

Ikääntyminen, naiseus ja päihteet

*Liika on aina liikaa – ikääntyminen ja alkoholi –
hanke*

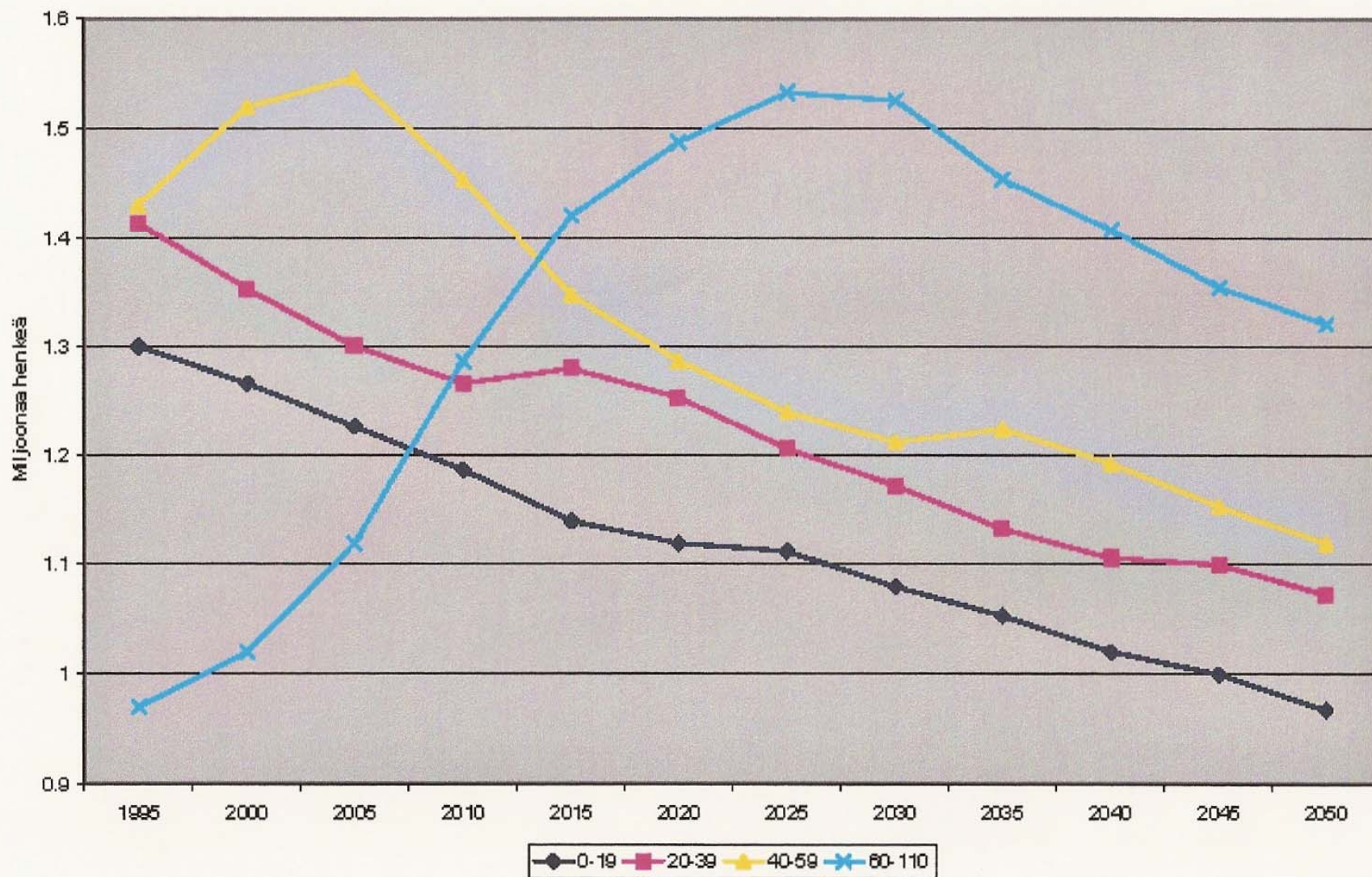
(2005 - 2008)

