

## KIRKKOPALVELUT

Päihteiden käytön puheeksiotto –seminaari

Mikkeli 18.8.09

Eija Myllymäki, TtM, projektisuunnittelija,  
Seniöri-projekti, Tyynelän Kehittämiskeskus



## Seniори I-hanke 2005-2008, jatkohanke 2009-2011

- Osa Liika on aina liikkaa –ikääntyminen ja alkoholi (LOL) monitoimijahanketta ([www.tippavaara.info](http://www.tippavaara.info))
- Ray-rahoitteinen hanke
- Senioria hallinnoi Tyynelän Kehittämiskeskus
- Toimintapaikkakuntina Seniори I: Savonlinna ja Pieksämäki
- Seniorin jatkohanke: Pieksämäki, Savonlinnan Sosterin alue ja Kuopion pohjoinen kotihoidon alue



## Seniори-projekti 2005-2008

### Yksilötyöstä ryhmiin

- Alkuvaiheessa toiminta alkoi yksilötyön kehittämisenä
- Yksilötyön yhteydessä nousi esiin vertaistuen ja sitä kautta ryhmätoiminnan tarve

Yksilötyö (n. 80 as.)



Ryhmätoiminta ja vertaistuki



## Seniори-projekti II (2009-2011) tavoitteena

1. Päihdevastuuhenkilö- ja osaajaverkoston toiminnan rakentaminen ja juurruttaminen sosiaali- ja terveystalvelujärjestelmään spvh-koulutuksen avulla
2. Ikääntyneiden ihmisten avopäihdekuntoutuksen kehittäminen ja juurruttaminen vertaistukiryhmätoiminnan avulla
3. Hyvien toimintakäytänteiden siirtäminen uuteen toimintaympäristöön



**Ikäihmisten palvelut  
Tunnistanko, kohtaanko, puutunko?**



# Tunnistanko, kohtaanko, puutunko?

## Sisältö:

- Tietoa alkoholinkäytöstä ikääntyneenä
- Tunnistanko?
- Otanko puheeksi?
- Entä sitten? – toiminta yksilötyössä ja verkostossa –  
Seniори-projektissa hyväksi havaittua



## **Ikääntyminen + alkoholi – kaksi paljon tunteita herättävää teemaa**

### **Ikääntyminen**

- 3. ja 4. ikä
- Kronologinen ikä
- Biologinen ikä
- Kulttuurinen ikä
- Koettu ikä
- Hyvä vanheneminen!
- Riski vai suojaava tekijä?
- Voimavara vai raihnaisuus
- Yksilöllisyys

### **Alkoholi**

- Myytti?
- Viimeinen ilo?
- Oma asia?
- Kulttuuri?
- Vaikutus terveyteen?
- Entä lääkkeet?
- Sairaudet?



## Alkoholinkäyttö ikääntyneenä

- ”Ikääntyneiden alkoholin ongelmakäyttö Yhdysvaltain nopeimmin kasvava terveysongelma”

(Samsha 1998)

- Suurin osa alkoholin kohtuukäyttäjiä
- Täysraittiiden osuus vähentynyt (alle 10 %) (EVTK)
- Päihdeongelmia samassa suhteessa (5-10%), kuin muullakin väestöllä
- Vuonna 2015 on arvioitu olevan 1,4 miljoonaa yli 60-vuotiasta.  
→ 5% tästä on 70 000 henkilöä!



## Riskirajat

	<b>Kuinka monta annosta päivässä?</b>	<b>Max. annosta kerralla</b>	<b>Viikossa</b>
Nainen	0-2	5	0-16
Mies	0-3	7	0-24
<b>Yli 65- vuotiaat</b>	<b>0-1</b>	<b>2</b>	<b>0-7</b>



## Riskirajat

### **HUOM!**

- Kysymys ei kuitenkaan ole turvarajoista, sillä vähäisempikin käyttö lisää jonkin verran riskejä!
- Alkoholinkäytön riskirajat ovat ohjearvoja ja yksilölliset erot voivat olla suuria.

