

# Päihdekortti ikäihmisten parissa työskenteleville

## Alkoholinkäyttö ja korkea ikä

Yleinen terveydentila, fyysinen kunto ja lääkitykset vaikuttavat ikääntyneiden kohdalla muuta väestöä enemmän siihen, miten alkoholia voidaan käyttää. Iän myötä elimistön nestepitoisuus vähenee. Silloin pienempi alkoholimäärä tuottaa humalan nopeammin.

Myös alkoholin säännöllinen kohtuukäyttö saattaa aiheuttaa ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja uni-häiriöitä ja sitä kautta heikentää elämänlaatua ja toimintakykyä.

## Alkoholin riskikäyttö

### Alkoholinkäytön riskirajat terveille yli 65-vuotiaille:

- Enintään 0-2 annosta kerralla
- Enintään 7 annosta viikossa

Alkoholi voi pahentaa perussairauksien oireita lääkitysvirheiden tai sairauksien hoidon laiminlyönnin takia. Esim. verenpaineen tai verensokerin liiallinen vaihtelu voi johtaa ennakoimattomiin seurauksiin.

### Riskirajat ylittävän käytön haitat:

- Kasvanut tapaturmariski
- Altistuminen tulehduksille
- Hampaiden kuluminen ja reikiintyminen
- Ongelmat ihmissuhteissa ja raha-asioiden hoidossa

Runsaan juomisjakson jälkeen vieroitusoireina voi olla jopa alkoholipsykoosi ja delirium. Pitkäaikainen liiallinen alkoholinkäyttö voi johtaa aivoatrofiaan ja alkoholidementiaan.

### 1 ANNOS =



33 cl keskiolutta  
tai



12 cl miettoa viiniä  
tai



4 cl väkeviä

### Alkoholin riskikäytölle altistavia tekijöitä:

- Aikaisempi runsas alkoholinkäyttö, alkoholin tapakäyttö tai kriisijuominen
- Elämänmuutokset, kriisit, menetykset, luopumiset ja pettymykset
- Toimintakyvyn heikkeneminen, kipu, turvattomuuden ja avuttomuuden tunne, pelot
- Elämän merkityksettömyyden tunne, yksinäisyys, toimettomuus
- Mielenterveyden ongelmat, esim. masennus ja ahdistus
- Uniongelmat
- Lähipiirin runsas alkoholinkäyttö

# Alkoholi ja lääkkeet

## Esimerkkejä lääkkeistä, joiden kanssa alkoholia tulisi käyttää varoen:

- Diabeteslääkkeet
- Verenpainelääkkeet
- Verenhennuslääke varfatiini (Marevan)
- Nesteenpoistolääkkeet
- Vatsan toimintaan vaikuttavat lääkkeet
- Eräät antibiootit, esim. metronidatsoli
- Tulehduskipulääkkeet

## Alkoholia ei tule käyttää samaan aikaan kolmiolääkkeiden kanssa.

Lääkkeiden ja alkoholin yhteensovivuutta voi selvittää apteekista tai lääkäriltä.

## Alkoholia ei saa käyttää sedatiivisten ja/tai antikolinergisesti vaikuttavien lääkkeiden kanssa:

- Uni- ja rauhoittavat lääkkeet
- Eräät masennus- ja psykoosilääkkeet
- Opioidikipulääkkeet
- Eräät antihistamiinit
- Epilepsialääkkeet
- Eräät migreenilääkkeet
- Eturauhasen liikakasvuun käytettävät lääkkeet ja potenssilääkkeet

# Puheeksiotto ja tukeminen

## Miten otan alkoholinkäytön puheeksi ikäihmisen kanssa?

Kysy alkoholinkäytöstä avoimin mielin luonnollisessa asiayhteydessä, esim. kun keskustellaan ravitsemuksesta.

1. Kuinka usein juot alkoholia?
2. Kuinka monta annosta juot niinä päivinä, kun käytät alkoholia?
3. Kuinka usein juot kerralla vähintään kaksi annosta?

## Apuvälineitä:

- Audit-kysely
- Yli 65-vuotiaiden alkoholimittari
- CAGE-kysymykset
- Juomapäiväkirja
- Mahdolliset verikokeet
- Mahdolliset laboratorioskokeet

Kannattaa puhua myös alkoholinkäytön hyödyistä, siitä, mihin asiaan ikäihminen alkoholia käyttää. Oma motivaatio ja kiinnostus juomisen vähentämiseen viriää, kun ihminen saa apua tilanteeseen ja mielekästä tekemistä.

Mitä varhaisemmin puutemme alkoholin liikkäyttöön ja tuemme lopettamista tai kohtuukäyttöä, sitä helpompi tottumuksia on muuttaa.



## Miten tuen ikäihmistä vähentämään alkoholinkäyttöään?

Auttamistyössä keskeistä:

- Huomion kiinnittäminen elämän tarkoitukseen ja siihen, mitä elämässä on jäljellä
- Tämänhetkisten polttavien käytännön ongelmien ratkaiseminen, esimerkiksi asuminen, turvallisuus, yksinäisyys, kipu, pelot
- Välittäminen, myötätunto, häpeän ja syyllisyyden kannattelu ja työstäminen
- Mahdollisuus muisteluun
- Mikä on toimivaa? Mikä ei toimi? Miten toimimalla tilannetta voidaan parantaa?
- Ajankäytön suunnittelu, päivä- ja viikko-ohjelma, mielekäs toiminta, aktiviteetteihin ohjaaminen
- Hyvä perushoiva

Asiakkaan tueksi kootaan tarvittaessa lähi- ja viranomaisverkosto.

Ikääntyneet tarvitsevat:

- Aikaa ja rauhallista etenemistä
- Aktiivista työntekijää, joka ottaa tarvittaessa yhteyttä (muistettava itsemäärämis-oikeuden kunnioittaminen)