

# Alkoholiriippuvuus ja elämänlaatu

Alkoholiriippuvuus ja heikentynyt elämänlaatu ovat yhteydessä toisiinsa lähes kaikilla elämänlaadun osa-alueilla, kertoo Paradise-hankkeen kirjallisuuskatsaus.

**A**lkoholitutkimuksessa hoidon vaikuttavuuden tärkeimpänä mittarina on pidetty perinteisesti päihitteettömyyttä. Kliinisessä työssä ja tutkimuksessa nähdään kuitenkin usein, että tavoite on varsin kova. Päihitteettömyyden dogma on ehkä osaltaan vaikuttanut usein kuultuun käsitykseen, että riippuvuuksien hoito olisi tehontonta.

Kun päihitteettömyys ei syystä tai toisesta ole saavutettavissa, alkoholiriippuvuuden hoidossa tulee ottaa käyttöön haittoja vähentäviä tavoitteita, esimerkiksi alkoholinkäytön vähentäminen.

Elämänlaadun merkitys on pikkuhiljaa noussut esiin myös alkoholiriippuvuuden hoidon tutkimuksessa. Arvostettu päihdetutkija **McLellan** totesi jo vuonna 1996, että elämänlaadun ja toimintakyvyn koheneminen ovat itsessään tavoiteltavia hoitotuloksia ja arvokkaita tuloksellisuusmittareita myös riippuvuuksien hoidossa.

Elämänlaadun ja alkoholinkäytön välistä suhdetta tunnetaan puutteellisesti. Elämänlaatu itsessään on käsitteenä varsin moniulotteinen, eikä sille ole yksiselitteistä määritelmää. **Antti Uutela** ja **Arja R. Aro** määrittelevät terveyteen liittyvän elämänlaadun yksilön kokemukseksi omasta terveydentilastaan ja terveyteen liittyvästä hyvinvoinnistaan. Käsitteeseen liittyy läheisesti toimintakyky, joka usein sisältyy nykyisin käytettyihin elämänlaatumittareihin.

**Longabaugh'n** mukaan arvioitaessa alkoholiriippuvaisen elämänlaatua tulee huomioida yksilön kliininen tilanne riippuvuuteen nähden, riippuvuudesta aiheutuva fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen haitta sekä muut, yleisesti toimintakykyyn ja terveyden kokemukseen vaikuttavat tekijät. Alkoholiriippuvuuden vaikutuksen arviointia elämänlaatuun mutkistaa erityisesti se, että alkoholiriippuvaisten psyykinen ja fyysinen oheissairastavuus on varsin laajaa.

## Systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Paradise-hankeeseen liittyen toteutettiin systemaattinen kirjallisuushaku vuosilta 2005–2010, jonka avulla pyrittiin kartoittamaan mitä tutkimus kertoo

alkoholiriippuvaisten psykososiaalisista vaikeuksista. Tietokantahaut tuottivat 1 234 viitettä, joista kokonaisaineistoon valikoitui 244 artikkelia. Tutkimuksista kerättiin laajasti ja systemaattisesti tietoja erilliseen tietokantaan. Tutkimusten laatua arvioitiin NICE-ohjeiden mukaisesti asteikolla 1 (heikko)–4 (erinomainen).

Tutkimusartikkelien perusteella keskeisiksi psykososiaalisiksi vaikeuksiksi alkoholiriippuvaisilla nousivat tunne-elämän ja kognitiiviset vaikeudet, ongelmat perhe- ja muissa sosiaalisissa suhteissa sekä vaikeus huolehtia omasta terveydestä. Erittäin yleisiä olivat myös sosioekonomiset ongelmat, kuten oman rahatalouden hallinta ja työelämän ja asumisen vaikeudet. Psyykkisen ja fyysisen oheissairastavuuden merkitys vaikeuksien kasaantumiselle nousi esiin.

## Alkoholiriippuvaisen elämänlaatu on heikentynyt

Laadultaan vähintään tyydyttäviä elämänlaadun eri osa-alueita käsitteleviä julkaisuja oli 43. Elämänlaatua ja sen osa-alueita käsiteltiin tutkimuksissa pääsääntöisesti toissijaisina tuloksina. Käytettyjen elämänlaatumittareiden kirjo oli varsin laaja, eivätkä kaikki mittarit vastaa täysin toisiaan sisällöllisesti. Tavallisimmin käytetyt yleiset elämänlaatumittarit olivat SF-36 ja siitä lyhennetty SF-12 sekä eurooppalainen elämänlaatumittari EQ-5D. Sairauskohtaisista mittareista eniten oli käytetty Addiction Severity Indexiä (ASI) ja sen eurooppalaista vastinetta (EuroASI).

Alkoholiriippuvuuden yhteydessä kokonaiselämänlaadun ohella (14 tutkimusta) oli käsitelty useimmiten sosiaalista toimintakykyä (24 tutkimusta) sekä fyysistä (15 tutkimusta) ja psyykkistä (14 tutkimusta) hyvinvointia. Muita alkoholiriippuvuuden yhteydessä käsiteltyjä elämänlaadun osa-alueita olivat yleinen toimintakyky ja päivittäistoiminnot, kipu, uni, liikkuvuus ja elinvoimaisuus. Alkoholiriippuvuus ja heikentynyt elämänlaatu olivat yhteydessä toisiinsa lähes kaikilla elämänlaadun osa-alueilla. Vain elinvoimaisuuden ja liikkuvuuden kohdalla tulokset olivat ristiriitaisia. Alkoholiriippuvuus voitiin määrittää monissa tutkimuksissa myös heikentyneen elämänlaadun syyksi, mikä vahvisti yhteyden tieteellistä arvoa.

Psyykkiset sairaudet ja oireet olivat alkoholiriippuvaisilla yhteydessä heikentyneeseen elämänlaatuun 12 tutkimuksessa. Syy-seuraussuhdetta ei kui-

tenkaan pystytty näissä tutkimuksissa erittelemään. Neljässä tutkimuksessa diagnosoitu depressio oli yhteydessä heikkoon kokonaiselämänlaatuun alkoholiriippuvaisilla. Lisäksi alkoholiriippuvuus heikensi selvästi yleistä toimintakykyä depressiosta kärsivillä.

Persoonallisuushäiriöt olivat yhteydessä alkoholiriippuvaisen heikkoon sosiaalisen toimintakykyyn kahdessa tutkimuksessa. Antisosiaalinen persoonallisuushäiriö lisäsi alkoholiriippuvaisten sosiaalisten vaikeuksien määrää 18-kertaiseksi. Psykkisesti huonokuntoisimmat alkoholiriippuvaiset vaikuttivat hyötyvän laitospuolitoisesta hoidosta eniten.

#### **Hoito parantaa alkoholiriippuvaisen elämänlaatua**

Muutosta elämälaadussa ja sen eri osa-alueissa arvioitiin 27 pitkittäistutkimuksessa, joiden seurantaajat vaihtelivat kolmesta viikosta 20 vuoteen. Kokonaiselämänlaatu, yleinen terveydentila, yleinen toimintakyky ja päivittäistoiminnot, kipu ja uniongelmat kohenivat kaikissa niiden muutosta arvioineissa seurantatutkimuksissa. Sosiaalinen toimintakyky sekä psyykinen ja fyysinen terveys kohenivat lähes kaikissa seurantatutkimuksissa.

Suurella osalla tutkimuksista elämänlaadun kohentuminen oli seurausta hoitointerventioista ja joko alkoholinkäytön päättymisestä tai vähenemisestä. Tulos viittaa siihen, että alkoholiriippuvuudessa voi tapahtua toipumista hoidon myötä, vaikka täysraittuutta ei saavutettaisikaan. |

#### **LÄHTEET:**

**SHELDON GREENFIELD & EUGENE NELSON:** Recent developments and future issues in the use of health status assessment measures in clinical settings. *Medical Care*, Supplement 5, 1992.

**RICHARD LONGBAUGH, MARGARET MATTSON, GERARD J. CONNORS & NED L. COONEY:** Quality of life as an outcome variable in alcoholism treatment research. *Journal of Studies on Alcohol*, Supplement 12, 1994.

**A. THOMAS McLELLAN, GEORGE WOODY, DAVID METZGER ET AL.:** Evaluating the effectiveness of addiction treatment: Reasonable expectations, appropriate comparisons. *Milbank Quarterly* 1/1996.

National Institute for Mental Health and Clinical Excellence. *The Guideline Manual*. National Institute for Mental Health and Clinical Excellence, 2009.

**ANTTI UUTELA & ARJA R. ARO:** Koettu ja havaittu elämänlaatu – toisiaan täydentävät näkökulmat. *Duodecim* 17/1993.

---

**LL Jonna Levola on päihdelääkäri ja tutkija A-klinikkasäätiöllä. FT Tuuli Pitkänen on vanhempi tutkija A-klinikkasäätiöllä ja vastaa Paradise-hankkeesta päihderiippuvuuksien osalta.**

## **Toipumista voi tapahtua, vaikka täysraittuutta ei saavutettaisikaan.**



### **Aivotoiminnan häiriöihin liittyy psykososiaalisia vaikeuksia**

*Paradise* (Psychosocial Factors Relevant to Brain Disorders in Europe, Aivotoiminnan häiriöihin liittyvät psykososiaaliset vaikeudet Euroopassa) on kansainvälinen yhteishanke, jonka koordinoitua ja aineistonkeruuta rahoittaa vuosina 2010–2012 Euroopan komissio.

Paradise-hankkeen lähtöoletuksen mukaan eri aivotoiminnan häiriöistä kärsivillä henkilöillä on psykososiaalisia vaikeuksia jotka ovat varsin samankaltaisia sairaustilasta riippumatta. Näiden vaikeuksien tunnistamisen ja esille nostamisen avulla pyritään vaikuttamaan palvelujen järjestämiseen sekä parantamaan aivotoiminnan häiriöistä kärsivien hoitoa ja elämänlaatua.

Hankkeessa tarkasteltavia aivotoiminnan häiriöitä ovat dementia, epilepsia, migreeni, MS-tauti, Parkinsonin tauti, skitsofrenia, depressio, aivoverenkiertohäiriöt ja päihderiippuvuudet. Hankkeen tavoitteena on kehittää yhtenäinen tieteelliseen tutkimukseen perustuva aivotoiminnan eri häiriöiden tuottamien psykososiaalisten vaikeuksien arviointi- ja kirjausmenetelmä, joka soveltuu hoitoon ja kuntoutukseen.

LISÄÄ HANKKEESTA osoitteessa [www.paradiseproject.eu](http://www.paradiseproject.eu).

TUTKITTUA-palstalla A-klinikkasäätiön tutkimusryhmän työntekijät kertovat ajankohtaisista hankkeista ja aiheista.