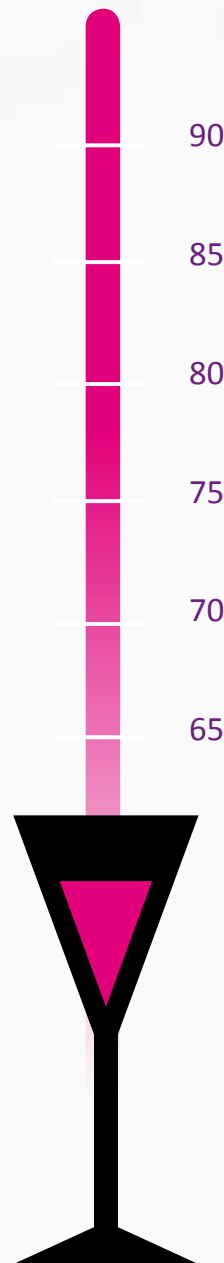


# Yli 65-vuotiaiden ALKOHOLIMITTARI

Alkoholinkäytön arvioinnin  
ja ohjaamisen työväline  
ammattihenkilöille



## Alkoholinkäytön arvioinnin ja ohjaamisen työväline ammattihenkilöille

Alkoholimittari on työväline iäkkäiden alkoholinkäytön puheeksiottoon, arviointiin, neuvontaan ja palveluohjaukseen. Työväline on suunnattu sosiaali- ja terveystoimen henkilöstölle, diakoniatyöhön sekä järjestötoimijoille.

### Alkoholimittarin käyttö

Esitä alkoholimittarin numeroidut kysymykset ja huomioi niiden yhteydessä olevat tarkentavat ja motivoivat kysymykset, toimintaohjeet sekä ohessa oleva tutkimustieto. Alkoholinkäyttöä arvioidaan viimeisen vuoden aikana ja rengastetaan tai rastitetaan oikea vaihtoehto. Laske pisteet yhteen ja tulkitse ne alkoholinkäytön määrän ja tiheyden sekä mahdollisen alkoholiriippuvuuden näkökulmista. Huomioi myös eipistetyttyjen kysymysten vastaukset.

Mittarin tarkemmat tulkinta- ja toimintaohjeet ovat kysymysten yhteydessä.

Tee loppuyhteenveto ja terveydenhoito- tai jatkohoitosuunnitelma.



Alkoholinkäyttöä (määrää ja tiheyttä) arvioivat kysymykset 1-3

#### 1) Onko alkoholinkäyttönne

- Loppunut
- Vähentynyt
- Pysynyt samana
- Lisääntynyt hieman
- Lisääntynyt runsaasti

#### Tarkenna

- vähentyminen / lisääntyminen

#### Tee lisäkysymys!

Onko Teillä elämänne aikana ollut alkoholinkäyttöön liittyviä ongelmia?

#### Tarkenna

- millaisia ongelmia
- millaisin tilanteisiin ja tunteisiin ne liittyivät

#### info

- Iäkkäät saattavat käyttää alkoholia samalla tavalla kuin aiemmin elämässään.
- Osa saattaa aloittaa ongelmakäytön vasta myöhemmällä iällä.
- Aikaisempi runsas alkoholinkäyttö voi aktivoitua uudelleen elämäntilanteiden muutoksissa.

## 2) Kuinka usein käytätte olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä?

- 0 p En koskaan  
(mittarin täyttämistä ei tarvitse jatkaa – vahvista päihtettömyyttä!)
- 0 p Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 1 p 2-4 kertaa kuukaudessa
- 2 p 2-3 kertaa viikossa
- 3 p 4 kertaa viikossa tai useammin

## 3) Kuinka monta annosta alkoholia juotte yleensä niinä päivinä, jolloin käytätte alkoholia?

- 0 p Vähemmän kuin 1 annoksen
- 0 p 1 annoksen
- 1 p 2 annosta
- 4 p 3 annosta
- 5 p 4 annosta tai enemmän

### Tarkenna

- mitä alkoholia käytetään
- alkoholin käytöksi nekin kerrat, kun käytetään pieniä määriä
- ne kerrat, jolloin alkoholia käytetään kerralla enemmän kuin kaksi annosta (riskiraja ylittyy)

### KYSYMYKSET 2-3

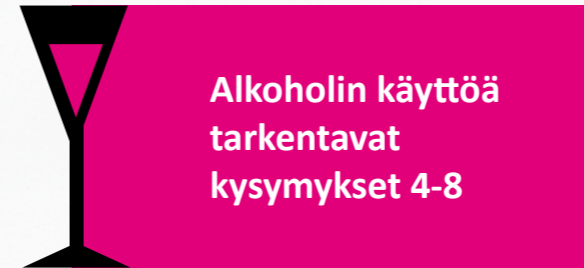
#### Yhteenlaskettujen pisteiden tulkinta

2 pistettä tai vähemmän	ei huolta
3 pistettä	lievä huoli
4 pistettä tai enemmän	tuntuva huoli

### info

Riskiraja yli 65-vuotiailla:

