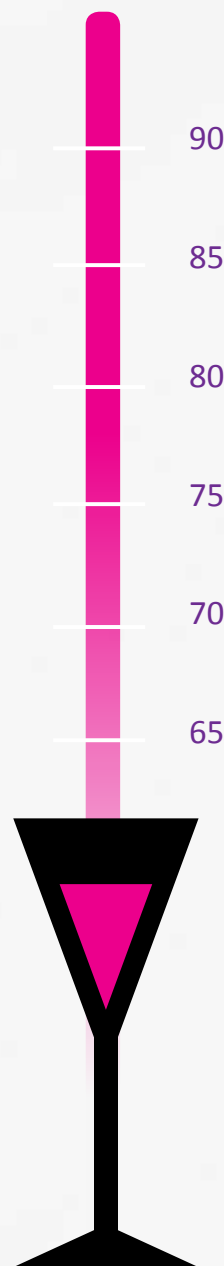


Yli 65-vuotiaiden ALKOHOLIMITTARI

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.



Alkoholin käyttöä (määrää ja tiheyttä) arvioivat kysymykset 1-3

1) Onko alkoholin käyttönne

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

Tarkenna

- vähentyminen / lisääntyminen

Tee lisäkysymys!

Onko Teillä elämänne aikana ollut alkoholin käyttöön liittyviä ongelmia?

Tarkenna

- millaisia ongelmia
- millaisin tilanteisiin ja tunteisiin ne liittyivät

info

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

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

- 0 p En koskaan
(mittarin täyttämistä ei tarvitse jatkaa – vahvista päihteettömyyttä!)
- 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
 - viinaryyppy 4 cl 40% viinaa



Alkoholin käyttöä tarkentavat kysymykset 4-8

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 asiakkaan 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 terveystieteen asiantuntijalle

info

- lääkällä ja heidän läheisillään on vähän tietoa lääkkeiden ja alkoholin huonosta yhteensopivuudesta.
- Terveystieteen ammattilaisilla on velvollisuus antaa tietoa alkoholin ja lääkityksen yhteisvaikutuksista.
- Muiden toimijoiden tulee ohjata asiakas terveystieteen henkilöstön puolelle.
- Lääkkeitä, joiden kanssa alkoholia **tulisi käyttää varoen**: diabetes-, tulehduskipu-, nesteensoisto-, 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
- kaltoinkohtelutapauksessa
sosiaali- ja/tai terveystaloihin

info

- Alkoholisoinut 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

- lääkärille, 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 väkivaltatilanteet, taloudelliset ongelmat sekä vahvaan humalatilaan 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

- Alkoholi riippuvuudelle 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

Selvitä asiakkaan motivaatio alkoholin käytön vähentämiseen.

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

Lisätietoa alkoholimittarista osoitteesta 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 Kemppainen
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.jku.fi


KUOPIO



**Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto**