

©Sisko Salo-Chydenius, TtM kehittämiskoordinaattori, A-klinikkasäätiö
Suomen seniorilehti 1/2015, 12-13.

VANHENE VIISAASTI – ikääntyneiden päihteidenkäyttö ja mielen hyvinvointi

Ikääntymisestä johtuvat muutokset, päihdehaitat ja mielen hyvinvoinnin haasteet sekoittuvat helposti, jolloin ongelmia ei välttämättä tunnisteta tai ne nähdään kapeasti lääketieteelliseltä kannalta. Artikkelitarkastelee ikääntyneiden päihteiden käyttöä, riskirajoja ja mielen hyvinvointia yksilön ja palvelujärjestelmän kannalta.

Vanheneminen on ensisijaisesti psykososiaalinen prosessi, mikä tarkoittaa päivittäisen elämän sujumista ihmiselle itselleen merkityksellisellä ja mielekkäällä tavalla. Ikääntymismuutokset ovat väijäämättömiä ja niihin voi kuulua sairautta ja raihnaisuutta. Ihminen tulee autetuksi, jos hänet kohdataan oman elämänsä, toimijuutensa omistajana ja yksilönä, jolla on ainutlaatuinen elämäntarina eikä häntä määritellä vain ongelmina. Vanhuus on elämänvaihe, johon kuuluu eletty elämä, nykyinen tilanne ja myös mahdollinen hyvä tulevaisuus

Tutkimukset osoittavat, että erityisesti ikääntyneelle väestölle suunnatut päihde- ja mielenterveyspalvelut ovat riittämättömiä. Päihteiden ja mielen hyvinvoinnin riskejä ja haittoja pitää myös ehkäistä: tarvitaan ikäerityistä osaamista, valmiutta tunnistaa, puuttua ja tukea ihmisen hyvinvointia, osallisuutta, voimavaroja, kiinnostuksia ja toimijuutta. Mikään laki ei ikärajaa määrittele, mutta vanhusten on huomattavasti vaikeampi saada päihde- ja mielenterveyspalveluja saatikka Kela-päätöksiä psykoterapiaan. Todellisuudessa rikotaan perustuslakia ja syyllistytään ikäsyrjintään!

Vanhusten päihteidenkäyttö on muuttunut siinä missä muidenkin

Eläkeikäisten (65–84-vuotiaat) terveystutkimukset osoittavat, että heidän päihteidenkäyttönsä on lisääntynyt siinä missä muunkin väestön. On hyvä muistaa, että myös vanhusten määrä on kasvanut. Kyse ei ole vain satunnaisen käytön lisääntymisestä, vaan iäkkäät ihmiset ovat lisänneet selvästi myös säännöllisempää juomistaan. Etenkin vanhojen naisten kohtuutta runsaampi käyttö on kasvanut ja alle 70v. päihteidenkäytön aiheuttamien haittojen määrä on aiempaa suurempi. Päihteidenkäytöstä aiheutuneet muistisairaudet ovat kasvava ryhmä, mikä osin selittyy sillä, että muistisairaudet tunnustetaan aikaisemmin.

Päihteiden ja etenkin alkoholin käyttö on ja tulemaan olemaan osa myös ikääntyvien ja ikääntyneiden ihmisten elämää. On myös syytä olettaa, että tämä osa tulevaisuudessa tulee suurenemaan. Samoin

lääkkeiden väärinkäyttö tulee kasvamaan eikä ikääntyminen suinkaan vähennä tätä kehitystä. Kannabiksen kotikasvatus tulee sekin lisääntymään. Meille on myös tulossa vähitellen huumeiden korvaushoidossa olevia ikääntyneitä ja vanhuksia.

Koko elämänsä kattava lisääntynyt ja arkipäiväistynyt päihteidenkäyttö on kuitenkin myös yhteiskunnallinen, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuoltoa kuormittava ongelma. Millaisena ikääntyneiden päihde- ja mielen hyvinvoinnin ongelmat ja tarpeet näyttäytyvät? Vastaako palvelujärjestelmä näihin? Pitääkö näitä ongelmia tarkastella ihmisen itsensä, hänen terveytensä osalta vai omaisten kannalta? Onko vanhusten päihteidenkäyttö ja mielen hyvinvoinnin haasteet yhteiskunnallinen, moraalinen ja eettinen ongelma tai kustannuskysymys ja sijoituskysymys? Onko ihmisellä oikeus juoda itsensä hengiltä? Miten vanhuksen alakuloa ja masennusta hoidetaan? Nämä ovat vaikeita ja monisyisiä kysymyksiä, joihin ei ole välttämättä vastauksia. Kohtuutta runsaampi päihteiden käyttö ja/tai mielenterveysongelma merkitsee joka tapauksessa avuntarpeen lisääntymistä, koska ihminen ei kykene huolehtimaan itsestään, jolloin niin läheiset kuin palvelujärjestelmäkkin joutuvat käsittelemään vastuunottoon ja itsemääräämisoikeuteen liittyviä kysymyksiä.

Päihteidenkäyttöä ei kysytä – lääkkeiden yhteensopivuutta ei tarkisteta

Tutkimuksien mukaan alkoholinkäyttöä kysytään harvoin iäkkään henkilön lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolla: vain alle puolella tutkimuksessa haastatelluista on kokemusta siitä! Kuitenkin valta-osalla vanhuksista on jokin lääkitys ja yhteisvaikutukset alkoholin kanssa ovat mahdollisia. Ja jos kysytäänkin määriä, niin ei osata kysyä päihteen merkityksiä ja tarkoituksia saatikka mitä hyötyä ihminen siitä hakee! Keskeistä on kysyä miksi ihminen käyttää päihteitä? Voi olla, että päihteet ovat tapa ja tottumus tai ihminen voi hakea lievitystä niin ruumiin kuin mielen kipuun.

Lääkityksestä ja päihteidenkäytöstä on aina syytä keskustella lääkärin kanssa. Lääkkeitä, joiden kanssa ei tule lainkaan käyttää alkoholia ovat:

- unilääkkeet
- rauhoittavat lääkkeet
- eräät kipulääkkeet
- eräät masennuslääkkeet
- epilepsialääkkeet
- allergialääkkeet
- matkapahoinvointilääkkeet

Lääkkeitä, joiden kanssa alkoholia tulee nauttia varoen ovat:

- diabeteslääkkeet
- tulehduskipulääkkeet
- nesteenpoistolääkkeet
- sydän- ja verenpainelääkkeet
- verenhennuslääkkeet
- eturauhasen liikakasvu- ja potenssilääkkeet.

Miten päihteet vaikuttavat ihmisen vanhetessa?

Päihteidenkäyttö voimistaa vanhenemisen kielteisiä vaikutuksia. Tasapainoaisesti ja motoriikka heikentyvät. Alttius kaatumiselle ja verenpaineen liialliselle laskulle pystyasennossa lisääntyy. Kun elimistön vesipitoisuus pienenee ja rasvan osuus kasvaa niin eräiden lääkkeiden ja alkoholin jakaantumistilavuus muuttuu, jolloin haitta- ja yhteisvaikutukset suurenevät. Elimistön kyky hyödyntää ravintoaineita, maksan ja munuaisten toimintakyky heikkenevät, jolloin lääkkeiden poistuminen hidastuu. Liiallinen alkoholinkäyttö voi myös aiheuttaa lääkeannostelun unohtamisen tai ottamiseen moneen kertaan.

Mielen hyvinvoinnin haasteita ei tunnisteta

Yli 65-vuotiaiden vakavat mielenterveysongelmat eivät sinänsä ole lisääntyneet, mutta vanhuksilla on runsaasti lievempiä masennus- ja ahdistuneisuusoireita ja/tai päihteiden - lääkkeiden liika- ja riskikäyttöä, joita ei välttämättä lainkaan tunnisteta. Noin 15 – 18 % yli 65-vuotiaista näkee tulevaisuuden toivottomana tai melko toivottomana. Eläkeikäisistä noin 12 – 13 % on masentuneita, vakavaa masennusta heistä potee arviolta 2-4 %. Vanhukset tekevät itsemurhia selvästi muun ikäisiä enemmän. Päihteidenkäyttö lisää alakuloa ja voi jopa laukaista masennuksen. Vanha ihminen ei itse välttämättä tiedosta masennustaan, koska hän ei ole tottunut puhumaan ajatuksista ja tunteista tai yksinkertaisesti hänellä ei ole ketään kuuntelijaa. Erityisesti sodan kokeneet ja siitä seuraava sukupolvi on tottunut selviämään sisulla ja tyytymään vähään! Mielen ongelmat kuten masennus koetaan edelleen hävettävinä ja niitä voi leimata syyllisyys ja stigma eli häpeäleima.

Vanhusten mielen hyvinvoinnin haasteita ja päihteiden käytön syitä, joita voivat olla mm. elämän kriisitilanteet, menetykset, yksinäisyys, ihmissuhdekonfliktit, eläköityminen, masennus, vanheneminen ja sairastuminen. Päihteidenkäyttö ja monet sairaudet ja lääkkeet lisäävät masennusta – mutta ihminen voi

käyttää niitä myös yksinäisyyteen ja apeaan oloonsa. Päihteiden ja lääkkeiden väärinkäyttö voi olla yritys selvittää elämän murheellisuuden tai alkavan muistiongelman aiheuttaman ahdistuksen kanssa.

Asenteet vaikuttavat myös suuresti: nähdäänkö alakulo, suru, yksinäisyys, toivottomuus ja kipu vanhan ihmisen elämään kuuluvana? Selitetäänkö esimerkiksi masennus ja päihteidenkäyttö niiden itsestään selvinä seurauksina? Pessimistiset asenteet tulevat todeksi puuttuvina resursseina ja näköalattomuutena, vaikka tutkimustulokset niin päihde- kuin mielenterveyshoidon osalta ovat myönteisiä.

