen lisääntyneestä tarpeesta. Niitä ovat:

- itsestä ja ympäristöstä huolehtimisen heikkeneminen
- ruokailujen unohtaminen ja ravinnon yksipuolistuminen
- lääkityksen laiminlyönti tai itsenäinen muuttaminen päihteiden käytön mukaan
- tahaton tai tahallinen päihteiden sekakäyttö
- tasapaino- ja koordinaatiovaikeuksien lisääntyminen
- ärtyisyys, levottomuus ja unettomuus
- keskittymisvaikeudet ja lähimuistin äkillinen heikkeneminen
- vetäytyminen ja yksinäisyyden kokemus
- kiputunteukset (etenkin kipukokemuksen voimistuminen)
- tarkoituksettomuuden tunne ja toivottomuus
- anhedonia eli kyvyttömyys kokea mielihyvää.

Tutustu myös [Selvästi hyvä ikä -oppaaseen](#) . Opas on suunnattu kaikille ikääntyville, jotka haluavat arvioida omaa elämäntilannettaan ja tukea omaa hyvinvointiaan. Ikäerityisestä ja ikäeettisestä päihdetyöstä lisää tietoartikkelissa [Päihde- ja mielenterveystyö ikääntyneiden kanssa](#) .

Sisko Salo-Chydenius

kehittämiskoordinaattori, TtM, A-klinikkasäätiö

link

Lähteet ►

Lähde verkko-osoite:<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryhmia/ikaantyneet-ja-paihteidenkaytto>