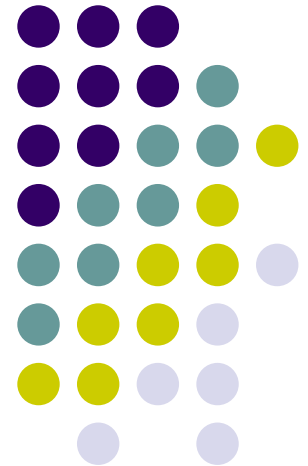


CASE 3: VANHUSTEN PALVELUT

Katja Koistinen, kehittäjä,
KASTE-hanke

Jaana Huohvanainen, verkostokoordinaattori,
Ikäneuvola Ruori -hanke



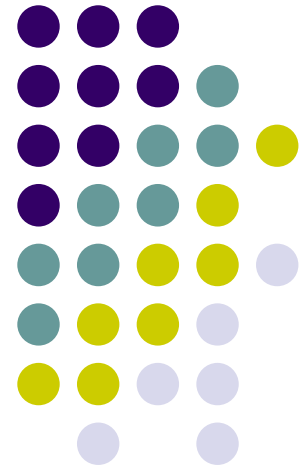
IKÄÄNTYNEIDEN ALKOHOLINKÄYTTÖ yli 65-vuotiaat

- 5-10 prosentilla ikääntyneistä on jonkinasteinen alkoholiongelma
- Juomatapojen kirjo on laaja
- Juomisura voi muuttua (päättynyt, laskeva, tasainen, nouseva ja aaltoileva)
- Runsas alkoholinkäyttö on voitu aloittaa myöhemmällä iällä
- Alkoholin sekä kolmiolääkkeiden sekakäyttö on yleistä yli 65-vuotiailla
- Ikäihmisillä ja heidän läheisillään on vähän tietoa lääkkeiden ja alkoholin huonosta yhteensopivuudesta



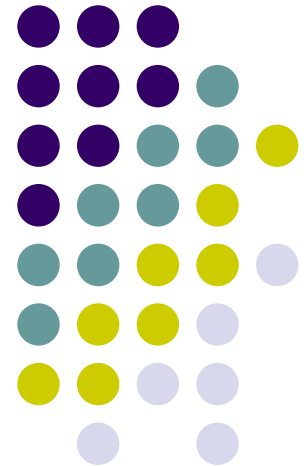
ALKOHOLIN SUURKULUTUKSELLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ

- Yksinäisyys
- Elämän tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden kokemus
- Käsittelemättömät elämän kriisit ja traumat
- Kivut, vaivat ja sairaudet (alkava dementia)
- Toimintakyvyn heikentyminen
- Alkoholisoitunut perheenjäsen tai ystävä
- Entiset juomatavat



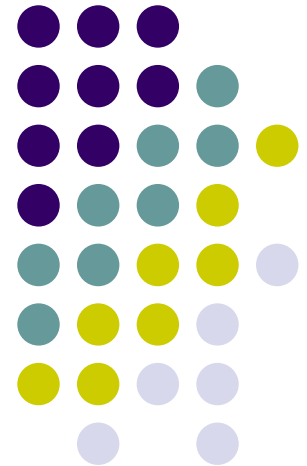
ALKOHOLINKÄYTÖN RISKIRAJA

- **65 vuotta täyttänyt terve henkilö ei saisi kerralla juoda kahta annosta enempää**
- **Säännöllinen viikoittainen käyttö ei saisi ylittää seitsemää annosta**
 - 1 annos = pieni pullo keskiolutta / lasi viiniä / viinaryyppy
- **Ei ole turvaraja!**



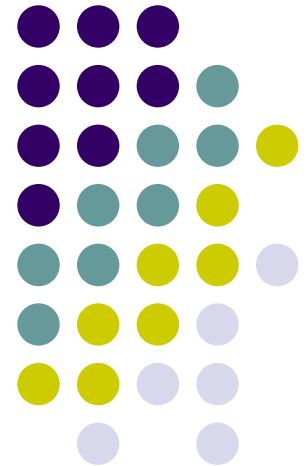
VANHENEVASSA ELIMISTÖSSÄ ALKOHOLIN HAITTAVAIKUTUKSET KOROSTUVAT – MIKSI?