Marja-Liisa Laapio

Sininauhaliitto

www.tippavaara.info

Väestö ikäryhmittäin



Kuvio 1. Eri ikäryhmien kehitys vuosina 1995-2050. (Tilastokeskus 1998, 2001)

Alustus perustuu LOL –hankkeessa kerättyyn käytännössä kypsyneeseen tietoon

Aineisto koostuu:

- pääkaupunkiseudun kotihoitohenkilöstölle (N 111) tehdystä kyselystä (2006)
- pääkaupunkiseudulta ja Itä-Suomesta kerätystä (2006-2007) haastatteluaineistosta, jossa on haastateltu vanhus- ja päihdetyön henkilöstöä (N 33) sosiaali- ja terveystoimesta
- LOL –hankkeen osahankkeen projektityöntekijöiden (N 8) näkemyksistä:
 - A) Tyynelän kehittämis- ja kuntoutuskeskuksen päihdepalveluja kehittävässä Seniori-hankkeessa Pieksämäellä ja Savonlinnassa
 - B) Ikäinstituutin palvelutalo-hankkeessa Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla
 - C) Diakonissalaitoksen kuntouttavan vertaistukea eli pilketoimintaa kehittävässä hankkeessa
 - D) Sininauhasäätiön kotiin vietävien palvelujen hankkeessa

Ikääntyminen ja siihen liittyvä päihteiden, lähinnä alkoholin käyttö

A) Faktanäkökulma

sukupuolispesifi tieto ikääntyneiden alkoholinkäytöstä

B) Terveysnäkökulma

ikäntymisen, sukupuolen, terveyden ja lääkkeiden yhteys alkoholiin

C) Sosiokulttuurinen näkökulma

ikäntyneen naisen alkoholinkäyttö saa merkityksen kulttuuristen arvojen yhteiskunnallisen merkityksen mukaan

Mistä puhutaan, kun puhutaan alkoholinkäytössä?

- kohtuuskäytöstä (*low-risk drinking*)
- riskikäytöstä (*hazardous drinking, at-risk drinking*)
- humalahakuisuudesta
- ongelmakäytöstä, (*problem/harmful/dangerous drinking*)
- alkoholin väärinkäytöstä
- päihde/alkoholiriippuvuudesta

Miten ikääntyneet naiset käyttävät alkoholia?

- 1993 ikääntyneistä (65-84v) naisista 2/3 oli raittiita (m 1/3)
- 2005 naisista vajaa puolet oli raittiita (m 1/4)
1993 vajaa 1/5 eläkeiän saavuttaneista naisista käytti alkoholia kerran kuukaudessa
- 2005 luku oli kaksinkertainen (STM 1990-2005)
- Tilastollisesti ikääntyneiden alkoholinkäyttö ei ole vielä huolestuttavaa, vaikka se on lisääntynyt parin viimeisen vuosikymmenen ajan (Sulander 2007)
- Useimmat ikääntyneistä hallitsevat käyttönsä, eivät juo ollenkaan tai ovat vähentäneet ikääntyessään

Sukupuolten juomatottumusten väliset erot ovat kaventuneet, mutta...

Tommi Sulander (1985-2005)

Naisista:

- Raittiita joka 5.
- Joka 3. juo vähintään kerran viikossa
- Kuluttavat 1/5 kaikesta alkoholista
- 1/4 alkoholista kuluu humalatilanteissa
- 10 suurkuluttajasta 3 on naisia

Miehistä:

- Raittiita joka 10.
- Joka 2. juo vähintään kerran viikossa
- Kuluttavat 4/5 kaikesta alkoholista
- 2/3 alkoholista kuluu humalatilanteissa

Terveys, alkoholi ja ikääntynyt nainen

- Naiset humaltuvat helpommin, sillä naisen elimistö reagoi herkemmin alkoholiin
- Naisen elimistössä on enemmän rasvaa ja vähemmän nestettä kuin miehellä, joten etanolilla on vähemmän aineista, johon imeytyä
- Suurkuluttajilla alkoholin aiheuttamat vauriot kehittyvät nopeammin kuin runsaasti alkoholia käyttävillä miehillä
- Hermostohäiriöt ilmaantuvat ennen maksavaurioita
(Marja Aira 2007)