- Terve henkilö ei saisi juoda kerralla kahta annosta enempää.
- Säännöllinen viikoittainen käyttö ei saa ylittää seitsemää annosta.  
1 annos =
  - pieni pullo (tölkki) 0.33 l keskiolutta tai siideriä
  - lasi 12 cl mietoa viiniä
  - pieni lasi 8 cl väkevää viiniä
  - viinaryppy 4 cl 40% viinaa



### 4) Miksi käytätte alkoholia?

- Ruokajuomana
- Rentoutumiseen
- Rohkaisuun
- Seuran vuoksi
- Unettomuuden hoitoon
- Yksinäisyyden tunteen lievittämiseen
- Mielialan kohentamiseen
- Parisuhteeseen liittyvien vaikeuksien vuoksi
- Kipujen lievittämiseen
- Jonkun muun syyn vuoksi, minkä \_\_\_\_\_

### Pohtikaa asikkaan kanssa

- tarkemmin syitä juomiselle
- vaihtoehtoista tekemistä juomisen sijaan

### Ohjaa

- tarvittaessa harrastuksiin tai ammattiauttajalle
- mikäli asiakas käyttää alkoholia mielialan kohentamiseen, hänet ohjataan ammattiauttajalle, joka tekee ikäihmisten mieliala- ja masentuneisuustestin (GDS-testi)!

### info

- Alkoholin käyttöön vaikuttaa: elämäntilanne, elinolot, kulttuuri, elämänsäsenne, moraali, itsetunto, alkoholinkäyttöhistoria, ihmissuhteet, terveys, toimintakyky ja kokemus elämän turvallisuudesta.

### 5) Onko Teille selvitetty käyttämienne lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutukset?

- Minulla ei ole lääkitystä  
 Kyllä  
 Ei

#### Selvitä

- käytössä olevat lääkkeet ja niiden yhteisvaikutukset
- alkoholin käytön vaikutus mahdolliseen perussairauteen

#### Anna

- Otetaan selvää –opas
- tietoa alkoholin ja käytössä olevien lääkkeiden yhteisvaikutuksista

#### Ohjaa

- asiakas tarvittaessa terveysalan asiantuntijalle

#### info

- Iäkkäillä ja heidän läheisillään on vähän tietoa lääkkeiden ja alkoholin huonosta yhteensopivuudesta.
- Terveydenhuollon ammattilaisilla on velvollisuus antaa tietoa alkoholin ja lääkityksen yhteisvaikutuksista.
- Muiden toimijoiden tulee ohjata asiakas terveydenhuollon henkilöstön puheille.
- Lääkkeitä, joiden kanssa alkoholia **tulisi käyttää varoen**: diabetes-, tulehduskipu-, nesteenoisto-, sydän- ja verenpainelääkkeet, ”väsyttämättömät antihistamiinit”, varfariini (Marevan) sekä potenssi- ja eturauhasen liikakasvulääkkeet
- Lääkkeitä, joiden kanssa **alkoholia ei tulisi käyttää lainkaan**: uni- ja rauhoittavat lääkkeet, trisykliset masennuslääkkeet, keskushermostoon vaikuttavat kipulääkkeet, eräät antibiootit ja epilepsialääkkeet.

### 6) Kuuluuko lähipiiriinne joku, joka käyttää runsaasti alkoholia tai muita päihteitä?

- Ei  
 Kyllä

#### Selvitä

- kuka lähipiirissä käyttää runsaasti alkoholia
- millaisia vaikutuksia sillä on asiakkaan tilanteeseen

#### Huomioi

- mahdollinen kaltoinkohtelu > keskustelu

#### Ohjaa

- asiakas vertaisryhmiin (AL-Anon) [www.al-anon.fi](http://www.al-anon.fi)
- kaltoinkohtelutapauksessa sosiaali- ja/tai terveyspalveluihin

#### info

- Alkoholisoitunut perheenjäsen tai ystävä voi altistaa päihdeongelmille. Päihdeongelmainen läheinen voi edistää alkoholin saatavuutta. Alkoholistin läheinen voi juoda alkoholia helpottaakseen omaa ahdistustaan ja suruaan.

### 7) Onko Teillä alkoholinkäytön yhteydessä ilmennyt seuraavia oireita

- Ei ole ilmennyt mitään oireita
- On ilmennyt mielialaan liittyviä oireita
- On ilmennyt kehoon liittyviä oireita

#### Selvitä

- millaisia mielialaan ja/tai kehoon liittyviä oireita

#### Pohtikaa asiakkaan kanssa

- alkoholin vähentämisestä johtuvia hyötyjä

#### Ohjaa

- lääkäriille, mikäli on ilmennyt alkoholin käyttöön liittyviä fyysisiä tai psyykkisiä oireita



#### info

- Ikääntyneen elimistössä haittavaikutukset korostuvat, koska elimistön kuivuessa ja rasvoituessa alkoholin jakautumistilavuus pienenee ja aineenvaihdunnan hidastuessa alkoholin hajoaminen ja poistuminen elimistöstä hidastuu. Alkoholi heikentää tasapainon hallintaa, tarkkaavaisuutta ja reaktiokykyä.
- Alkoholin riskikäyttö voi ilmetä seuraavasti: fyysisiä vammoja, epämääräisiä kipuja, ravitsemustila heikentyy, lihomista, toistuvia tulehduksia, huonontunut yleiskunto, ärtyneisyyttä ja levottomuutta selvin päin, unettomuutta, nopea ja epäsäännöllinen syke, kohonnut verenpaine, epätasapaino INR- ja verensokeriarvoissa sekä ihmissuhde- ja taloudellisia ongelmia.

