



IKÄÄNTYNEEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ - KOHTAAMINEN JA PUHEEKSIOTTO

Heidi Eriksson, järjestösuunnittelija
Sininauhaliitto
KOTKA 15.2.2017

WWW.IKAANTYNEIDENPAIHDETYO.FI

heidi.eriksson@sininauha.fi

SININAUHALIITTO

- Valtakunnallinen noin 100 jäsenjärjestönsä keskusliitto
- Toimii valtakunnallisena vaikuttajana ja asiantuntijana
- Erityisalaamme ovat elämänhallinnan vahvistaminen, päihde- ja pelihaitat sekä riippuvuudet ja mielenterveysongelmat

SININAUHALIITON IKÄÄNTYNEIDEN PÄIHDETYÖ – IHMISARVO IKÄÄNTYNEELLE ELÄMÄNTAPAAN KATSOMATTA

- Osa Sininauhaliiton toimintaa ja saa STEA:n avustusta
- Tarjoamme tietoa ikääntymisestä ja päihteistä
- Kehitämme päihdetyön menetelmiä ikääntyneille
- Edistämme ikäeettistä päihdetyötä

IKÄÄNTYNEIDEN ALKOHOLINKÄYTTÖ MUUTTUNUT

- Ikääntyneiden alkoholinkäyttö on arkipäiväistynyt
- Yhä harvempi ikääntynyt on raitis:
 - v 1993 yli 65v täysin raittiita oli 40-60%
 - v 2011 täysin raittiita enää 20-30%
- Muutos suurinta ikääntyneillä naisilla:
Täysin raittiiden määrä pudonnut 60% -> 30%

(Antti Hytti)

IKÄÄNTYNEISTÄ, JOILLA ON PÄIHDEONGELMA...

- Suurin osa (noin 2/3) on käyttänyt paljon alkoholia suurimman osan elämästään
- Noin kolmasosalla runsaampi alkoholinkäyttö on alkanut vasta eläköitymisen yhteydessä
- Pienellä osalla alkoholinkäyttö on hallinnassa, mutta alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset aiheuttavat ongelmia

Lisäksi:

- Jo pitkään raittiina olleet, vanhemmalla iällä retkahtaneet
- Lääkkeiden väärinkäyttäjät
- Ikääntyneet huumeidenkäyttäjät

IKÄÄNTYMINEN JA ALKOHOLI

- Suurin osa ikääntyneistä käyttää alkoholia hallitusti
- Alkoholista voi kuitenkin aiheutua ongelmia vaikka henkilö käyttää sitä kohtuullisesti

ELIMISTÖN TOIMINNAN MUUTOKSIA IKÄÄNTYESSÄ

Ikääntyessä elimistön:

- nestetilavuus pienenee
- aineenvaihdunta hidastuu
- tasapaino ja lihasvoima heikkenevät
- elimistö haurastuu

ALKOHOLIN HAITTOJA IKÄÄNTYNEELLÄ

- Alkoholi kiihdyttää hermosolutuhhoa
- Alkoholi vaurioittaa elimistöä herkemmin
- Alkoholivaurioiden korjaantumiskyky on pienempi
- Pitkäaikaiskäytössä alkoholi aiheuttaa voimakkaammat vieroitusoireet

ALKOHOLIN HAITTOJA

- Sairaudet tai niiden oireiden paheneminen
- Vatsavaivat ja ruokahaluttomuus
- Vastustuskyvyn lasku
- Verenpaineen vaihtelu
- Rytmihäiriöt
- Mielialan lasku
- Ahdistuneisuus

ALKOHOLIN HAITTOJA

- Univaikeudet
- Muistihäiriöt
- Toimintakyvyn heikkeneminen
- Tasapainovaikeudet
- Tapaturmat
- Väkivaltaisuus
- Taloudelliset haitat

ALKOHOLI JA LÄÄKKEET

- Yhteisvaikutukset voivat olla epämiellyttäviä, haitallisia tai jopa kuolettavia
- Alkoholi voi
 - lisätä haittavaikutusten riskiä
 - vaikuttaa lääkkeiden imeytymiseen ja hoidon tehoon
- Ikääntyneet erityisen herkkiä alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksille, naiset miehiä herkempiä

ALKOHOLIN KÄYTÖN RISKIRAJAT

Alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiaalle



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)

YKSILÖLLINEN RISKIRAJA

- Fyysinen ja psyykkinen kunto
- Sairaudet ja lääkitys
- Päihteiden ja lääkkeiden kulutushistoria, -tavat ja –tottumukset
- Päihteille ja lääkkeille antamat merkitykset ja käytön hallinta
- Elämäntilanne ja mieliala
- Riskitekijät

KÄYTÖN SYITÄ 1/2

- Hauskanpito ja juhliminen
- Sosiaaliset tilanteet
- Aterioiden yhteydessä
- Lääkkeenä