Yhteiskuntapoliittinen ja auttamistyön kysymys on, miten tuetaan vanhusten mielen hyvinvointia ja osallisuutta, miten luodaan vaihtoehtoja päihteidenkäytön tilalle?

Paljonko on liikaa?

Päihteidenkäytön riskiraja terveillä ilman pysyväislääkitystä olevilla yli 65-vuotiaille naisille ja miehille on korkeintaan seitsemän annosta viikossa. Kerralla ei saisi kerralla juoda kahta annosta enempää. Kahdeksan annosta tai yli viikossa on suurkulutusta. Yksi alkoholiannos on esim. yksi tölkki/pullo III-olutta tai siideriä tai 12 cl mietoa viiniä tai 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl väkevää viinaa. Riskikulutus tarkoittaa suosituksen ylittävää käyttöä satunnaisesti. Välttämättä siitä ei aiheudu merkittävää haittaa, mutta esimerkiksi tapaturmariski kasvaa. Haitallinen käyttö tarkoittaa toistuvaa riskirajan ylittävää kulutusta, josta aiheutuu monenlaista ruumiin ja mielen haittaa. Alkoholiriippuvuus kehittyy pitkällisen juomisen seurauksena ja tarkoittaa pakonomaista käyttöä, vieroitusoireita, toleranssin kasvua ja juomisen jatkamista haitoista huolimatta. Vanheneminen ja haurastuminen ilmeisesti saa aikaan sen, että riippuvuus kehittyy vanhuksilla nopeammin.

Riskirajasuositukset vaihtelevat ja ovat pitkälti riippuvaisia siitä, mikä taho niitä arvioi. Vertailun vuoksi on mainittava, että AUDIT-mittarissa päihteidenkäytön kansainvälinen riskiraja yli 60-vuotiaille on 4, kun se työikäisillä on 8 pistettä tai viinilasillinen päivässä on riski ranskalaisen syöpäyhdistyksen mukaan. Englannin gerontologit puolestaan suosittelevat +60-vuoden iän jälkeen korkeintaan 3–4 annosta viikossa, eikä niitäkään kerralla.

Suositukset on tehty terveille ja pysyväislääkitystä käyttämättömille henkilöille. Tärkeämpää kuin alkoholinkäytön määrä ja tiheys on yksilöllisen riskirajan löytyminen. Yleisohjetta esimerkiksi yhden lasillisen turvallisesta käytöstä ei voi rutiininomaisesti antaa kaikille ihmisille.

Yksilöllisessä arviossa on huomioitava muun muassa ikääntyneen:

- elämäntilanne ja mieliala

- fyysinen ja psyykinen kunto
- sairaudet ja lääkitys
- päihteiden ja lääkkeiden kulutushistoria, -tavat ja -tottumukset
- päihteiden merkitykset ja käytön hallinta
- riskitekijät, kuten yksinäisyys, pelot, kipu ja ahdistus.

Hyvä vanheneminen ilman päihteitä

Normaali vanheneminen tapahtuu suhteellisen hitaasti, mutta vääjäämättömästi ja se on luonteeltaan palautumatonta, johtaa toimintakyvyn lievään asteittaiseen heikentymiseen ja lisää haavoittuvuutta. Päihteiden sietokyky alenee samalla tavoin asteittain ja vähitellen. Ikä ei kuitenkaan välttämättä tuo viisautta saatikka päihteidenkäytön osaamista ja hallintaa, vaikka kyllä krapula opettaa kertoa asiakas. Tämä pitää ottaa esille valistuksessa, kehottaa ihmisiä seuraamaan ja vähentämään päihteidenkäyttöä ajoissa jo ennen kuin tulee ongelmia. Tieto riskeistä ja haitoista ei riitä, vaan päihteiden hyötyä ja merkityksiä on syytä tarkastella. Hyvä periaate on vähentää vähitellen tai päättää keskittyä mukavaan yhdessäoloon ilman päihteitä. Kuten Tove Janssonin muumimamma toteaa: Kaikki hauska on hyväksi terveydelle!

Vanhenemista voi katsoa ihmisen elämän merkityksien, mahdollisuuksien ja voimavarojen kautta, nähdä vanha ihminen kokevana, tuntevana, toimijuutensa omistavana vaikka hauraana, hiipuvana ja kenties haavoittuneenakin. Avun ja tuen tarve lisääntyy ja elämän syvä murhe todentuu vanhetessa, mutta ihmisen tarve itsensä toteuttamiseen ei vähene. Ikä ei ole este tarkastella ja työstää mielenmaailmaa! Ihminen ei ole koskaan liian vanha oppiakseen jotain uutta. Vanhuksia pitää rohkaista kertomaan ajatuksista, tunteista, mielikuvista ja olla näistä tarinoista aidosti kiinnostunut. Silloin voimme kenties nähdä omaakin elämäämme uudella tavalla. Vanhusten kannustaminen käyttämään viisauttaan on osa heille osoitettua kunnioitusta. Oman toiminnan ja osallisuuden kautta saavutetut vuorovaikutuksen, kauneuden ja ilon kokemukset antavat meille voimaa!