- Elimistö kuivuu ja rasvoittuu, jolloin alkoholin jakautumistilavuus pienenee
 - Aineenvaihdunta hidastuu, mikä hidastaa alkoholin hajoamista ja poistumista elimistöstä
- > Veren alkoholipitoisuus kohoaa aiempaa suuremmaksi samasta alkoholi-annoksesta**



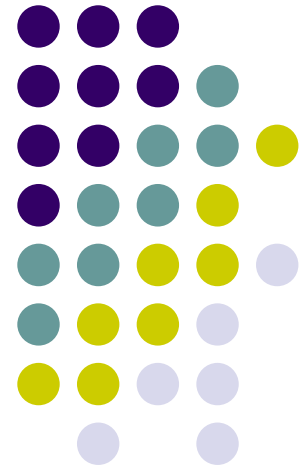
VANHENEVASSA ELIMISTÖSSÄ ALKOHOLIN HAITTAVAIKUTUKSET KOROSTUVAT

- Toipuminen päihteiden vaikutuksista hidastuu
- Vieroitusoireita esiintyy aikaisempaa herkemmin
- Koordinaatiokyky heikkenee, mikä altistaa tapaturmille
 - Kolme annosta kerralla lisää tapaturmariskiä huomattavasti
- Vanhetessa alttius päihderiippuvuuteen kasvaa
- Alkoholi sopii huonosti tai ei lainkaan joidenkin lääkkeiden kanssa
- Vanhenemisprosessi voimistuu



POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- Miten ikääntyneiden alkoholinkäyttö näkyy työssäsi – kuvaa tilanteita?
- Mitkä ovat mielestäsi tavallisimmat alkoholinkäytön syyt / riskitekijät oman työsi näkökulmasta?
- Mitkä alkoholin käytön riskitekijät (altistavat tekijät) ovat ongelmallisimpia ja miten toimit niiden kanssa?
- Kuinka hyvin alkoholinkäytön riskiraja tiedetään (ikäntyneet, omaiset ja työntekijät)?



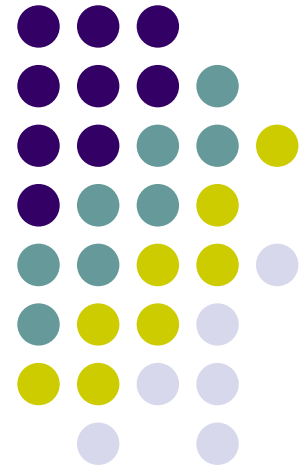
ALKOHOLINKÄYTÖN TUNNISTAMINEN

- Ikäryhmä- tms. tarkastusten yhteydessä kannattaa etsiä alkoholiongelmaa aktiivisesti, sillä
 - ongelman varhainen havaitseminen on tehokkaan hoidon edellytys
- Ongelman varhainen toteaminen voi olla vaikeaa, sillä
 - sosiaalinen kanssakäyminen vähenee
 - asiakkaan on hankala muistaa käyttämänsä alkoholin määrää
 - asiakkaat, jotka eivät vielä ole päihteistä riippuvaisia, aliarvioivat usein käyttöönsä
 - paljon alkoholia käyttävät jättävät helposti vastaamatta kyselyihin



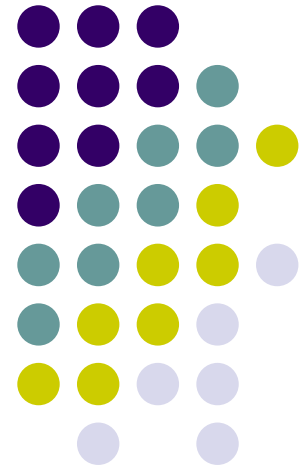
ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN MERKKEJÄ

- Juomisen salaaminen tai puolustelu
- Ihmissuhde- ja taloudelliset ongelmat
- Ruokahaluttomuus, ripuli, vatsavaivat ja mahdollinen aliravitsemus
- Huonontunut yleiskunto – toistuvat tulehdukset
- Fyysiset vammat, kuten murtumat, naarmut ja palovammat
- Epätasapaino INR-, verensokeri-, verenpaine- ja pulssiarvoissa
- Toistuvaa terveystalvelujen käyttöä - toistuvaa rauhoittavien lääkereseptien pyytämistä



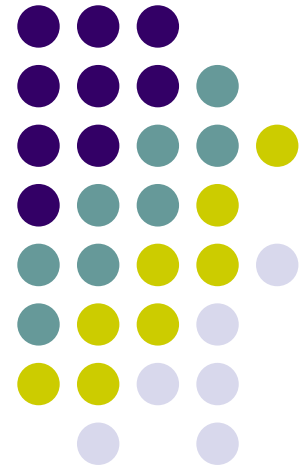
POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- Mihin konkreettisiin ikääntyneiden alkoholin ongelmakäytön merkkeihin olet törmännyt työssäsi?
- Mitkä ovat otollisia tilanteita tunnistaa alkoholiongelma?
- Miten alkoholin ongelmakäytön tunnistamista voitaisiin edistää?