(Päihdelinkki 2008)



## Jaottelua ikääntyvien päihteiden ongelmakäytön alkamisajankohdan mukaan

1. Varhain aloittaneet = early onset drinkers (2/3)
2. Myöhäisemmällä iällä suurkulutuksen aloittaneet = late onset drinkers (1/3)
3. Joissain lähteissä mainitaan myös ns. tuurijuopot omana ryhmänään



## Myöhäisemmällä iällä suurkulutuksen aloittaneet (late-onset)

- Alkaa 55 ikävuoden jälkeen
- Naisia jopa 1/3
- Suvussa vähemmän alkoholiongelmia kuin varhain alkavan suurkulutuksen ryhmään kuuluvilla
- Osalla ei esiinny merkittävästi toimintakykyä heikentäviä vieroitusoireita
- Yleensä psykososiaaliset ja terveystaitat vähäisemmät vrt. early-onset, siksi vaikeammin havaittavissa, syy suurkulutuksen lyhyempi kesto
- Hoitomyönteisyys mahdollisesti parempi kuin early-onset tapauksissa

(Saunders 2006)



# Suurkulutuksen tunnistaminen

**Ikääntyvien alkoholiongelmien alitunnistettuja ja alidiagnosoituja**

- alkoholin väärinkäytön tunnusmerkkien (esim. muistamattomuus, sekavuus) sekoittaminen johonkin muuhun vanhenemisestä johtuvaan "oireeseen"



## Alitunnistamisen syitä

- kainous, hienotunteisuus, ajatukset itsemääräämisoikeuden kunnioittamisesta; vanhan ihmisen yksityisasia, joka ei kuulu minulle
- alkoholiasiat ”epämukava” keskustelunaihe - sekä asiakas että työntekijä välttelevät
- tiedon ja osaamisen koetut vajeet; mitä sanon, mihin ohjaan, mitä teen?



## Alkoholin suurkulutus voi olla taustalla, jos esiintyy

- toistuvia kaatumistapaturmia
- inkontinenssia eli virtsankarkailua
- kylmävammoja
- lihas- ja tunto-oireita
- unihäiriötä
- huonontunutta motoriikkaa
- ahdistuneisuutta



- levottomuutta
- sekavuutta
- kohonnutta verenpainetta
- epäsiisteyttä
- huono ravitsemustilanne tai painon laskua
- heittelevää sokeritasapainoa
- toistuvaa rauhoittavien lääkereseptien pyytämistä
- ihmissuhdeongelmien lisääntyminen
- kyky huolehtia taloudellisista asioista heikkenee

Huom! Monet oireet ovat samankaltaisia kuin dementiassa



# Puheeksiottaminen

- Puheeksiotto = keskustelua arkiaskareiden lomassa!
- Kenen tehtävä?
- Mitä hyötyä siitä on?
- Mikä puheeksiotossa ja alkoholinkäytöstä keskustelemisessä on vaikeaa?



## Puheeksiottaminen

### Vaikeaako?

- Itsemääräämisoikeus?
- Asiakassuhteen vaarantuminen?
- Viimeiset ilot?
- Jokaisen oma asia? - ”Elä ja anna toisenkin elää”
- Onko minun asiani?
- Vanhuuden kunnioittaminen?



## Alkoholinkäytön kartoitus 1/2

- Tavoitteena on saada asiakas/ potilas itse miettimään ja tarkastelemaan alkoholinkäyttöään; sekä riskejä että vähentämistarvetta
- Erilaiset testit ovat apuvälineitä, eivät itsetarkoitus
- Keskustelu ja kysyminen ovat kaikkein parhaimpia kartoituksen keinoja ja millä tavalla kysytään
  - ettei tehdä ongelmaa sellaisesta, mikä ei ole ongelma
  - jotta saadaan mahdollisimman rehellisiä vastauksia



## Alkoholinkäytön kartoitus 2/2

- Omien havaintojen perusteella tehty huolen ilmaisu
- Puheeksioton sävy
- Huolen ilmaisu suoraan
- Syyllistämisen välttäminen
- Väittelyn välttäminen
- Ajan ja paikan valinta oleellista
- Asetuttava samalle tasolle, ei asiantuntijaksi!
- Älä katsele ”pullon läpi”




## Suurkulutuksen toteamisen työvälineitä

- Haastattelu- alkoholianamneesi (määrä-tiheyskysely)
- Audit (työikäiset)
- **Otetaan selvää-esite (ikäihmiset)**
- Labrakokeet (MCV, CDT, GGT)
- Mini-interventio (varhainen riskikulutus)
- MAST-G, (Michigan Alcohol Screening Test- Geriatric Version)
- shARPS (the short alcohol-related problems survey) (Moore ym. 2002) ikääntyneille suurkuluttajille ”herkkiä”  
tunnistustyökaluja