Alkoholinkäytön riskit

- Alkoholinkäytön riskit ja lääkkeiden yhteisvaikutukset ovat yksilöllisiä ja arvaamattomia
- Kohtuullisesti alkoholia käyttävän naisen vaara sairastua sepelvaltimotautiin on pienempi kuin niiden jotka eivät käytä alkoholia ollenkaan
- Kohtuullinen alkoholinkäyttö sekä kahvinjuonti voivat suojata dementialta. Sen sijaan ApoE4 geeni + alkoholi lisäävät dementiariskiä

(Mia Kivipelto 2007)



**Ajatella
-ihanko
totta!**

Niin — totta on, että yhtä hyvin olut piristää naisiakin kesken päivän touhun ja kiireen. Lasillinen hyvää olutta samalla sekä virkistää että rauhoittaa — ominaisuus, joka juomista on vain oluella.

Eikä olut lihota — mutta ravitsee. Olussa ei ole rasvaa eikä keittosuolaa, mutta kylläkin runsaasti vitamiineja ja elimistölle tärkeitä hivenaineita.

HARTWALL

Naisten päihteidenkäytön sosiokulttuurinen tausta

- Naisten päihteidenkäyttö puhuttaa enemmän kuin suurimman alkoholiongelmaisten ryhmän eli keski-ikäisten miesten
- Myös ikääntyneet päihteitä käyttävät naiset ovat fyysiseltä, psyykkiseltä sekä kulttuuriselta taustaltaan heterogeeninen ryhmä
- Naisen päihteidenkäyttö on yhteydessä hänen koulutukseensa ja ammattiinsa, elämänvaiheeseensa, perheeseensä - erityisesti elämänsä miehiin/ miehettömyyteen, lapsiin tai lapsettomuuteen

Naiskansalaisuuden velvoitteet

- Kulttuurisesti nainen vastuutetaan pitämään huolta perheestään, miehestään sekä miehensä juomisesta
- Naisen oletetaan pitävän huolta siitä, että mies pysyy alkoholiongelmastaan huolimatta toimintakuntoisena, talous tasapainossa, lapset tulee hoidettua, kasvatettua ja maailmaan saatettua
- Juopolle miehelleen apua hakeva nainen yrittää samalla peittää oman juomisensa
- Miehen päihdeongelma tunnistetaan helpommin kuin naisen, joka on oppinut itse määrittelemään juoppoidentiteettinsä sekä kontrolloimaan sitä

Naisen päihteidenkäyttöä pidetään kulttuuristen normien vastaisena

- Naisen päihteidenkäyttö saa merkityksensä erilaisten kulttuuristen arvojen mukaan kuin miehen
- Runsaasti alkoholia käyttävänä nainen tietää rikkovansa naiseuteen ja äitiyteen liittyviä moraalisia sääntöjä
- Sosiaalinen tekopyhyys estää realistisen kuvan luomista juovista naisista → kasvattaa alkoholiongelmaisen naisen taakkaa entisestään
(Elizabeth Etorre 1990)

Juomisen tuottamaa häpeää on naiselle tuskallinen kokemus

- Häpeän kokemukset ovat yleisempiä päihteitä käyttävällä naisella kuin miehellä
- Naiset ovat riippuvaisempia lähiyhteisöstä ja sen mielipiteistä kuin miehet
- Häpeän vallassa eläminen johtaa herkästi masennukseen, eristäytymiseen ja itse tuhoisuuteen
- Aikuiset lapset tuntevat herkästi nahoissaan häpeävän äitinsä tuskan, joten heidän on vaikea kohdata hänet
- Ikääntynyt päihdeongelmainen nainen luulee olevansa ongelmansa kanssa yksin, vaikka kohtalotovereita löytyy kaikista sosiaaliryhmistä

Psykologinen perspektiivi

- Ympäristö näkee päihdeongelmaisen naisen impulsiivisena, tunne-elämältään häiriintyneenä ja moniongelmaisena, sillä hän tulkitsee elämäänsä ja juomishistoriaansa tunnepitoisemmin kuin mies
- Juomista perustellessaan nainen keskittyy ihmissuhdeongelmiin ja selittää juomistaan muiden ihmisten vaikutuksella, periytyvyydellä, luonteellaan, psyykkisillä vaikeuksillaan ja stressillä
- Nykyinen palvelujärjestelmä tarkastelee ikääntynyttä sekä siihen liittyvää päihteiden käyttöä sairauslähtöisesti (medikalisaatio) → diagnosoi ja ohjaa hoitoon

Päihteidenkäyttö tyhjän tilan täytteenä?



Viinatabun murtava käytännössä kypsynyt viisaus

Ikääntyvän naisen alkoholinkäyttö on:

- arkielämään kuuluva ilmiö
- usein se on tapa hallita elämää; lievittää vanhenemista, yksinäisyyttä ja ahdistumista
- mutta se liittyy myös juhlahetkiin, seurusteluun ja hauskanpitoon
- ei itsessään ole ongelma, mutta sekä ympäristölleen että itselleen haitallisena ja häpeällisenä siitä tulee ongelma
- ongelmana se herättää asenteellista sekä hoidollista hämmennystä

Juomakulttuurinen murros

Ikääntynyt nainen

- määrittäytyy miestä helpommin ongelmaksi, sillä hän kyseenalaistaa alkoholinkäytöllään aiempien sukupolvien elämäntavan ja ihanteet
- on samaan aikaan mahdollisuuksien sekä pakkojen mylläkässä
- palvelutalossa asuessaan hän elää laitoshoidoa vapaammassa ja itsenäisemmässä, mutta tarkoin kontrolloidussa tilassa

Ikääntyvän päihdetyön ydin

- Päihteitä käyttävän henkilön kohtaamisessa
- Elämäntarkoituksellisuuden palauttamisessa
- Toimintakyvyn ylläpitämisessä
- Voimavarojen löytämisessä

Kohtaamisen haasteellisuus

Ikääntyneen päihdeongelmaisen henkilön kohtaamisessa joudutaan kohtaamaan myös oma suhde päihteisiin

Negatiivinen identiteetti rakentuu, kun ikääntynyt kohdataan päihteidenkäytön, sairauksien, toimintakyvyn alenemisen, raihnaisuuden, yksinäisyyden, statuksen laskun tai monen muun menetyksen kautta

Positiivinen identiteetti rakentuu, kun henkilön elämäkokemuksen merkitys, elämänviisaus ja kypsyyt selviytyä koettelemuksista nähdään hänen voimavaranaan

Elämäntarkoituksellisuuden katoaminen

Pitkään jatkuneen päihteidenkäytön seurauksena:

- kokemus elämän tarkoituksellisuudesta on saattanut menettää merkityksensä
- ymmärrettävyys, miten yhteiskunta, maailma tai lähiyhteisö toimivat heikkenee
- elämän hallittavuuden voimavarat ovat niukat
- eletyn elämän arviointi on tuskallista

... ja palauttaminen edellyttää:

kääntyneeltä:

- toimintakykyä
 - aktiivisuutta
 - osallisuutta
 - älyllisiä taitoja
-
- **→ ikäeettinen päihdetyö**

ympäristöltä:

- ikääntyneen arvokkuuden tunnustamista
- itsenäisyyden,
- yksilöllisyyden ja
- yksityisyyden tukemista

Ikäeettinen päihdetyö

LÄHTÖKOHTA:

Ikääntyneellä päihteiden käyttäjällä on muiden kansalaisten tavoin normien mukaiset oikeudet yhteiskunnan palveluihin.

Kehittyäkseen ikäeettinen päihdetyö edellyttää:

- päihde- ja vanhustyön välistä dialogia
- tietoa ikääntyneistä sekä heidän päihteidenkäytöstään

Moninaisuutta kunnioittava kumppanuus

- Tavoitteena on saavuttaa henkinen esteettömyys ikääntyneen asiakkaan ja työntekijän välillä
- Työntekijällä/asiakkaalla ei ole sellaista asiantuntijuutta, joka ylittää toisen asiantuntijuuden
- Parhaimmillaan molemmilla on kokemus siitä, että hänet on otettu vakavasti
- Erityisesti ikääntyneellä on tunne, että hän on osallinen omassa toiminnassaan

Ikääntynyt päihteiden käyttäjä

Yhtäältä hän on:

- oman arkielämänsä paras asiantuntija; elämäkokemus ja sen koettelemukset ovat hänen voimavaransa.