### 8) Onko alkoholin käyttöönne liittynyt seuraavia asioita?

- Olen satuttanut itseäni, esim. kaatunut
- Olen satuttanut toista, esim. lyönyt tai sanonut loukkaavasti
- Olen ajanut ajoneuvoa päihtyneenä
- Taloudellisia vaikeuksia
- Unohdin, mitä tapahtui
- Sammuin
- Joku toinen on huolestunut alkoholin käytöstäni
- En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin

#### Selvitä

- tilanne tarkemmin

#### Pohtikaa asiakkaan kanssa

- mitä mieltä asiakas on alkoholin yhteydestä tapahtuneisiin tilanteisiin
- keinoja ehkäistä tapahtunutta

#### Ohjaa

- sosiaali- ja/tai terveyspalveluihin, mikäli on ilmennyt edellä mainittuja ongelmia



#### info

- Alkoholin suurkulutuksen tavallisimpia merkkejä ovat erilaiset tapaturma- ja väkivaltilanteet, taloudelliset ongelmat sekä vahvaan humalatiltaan juominen.

Mikäli kysymysten 2 ja 3 pistemäärä on neljä tai enemmän, esitä seuraavat kysymykset.



## Mahdollisia alkoholiriippuvuus- oireita viimeisen vuoden aikana mittaavat kysymykset 9-11

### 9) Onko Teille käynyt niin, että ette ole pystynyt lopettamaan alkoholin käyttöä, kun aloitte ottaa?

- 0 p Ei koskaan
- 1 p Joskus
- 4 p Usein

### 10) Onko Teille käynyt niin, että ette ole juomisen vuoksi saanut tehtyä päivittäisiä toimianne?

- 0 p Ei koskaan
- 1 p Joskus
- 4 p Usein

### 11) Onko Teille käynyt niin, että runsaan juomisen jälkeen olette tarvinnut aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksenne paremmin liikkeelle?

- 0 p Ei koskaan
- 1 p Joskus
- 4 p Usein

#### KYSYMYKSET 9-11

##### Yhteenlaskettujen pisteiden tulkinta

0 pistettä	ei riippuvuusoireita
1-3 pistettä	lieviä riippuvuusoireita
4 pistettä tai enemmän	vakavia riippuvuusoireita

#### Selvitä

- kuinka usein
- missä tilanteissa ”putki” tai ”juomakierre” on jatkunut

#### Pohtikaa asiakkaan kanssa

- keinoja ehkäistä näitä tilanteita
- asiakkaan motivaatiota alkoholin käytön vähentämiseen

#### Ohjaa

- asiakas päihdehuollon ammattilaiselle, esim. A-klinikalle
- AA-ryhmään tai vastaavaan

#### info

- Alkoholiriippuvuudelle on tunnusomaista:
  - vaikeus hallita alkoholin käyttöä
  - elimistön alkoholin sietokyky lisääntyy
  - vieroitusoireet käytön loputtua

## Tee lopuksi yhteenveto asiakkaan kanssa

**Kysy** asiakkaalta, mitä mieltä hän on itse omasta alkoholinkäytöstään.

**Pohtikaa** asiakkaan kanssa voimavaroja suhteessa alkoholinkäyttöön. Katso voimavaramittari [www.alkoholiohjelma.fi](http://www.alkoholiohjelma.fi)

**Selvitä** asiakkaan motivaatio alkoholin käytön vähentämiseen.

**Sovi** asiakkaan kanssa tavoitteista, asiakkaan omasta toiminnasta, mahdollisista jatkokäynneistä ja seurannasta.

Lisätietoa alkoholimittarista osoitteesta [www.alkoholiohjelma.fi](http://www.alkoholiohjelma.fi)

Yli 65 -vuotiaiden alkoholimittaria painetaan vain vuoden 2011 käyttöön, koska mittari on vielä kehittämisvaiheessa.

#### Työryhmä:

Jaana Huohvanainen  
Ikäneuvola Ruori -hanke  
Anne Kejonen  
Itä-Suomen aluehallintovirasto  
Ulla Kempainen  
Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä  
Marjatta Pirskanen sekä  
Pirjo Varjoranta  
Kuopion kaupunki  
Sosiaali- ja terveyskeskus

#### Työryhmä kiittää yhteistyötahoja:

- Itä-Savon sairaanhoitopiirin kuntayhtymä
- Itä-Suomen aluehallintovirasto Joensuun kaupunki
- Kuopion kaupunki
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja valtakunnallinen Alkoholiohjelma.



**Alkoholi-  
ohjelma**  
2008-2011



---

**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2007-2013



---

  
**Joensuun kaupunki**  
www.joensuu.fi

  
**KUOPIO**

---

  
Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto