

Moni tissuttelee itsensä eläkkeelle

Työelämästä poistuvat ikäluokat suhtautuvat alkoholiin aiempaa vapaamielisemmin. Eläköitymisen aiheuttama suuri elämänmuutos voi nostaa alkoholinkäyttöön liittyviä riskejä.

Alkoholin sietokyky heikkenee ihmisen ikääntyessä, joten keski-ässä omaksutut tavat voivat olla eläkeiässä hyvinkin haitallisia, sanoo psykiatrian erikoislääkäri **Silja Runsten** Turun yliopistollisesta keskussairaala (TYKS).

– Kehon vesimäärä vähenee ikääntyessä. Kun alkoholi jakautuu pienempään vesimäärään, promillet kasvavat suuremmiksi. Myös aivojen sopeutumiskyky heikkenee iän myötä, Runsten kertoo.

Vapaa-ajan lisääntyttä annosmäärät voivat nousta helposti yli riskirajan. Yhdestä lasillisesta tulee herkästi kaksi ja kahdesta viikottaisesta viiniateriasta useampi.

Useimmilla eläkeikäisillä alkoholi liittyy positiivisiin syihin, kuten sosiaalisiin tilanteisiin ja juhliin. Alkoholi muuttuu terveysriskiksi silloin, kun juomisen syyt ovat negatiivisia: elämä ei tunnu mielekkäältä, hankalat asiat tekevät mielen rauhattomaksi, uni on huonoa ja yksinäisyys vaivaa.

Kaikista eläkeikäisistä miehistä kolme neljäsosaa käyttää alkoholia, naisista vähän yli puolet. Riskikulutuksen raja on 7 alkoholiannosta viikossa. Joka neljäs yli 65-vuotias mies käyttää alkoholia yli sen.

– Selvästi harvempi nainen ylitti riskikäytön rajan kymmenen vuotta sitten tehdystä kartoituksessa, mutta tasa-arvoisuus on lisääntynyt alkoholinkin suhteen. Kaikkein vanhimmassa ikäryhmässä alkoholinkäyttö on melko harvinaista, osastonylilääkärinä vanhuspsykiatrian yksikössä työskentelevä Silja Runsten kertoo.

Lääkkeissä omat riskinsä

Myös reseptilääkkeistä voi muodostua ongelma. Rauhoittavia lääkkeitä ja unilääkkeitä suositellaan lyhytaikaiseen käyttöön ja tilapäiseen tarpeeseen, mutta Runstenin mukaan Suomessa on suhteellisen paljon ikääntyviä ihmisiä, jotka käyttävät niitä päivittäin ja pitkiä aikoja.

– Kun lääkkeitä käytetään lääkärin määräyksellä, ei tule välttämättä mieleen, että se voisi olla jollain tavalla haitallista. Terveystieteiden tutkimuksessa asiaan on tartuttu muun muassa kokonaislääkityksen arvioinnilla, ja näiden lääkkeiden käyttö on saatu laskusuuntaan.

Ikääntyneiden päihdeongelmia hoidetaan samoin kuin keski-ikäisten, mutta eräs ero on merkittävä.

– Vanhetessa ihminen joutuu luopumaan monista asioista, mutta mitä tulee tilalle? Keski-ässä useilla on perhettä, työelämää ja muita arjessa tukevia asioita. Voi olla, että eläkeikäisellä on vähemmän tällaista helposti käyttöön otettavaa tukea päihteiden tilalle.

Saako vanha tarvita apua?

Lisää painetta tuo toimintakykyä ihannoiva kulttuuri. Vanhoilla ihmisillä on usein itseparjäämisen asenne, jolloin avuntarve koetaan nöyryyttävänä, taakkana olemisena.

– Jos saa elää tarpeeksi pitkään, tulee väkisinkin vanhaksi. Kaikkien meidän kohdalla vanheneminen ei välttämättä ole seesteistä. Jos oma elämäntilanne on hyvin erilainen toiveisiin nähden, voi syntyä ristiriitaa, jonka helpottamiseksi turvaudutaan alkoholiin.

Runsten muistuttaa, että alkoholin haitat ovat hyvin kaikkien tiedossa eikä kukaan juo pahuuttaan, vaan yrittääkseen sopeutua hankaliin asioihin.

Jos oman eläkepäiviä viettävän vanhemman epäilee käyttävän liikaa alkoholia, häneltä kannattaa kysyä, onko elämässä kaikki hyvin. Myös omien viikottaisten alkoholiannosten määrä on hyvä tarkistaa, sillä alkoholi lisää ennenaikaisen eläkkeen vaaraa monien sairauksien kautta.

Lisätietoja:

Psykiatrian erikoislääkäri Silja Runsten, Turun yliopistollinen keskussairaala

puh. 02-313 0000 (vaihe)

sähköposti: silja.runsten@tyks.fi