Toisaalta hän tarvitsee:

- tukea reflektoida omaa päihteiden käyttöön
- konkreettista tukea pitkään jatkuneen päihderiippuvuuden riistämien ihmis- ja kansalaisoikeuksien palauttamiseksi
- rohkeutta ottaa vastaan läsnäolo ja aito välittäminen

Ikääntynyt päihteiden käyttäjä

Yhtäältä hän on:

- ainutkertainen ja kehittyvä persoona
- kompetentti ilmiäsemaan itseään

Toisaalta hän tarvitsee:

- tukea omien voimavarojensa löytämiseen
- tietoa ja palveluohjausta sopivien päihdehoidollisten ratkaisujen löytymiseen
- sensitiivisyyttä huomata alkavaan dementiaan liittyvä muistihäiriö

Ikääntynyt päihteiden käyttäjä

Yhtäältä hänellä on

-
- itsemääräämisoikeus oman elämänsä valintoihin ja arjen ratkaisuihin

Toisaalta hän tarvitsee:

- tukea heikentyneen terveydentilan kohentamiseen
- mahdollisuuksia parantaa hyvinvointiaan sekä selviytymistään päivittäisistä rutiineistaan

Ikääntynyt päihteidenkäyttäjä

Yhtäältä hän on:

- ihmissuhteissaan valikoiva ja eristäytymiseen taipuvainen

Toisaalta hän tarvitsee:

- vertaistukea emotionaalisen yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytyneisyyden torjumiseen
- rohkeutta sopeutua lähiympäristöönsä päihteettömänä

Ikääntynyt päihteidenkäyttäjä

Yhtäältä hänen

elämäkokemustensa
kirjo, arvostukset sekä
maailmankuva tulevat
näkyviin hänen
tunteenpurkauksissaan

Toisaalta hän tarvitsee:

- apua saada yhteys kadotettuihin aikuisiin lapsiinsa ja muihin omaisiinsa
- toivoa
- tulevaisuuden uskoa
- sielunhoidollista tukea oman itsensä kokoamiseen

Lähdekirjallisuus

Anna Alanko & Ilka Haarni (toim.) Ikääntyminen ja alkoholi (2007)

Artikkelit:

- Aira, Marja. Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet
- Jyrkämä, Jyrki: Ikääntymisen ja alkoholin muuttuvat näkymät – pohdintoja ja kysymyksiä
- Laapio, Marja-Liisa. Kotihoidon ja alkoholia käyttävien ikääntyvien asiakkaiden kohtaamisia
- Suhonen, Heikki. Ikääntyneet päihdeongelmaiset – meikäläisiä vai muukalaisia?
- Sulander, Tommi. Ikääntyneiden alkoholinkäyttö tilastojen valossa

- Ahlström, Salme. Alkoholi osana naisen elämänkaarta. Tiimi 3-4, 2007. A-klinikkasäätiö.
- Etorre, Elizabeth (1990) Women & Alcohol. A private pleasure or public problem? Great Britain, Caledonian International.
- Holmila, Marja. (1992) Kulkurin valssi on miesten tanssi. Naiset alkoholin suurkuluttajina. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Hyttinen, Irja. (1990) Kun nainen juo. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Kivipelto, Mia. (2007) Vanhusten muistiongelmien ennustekijät. Luento Gerontologiapäivillä 4.5.2007.
- Koskinen, Simo. Ikääntyneiden voimavarat. Luento päihdepäivillä 14.9.2007
- Saarenheimo, Marja (2007) Psyykkinen hyvinvointi ikääntymistutkimuksessa ja käytännön vanhustyössä. Gerontologia 2/2007 (s.168, 181 ja 192)
- STM. Alkoholiolot EU-Suomessa. Kulutus, haitat ja politiikan kehys 1990-2005 (2. korjattu painos)

Kenelle ikääntyneiden päihdetyö kuuluu?

Kaikille

Mihin asti pitää auttaa?

Loppuun asti

Kiitos!



22.10.2007

Marja-Liisa Laapio LOL Sininauhaliitto

34