## Hyväksi havaittuja puheeksioton paikkoja

- Esim. sairaalaympäristössä tapahtuneella mini-interventiolla on todettu olevan ikääntyvien kohdalla hyvä vaikutus ( Welte ym. 1998)
- Asiakkaan/potilaan itse esiin nostama huoli esim. sokeritasapainon heittelystä on hyvä pohja keskustella myös alkoholinkäytöstä
- Rutiini kysyminen sopivassa yhteydessä esim. ruokailutottumuksista keskustellessa
- Asiatieto terveydestä, hyvinvoinnista ja alkoholin/ päihteiden vaikutuksista on ikääntyvien kohdalla merkittävä osa kuntoutumista ja edesauttaa esim. alkoholin puheeksiottamista



**Seniори I ja hyväksi havaitut toimintakäytännöt**

- jalkautuminen kotiin
- ohjautuminen ulos
- vertaisryhmätoiminta
- verkostoyhteistyö



## Asiakkuuksien piirteitä Seniori-projektissa

- Varsin heterogeeninen ryhmä (N=83, naisia  $\frac{1}{3}$ )
- Ilmiö näyttäytyy kahdella tavalla:
  1. Paljon arjen hallintaan liittyvää problematiikkaa, varhaisessa aikuisiässä alkanut päihteiden käyttö, tavoitteena ei yleensä täysraittius "Liisa"
  2. Päihteidenkäyttö karannut käsistä eläkkeellä ollessa muuttuneiden elämäntilanteiden myötä, yleensä toimeentulo vakaa, asiakkuus rakentui enemmän päihderiippuvuudesta kuntoutumiseen "Lauri"



## Jalkautuva työ Seniori-projektissa

- Useimmilla korkea kynnys hakeutua päihdehoitoon
- Kotiin vietävä päihdetyö on ollut yksi keino osaltaan madaltaa sitä
- Kotona ollaan asiakkaan omalla maaperällä; työn ”kulmakivet”
  - työntekijän herkkyyys
  - turvallisuuden tunne
  - luottamuksen syntyminen
  - hyväksyminen
  - tuki
  - positiiviset tunteet

(West & Graham 1999)



## Toiminta verkostojen kanssa

- Läheis- ja viranomaisverkostot
- Kartoitusta ja aktivointia molemmissa (verkstopalaverit)
- Mahdollisuuksien mukaan kodista ulos saattamista ja tukena toimimista





## Arjen tukeminen ja/tai päihderiippuvuudesta kuntoutuminen

### – haasteet asiakastyössä / palvelujärjestelmässä

- Kykeneekö olemassa oleva palvelujärjestelmä vastaamaan ikääntyvien päihdepalvelutarpeisiin?
- Ikäerityisyyden huomioiminen
- Miten tavoitamme riskikäyttäjät ajoissa palveluiden piiriin?
- Miten vanhus- ja päihdetyön ammattilaisten osaamista voidaan yhdistää?
- Miten asiantietoa saadaan levitettyä ikääntyviä leimaamatta?



## Arjen tukeminen ja/tai päihderiippuvuudesta kuntoutuminen – haasteet asiakastyössä / palvelujärjestelmässä

- ”Lähtökohtana päihteidenkäytöstä aiheutuvien haittojen vähentäminen asiakkaan elämässä ja työskentely hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi”

(Bergin & Baron 1992, Graham ym. 1995)

- Hyväksytäänkö asiakkaan valinta, vaikka tavoitteena ei olekaan päihteettömyys => tärkeää arkea tukevat toimet, jotka auttavat elämänhallintaan (saattaminen terveystarkastukseen, kuljetuspalvelun järjestäminen)
- Pitkä prosessi (Liisa, Lauri)



## Arjen tukeminen ja/tai päihderiippuvuudesta kuntoutuminen

### – haasteet asiakastyössä / palvelujärjestelmässä

- Ikääntyneet usein motivoituneempia kuntoutumiseen kuin nuoremmat
- Vaatii yhteistyötä palveluverkostossa – ikääntyneen päihdeongelmaisen hoitopolut
- Taitekohdat / puuttumisen paikat:
  - Lääkärin / sh esittämä huoli vastaanottokäynnillä => **dokumentointi**
  - Sairaalajakson yhteydessä puheeksiotto => **kirjatut toimintakäytännöt**
  - **Kotiutumisvaiheen ohjaus**, huomioidaan myös päihteidenkäyttö => verkostopalaverin paikka?
  - Kriisiytynyt tilanne kotona: **verkostopalaveri**