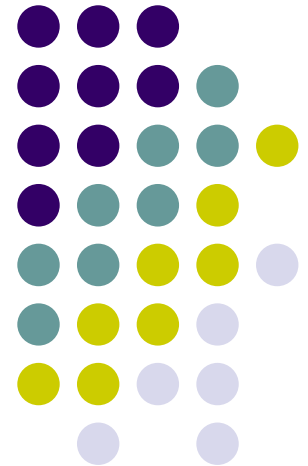
MITÄ ALKOHOLINKÄYTÖN PUHEEKSIOTTO TARKOITTA?

- **Asiakkaalta kysytään tämän alkoholin käyttöä**
- **Asiakkaan kanssa keskustellaan alkoholin käytöstä**



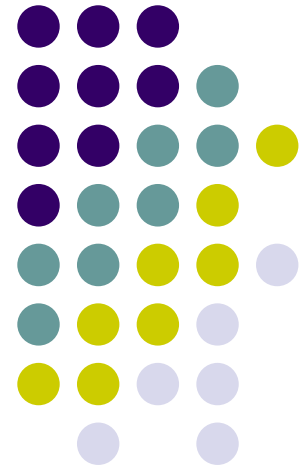
PUHEEKSIOTTO KANNATTA

- **Joskus jo asian ottaminen puheeksi tai lyhytkestoinen selvittely ja neuvonta voivat auttaa asiakasta**



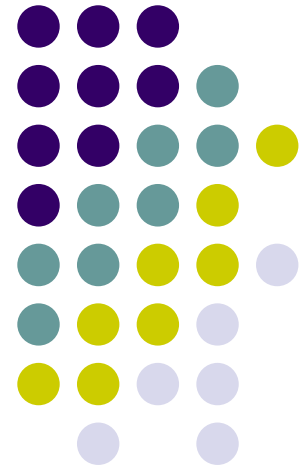
PUHEEKSIOTTOTILANTEeseen VALMISTAUTUMINEN

- Omien asenteiden pohtiminen
- Kirjataan muistiin asiakkaan luona tehdyt alkoholinkäyttöön liittyvät havainnot
- Keskustellaan asiakkaan alkoholinkäytöstä muiden työntekijöiden kanssa
- Valitaan sopiva aika ja paikka keskustelulle
- Yksittäisen tapaamisen kyseen ollessa mietitään, missä tapaamisen kohdassa alkoholinkäytöstä keskustellaan



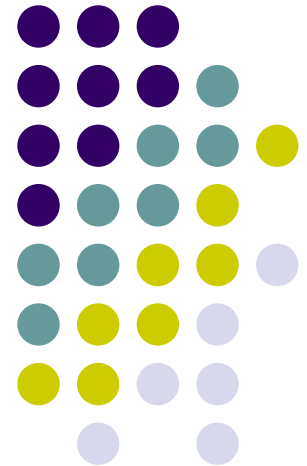
PUHEEKSIOTTOTILANTEESSA HUOMIOITAVAA

- Aloitetaan keskustelu ilmaisemalla oma huoli asiakkaan hyvinvoinnista – lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutukset
- Puhutaan rehellisesti, suoraan ja ymmärrettävällä kielellä
- Ei moralisoida, leimata eikä syytellä (huom! oheisviestintä)
- Tasa-arvoinen keskusteluasetelma, vrt.dialogi työntekijän ja asiakkaan välillä
- Pohditaan alkoholin käyttöä laajasta näkökulmasta
- Käytetään avoimia kysymyksiä keskustelun herättämiseksi – johdatellaan asiakas pohtimaan omaa juomistaan ja löytämään itse omat vastauksensa (tuetaan asiakkaan valintoja ja osallisuutta)
- Mietitään yhdessä vaihtoehtoisia toimintatapoja juomiselle
- Asioiden jättäminen mietintään – asioihin palaaminen myöhemmin
- Tilanteen seurannan järjestäminen – yhteydenpito luo turvallisuutta



IKÄÄNTYNEIDEN ALKOHOLINKÄYTÖN PUHEEKSIOTON VÄLINE

- Otetaan selvää! –opas
- AUDIT (18-65-vuotiaille)



POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- Arvioi alkoholinkäytön puheeksiottoa omassa työssäsi?
 - Toteutuminen (tilanteet)
 - Haasteet
- Kuinka puheeksiottoa voitaisiin edistää?
- Onko ”Otetaan selvää” –opas tuttu/käytössä?
- Ongelma on tunnistettu ja otettu puheeksi – mitkä ovat jatkotoimenpiteet/-polut työyhteisössäsi moniammatillisesta näkökulmasta?