Sydän ja verisuonisairaudet, unihäiriöt,
vilustumissairaudet ja ruoansulatusvaivat *(Sirpa Immonen)*

KÄYTÖN SYITÄ 2/2

- Elämän tarkoituksettomuuden tunne
- Ahdistuksen lievittäminen
- Yksinäisyyden lievittäminen
- Masennuksen lievittäminen
- Ajankulu
- Koska muutkin käyttävät

(Sirpa Immonen)

”Päihteiden käyttö voidaan nähdä sopeutumisyrittäksenä kipuun, yksinäisyyteen, turvattomuuden tunteeseen, pelkoihin, unettomuuteen, terveyden tai toimintakyvyn heikkenemiseen, sairauden kieltämiseen ja torjuntaan ja siihen liittyvän ahdistuksen hoitoon.”

(Silja Rundsten)

PÄIHTEIDENKÄYTTÖ - KOHTAAMINEN

Kenet sinä kohtaat, kun
kohtaat päihdeongelmaisen
ikääntyneen?

IKÄEETTINEN KOHTAAMINEN PÄIHDETYÖSSÄ

Tarkoittaa, että:

- Hyvä elämänlaatu varmistettava myös silloin, kun ikääntynyt ei halua tai pysty muuttamaan päihteidenkäyttöään
- Ihminen tulee katsotuksi, nähdyksi, kuulluksi, nimetyksi, kunnioitetuksi, *arvostetuksi ja hyväksytyksi* sellaisena kuin on ilman vaatimusta muutoksesta tai aktivoitumisesta
- Moralisoinnista vapaa puhe hälventää päihteisiin liittyvää syyllisyyttä ja häpeää -> Voi esimerkiksi keskustella, mikä merkitys päihteidenkäytöllä on/on ollut ihmisen elämässä

(Sisko Salo-Chydenius, Katariina Hänninen, Marja-Liisa Laapio)

IKÄEETTINEN KOHTAAMINEN PÄIHDETYÖSSÄ?

- Päihteidenkäytön avoin ja luonteva puheeksi otto
- Yleinen pohdinta siitä, mitä tehdä päihteidenkäytön sijaan, on hyödyllistä
➔ vaihtoehtojen tarjoaminen

Päällimmäiseen huoleen tarttuminen

Positiivinen itsemääräämisoikeus, elämän merkityksellisyys ja osallisuus omassa elämässään

Ikääntynyt kohdataan kokonaisvaltaisesti ihmisenä, ei ongelman, sairauden, menetyksen kautta

(Sisko Salo-Chydenius, Katariina Hänninen, Marja-Liisa Laapio)

PUHEEKSIOTTOON KANNATTAA VALMISTAUTUA

- Keskustelu ammattihenkilön kanssa auttaa hahmottamaan kokonaistilannetta
- Valmistaudu keräämällä taustatietoa
 - käytössä olevat lääkkeet (resepti- ja käsikauppalääkkeet)
 - hoitavat terveyskeskus- ja erikoislääkärit
 - lyhyt elämänhistoria ja tärkeät elämäntapahtumat
 - arvio tämän hetkisestä tilanteesta

VINKKEJÄ PUHEEKSIOTTOON

- Oikea ajoitus
- Kunnioittava ja arvostava asenne
- Leimaavien käsitteiden välttäminen
- Keskity tähän hetkeen
- Tuo esiin sellaisia haittavaikutuksia, joiden arvelet koskettavan (läheistä)
- Ota huomioon (läheisen) valmiudet ymmärtää ja tiedostaa oma tilanteensa
- Puheeksiotto on prosessi!

(How to Talk to an Older Person Who Has a Problem With Alcohol or Medications)

IPT

Ikääntyneiden päihdetyö

 *Sininauha*liitto

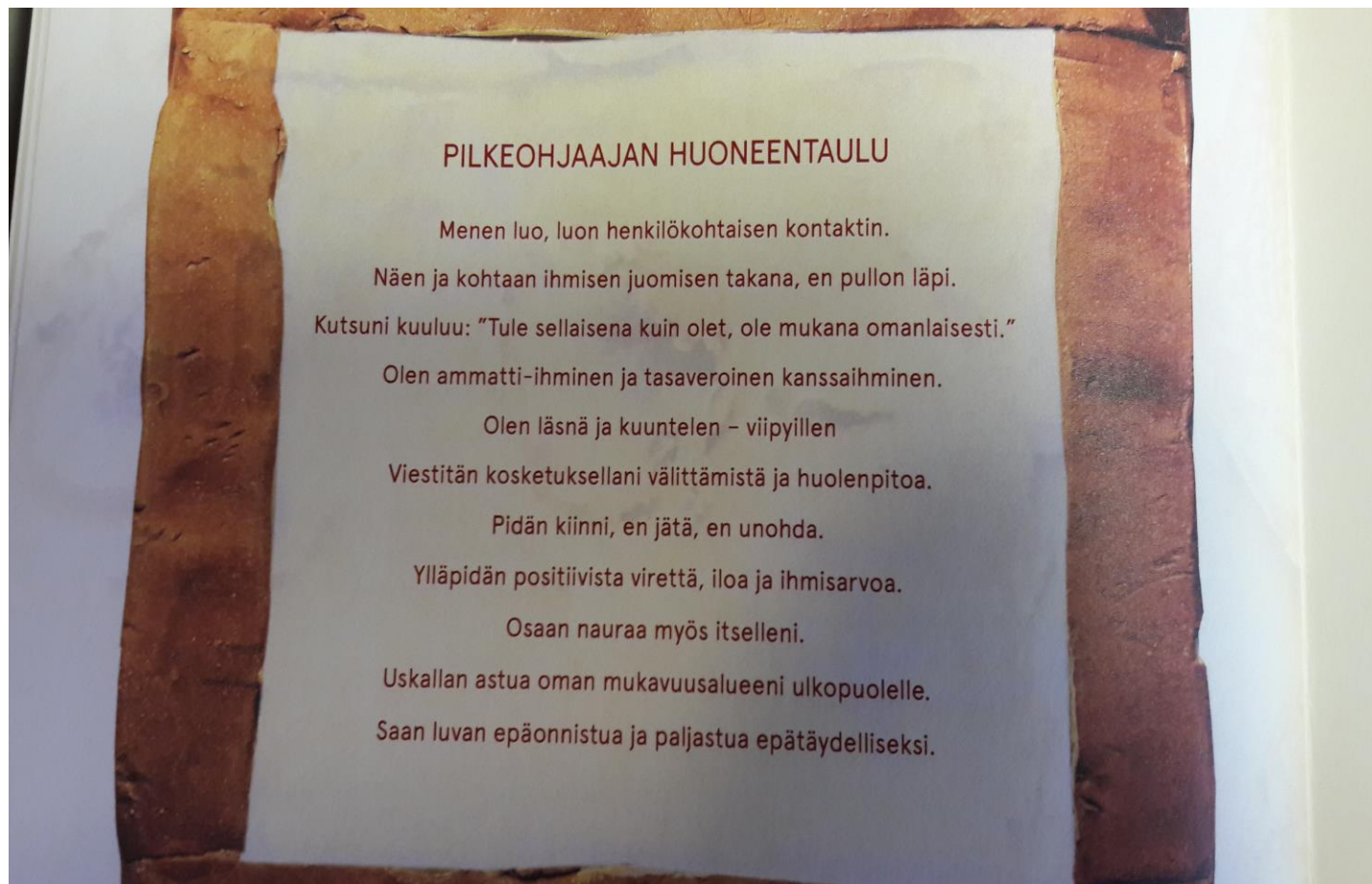
MAKSUTON PÄIHDENEUVONTAPALVELU

0800 900 45 (aina auki)
luottamuksellinen

Helsingin Diakonissalaitos ja EHYT ry

WWW.IKAANTYNEIDENPAIHDETYO.FI

heidi.eriksson@sininauha.fi



LOPUKSI

Terveysteen tai sairauteen ei synnytä, vaan sosiaalistutaan. Jos päihteillä täytetään merkityksellisyyden ja osallisuuden tarvetta, niin tarjoamalla näitä sosiaalisuuden kokemuksia paremmassa ja kestävämmässä muodossa voidaan ehkäistä ja hoitaa päihde ja mielenterveysongelmia.

(Antti Maunu)

IPT

Ikääntyneiden päihdetyö

 *Sininauha*liitto

IKÄÄNTYMINEN JA PÄIHTEET –OPPAAN TILAUS

keskustoimisto@sininauha.fi

p.0400 620 149

www.sininauha.fi

WWW.IKAANTYNEIDENPAIHDETYO.FI

heidi.eriksson@sininauha.fi

LÄMMIN KIITOS OSALLISTUMISESTASI!

Heidi Eriksson

heidi.eriksson@sininauha.fi

Puh. 050-359 3846

twitter @ErikssonHeidima

Seuraa ikääntyneiden päihdetyötä: @IPTSininauha

LÄHTEITÄ:

Eriksson Heidi ja Avellan Maarit, 2015: Ikääntyminen ja päihteet –opas

Luettavissa:

http://www.ikaantyneidenpaihdetyo.fi/files/3014/4774/2056/Ikaantyminen_ja_paihteet_selkoesite.pdf

Forsell Martta ja Nurmi Tuula, 2016: Päihdehuollon huumeasiakkaat

Luettavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/131160>

How to Talk to an Older Person Who Has a Problem With Alcohol or Medications

Löytyy pdf-versiona www.hazelden.org

Hytti Antti, 2015: Onks uutta tietoo?

Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=g0lITHaurvM>

Hänninen Katariina, 2016: Päihdeongelmista kärsivän ikääntyneen kohtaaminen ja tuki -luento Oulu

Immonen Sirpa, 2012: Näkökulmia ikääntyneiden alkoholinkäyttöön

Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/37625>

Immonen Sirpa: Ikääntyminen, alkoholi ja muisti

Löytyy osoitteesta:

<http://www.muistiasiantuntijat.fi/memo.php?udpview=read&src=db25114&sid=172&issue=2013-04&lang=fi>

Ikääntyneet ja alkoholi

Löytyy osoitteesta:

<http://www.ehyt.fi/fi/ikaantyneet-ja-alkoholi>

Ikaantyminen_ja_alkoholi_isoteksti.pdf

Löytyy osoitteesta:

https://www.alko.fi/INTERSHOP/static/WFS/Alko-OnlineShop-Site/-/Alko-OnlineShop/fi_FI/pdf_t/Muut%20pdf_t/ikaantyminen_ja_alkoholi_isoteksti.pdf

Kulmala Emmi ja Koivula Riitta, 2015: Kotona asuvien iäkkäiden alkoholinkäyttö

<https://www.julkari.fi/handle/10024/129536>

Laapio Marja-Liisa ja Pajunen Terhi, 2015: Ihminen kelpaa sellaisena kuin on. Pilkeohjaajan käsikirja

Luettavissa: https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/HDL_Pilke_ksikirja_web.pdf

Lintonen Tomi; Rönkä Sanna; Kotovirta Elina; Konu Anne, 2012: Huumeet Suomessa 2020 ennakointitutkimus

Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/86720>

Maunu Antti, 2014: Kuinka terveyttä tehdään

Luettavissa: <http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kuinkaterveyttatehdaan.pdf>

Mäkelä Pia, Mustonen Heli, Tigerstedt Christoffer, 2011 Suomi juo : Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008

Luettavissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80301/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c.pdf?sequence=1>

Niiranen Päivi, 2014: Läträtähän viinalla – mihinkähän sitä tarttuus: Haasteena ikäihmisten päihdeongelma

Löytyy osoitteesta:

[http://www.aikatehdähyvää.fi/sakasti.nsf/0/E987A3A27CDBDFC1C2257CB000294A95/\\$FILE/L%E4tr%E4t%E4h%E4n%20viinalla-%20mihink%E4%20siin%E4%20tarttuus.pdf](http://www.aikatehdähyvää.fi/sakasti.nsf/0/E987A3A27CDBDFC1C2257CB000294A95/$FILE/L%E4tr%E4t%E4h%E4n%20viinalla-%20mihink%E4%20siin%E4%20tarttuus.pdf)

Nurmi-Lüthje Ilona, 2014: Päähtyneen tapaturma: Mitä on tehtävissä terveydenhuollon päivystyksessä

<http://docplayer.fi/35599598-Paihtyneen-tapaturma-mita-on-tehtavissa-terveydenhuollon-paivystyksessa.html>

Peksiev Tiina, 2015: Yks ryyppy on liikaa ja tuhat liian vähän: Tutkimus ikääntyvien päihdekuntoutujien toimijuudesta ja palvelutarpeista

Luettavissa:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153753/Peksiev_yhteiskuntapolitiikka.pdf?sequence=2

Runsten Silja, 2013: Muisti ja päihteet

Luettavissa: http://www.muistisalo.fi/images/muisti_ja_paihteet_salo_11_13_handout.pdf

Runsten Silja, 2011: Päihteiden käyttö ikääntyvillä

Luettavissa:

http://terveysprojektit.turkuamk.fi/EE/seminaarit/24052011/ikaantyneet_ja_paihteiden_kaytto.pdf

Salo-Chydenius Sisko, 2015: Vanhusten päihteidenkäyttö ja mielen hyvinvointi

Luettavissa:

http://www.a-klinikka.fi/tiedostot/Vanhene_viisaasti.pdf

Suhonen Heikki, 2011: Ikääntyneiden alkoholiongelmat – Todellisuuden monet kasvot

Luettavissa:

<http://docplayer.fi/2037210-Ikaantyneiden-paihdeongelmat-todellisuuden-monet-kasvot.html>

Tietopaketti kaikille 55 vuotta täyttäneille: Tiesitkö tämän lääkkeistäsi ja alkoholista?

Luettavissa:

http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Tiesitko_taman_laakkeistasi_ja_alkoholista_tietopaketti_A4_tulostukseen.pdf

Tietopankki senioreille: Kaatumistapaturmien-ehkaisu

Löytyy osoitteesta:

<http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/senioreille/kaatumistapaturmien-ehkaisu>