## Vertaisryhmätoiminta – avopäihdekuntoutuksen muoto?

- Toimintaa asiakkaiden ehdoilla
- Leimaamatonta keskustelua
- Huumoria, toiminnallista, keskustelevaa, vierailevia tähtiä, retkiä....
- Ei pelkkää alkoholi- tai päihdekeskustelua, vaan elämänhallinnan kokonaisuutta ja laajaa näkökulmaa
- Myös tietoa terveydestä, hyvinvoinnista, toipumisesta
- Matala kynnyks, joka toteutuu joskus saattamalla ja ryhmien välissä yhteyttä pitämällä



## Vertaisryhmätoiminta – avopäihdekuntoutuksen muoto?

- Tarvitaan ohjaajia – sekä ammattilaisia että vapaaehtoisia
- Senioriprojektissa yhteistyökumppaneina ollut srk diakoniatyö, päihdekliniikka ja vapaaehtoisia
- Tavoitteena kehittää esim. avopäihdekuntoutuskurssin tapaisia 8 x kokoontuvia ryhmiä (ammattilaiset ohjaajina), jonka jälkeen osallistujat siirtyisivät ns. senioriklubiin (vapaaehtoisohjaajat)



## Vertaisryhmän merkitys

*”Yhteisöllisyys, että on ryhmä, jolla on tämmöinen yhteinen tavoite ja yhteinen tuska”*

*” Se helpottaa, että saa sanottua ääneen niitä asioita ja porukka tajuaa, mistä nyt puhutaan”*

*” Tämä on hyvin, hyvin tärkeää, se on ollut semmonen jotenkin niin vaiettu, että vanhat ihmiset jois ja varsinkin vanhat naiset”*

*(Kemppainen 2008)*



## Tuotettua materiaalia

- **”Ei mikään oo niin hyvä, kuin joku on sun olkapääsi”**  
Ikääntyneiden alkoholiongelmaisten kokemuksia Seniorit-vertaisryhmässä DIAK, opinnäytetyö 2008, Kemppainen Kyllikki  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Pieksamaki2008/Kemppainen.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pieksamaki2008/Kemppainen.pdf)
- **Selvästi Seniori** -päihdepalveluopas ikäihmisille sekä kansio työntekijöille , DIAK, opinnäytetyö 2009  
Ahonen Noora, Hemming Marianna, Vihattula Eija  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Pieksamaki2009/aholahemmingvihattula.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Pieksamaki2009/aholahemmingvihattula.pdf)  
Painetun materiaalin tilaus: Kuopion liikekirjapaino
- **Ikääntyminen ja päihhteet**, koulutusmateriaali  
Tyynelän Kehittämiskeskus, Myllymäki Eija, 2008
- **Seniori-kirja**, valmistuu vuoden 2009 aikana  
Tyynelän Kehittämiskeskus, Heino Taina, Myllymäki Eija, Nykky Tiina, Rinne Tuija
- **Seniori I loppuraportti** 2009, Tyynelän Kehittämiskeskus



## Aiheeseen liittyviä lähteitä

[www.tippavaara.info](http://www.tippavaara.info)

- Aalto M, Holopainen A. Ikääntyneiden alkoholin suurkulutuksen tunnistaminen ja hoito. Duodecim 2008;124:1492-8
- Alanko A, Haarni I. (toim.) Ikääntyminen ja alkoholi, 2007.
- Heino T. Asiakaslähtöinen arviointi Seniori-hankkeessa. Diplomatyö. Kirkkopalvelut ry. Tyynelän Kehittämiskeskus 2007.
- Inkinen M., Partanen A., Sutinen T. Päihdehoitotyö. Tammi 2008.
- Ikääntyminen ja alkoholi – video
- Koski-Jännes ym. (toim.) Kohti muutosta, 2008
- Levo T. (toim.) Ikääntyvän ääntä kuunnellen. Taustamateriaalia ikääntymiseen ja alkoholiin, 2008
- Otetaan selvää – esite
- Suhonen H. Elämä on pysähtynyt keinu, 2005.
- Sulander T. ym. EVTK, KTL-julkaisuja B1/2006 ja B14/2008