

# EHYT *teema*

2 HYVÄ ELÄKEIKÄ

Tunnetko juomisen  
riskirajat? s. 26

Upeaa  
toimintaa  
eläkeläis-  
järjestöissä s. 32

M. A. Numminen:

**Alkoholi  
siirtyi  
sivu-  
raiteelle**

s. 19

**ONNISTUNEESTI  
ELÄKKEELLE** s. 4–5



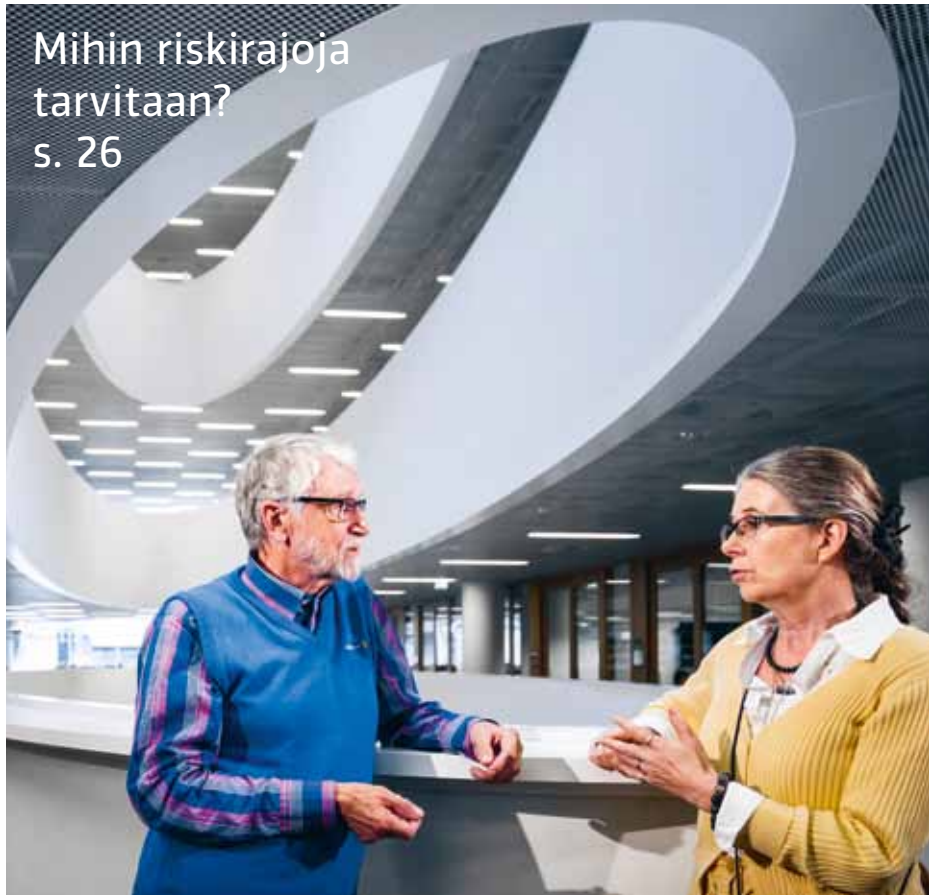
Hanketyössä hyvinvointia vahvistamassa s. 10



Mihin riskirajoja  
tarvitaan?  
s. 26



Hyvä mieli  
työvuosista s. 4



## SISÄLTÖ

- 4 Onnistuneesti eläkkeelle
- 6 Poimintoja
- 8 Fakta
- 9 Köyryselkä on suortunut
- 12 Onks' uutta tietoo?  
Ikähankkeen opetuksia
- 18 Korkki kiinni ennen keikkaa
- 21 Mielestäni / Olli Valtonen
- 22 Lääkkeet ja alkoholi
- 25 Vaikuttaja / Kaisu Pitkälä
- 26 Riskiraja on varoitusmerkki
- 28 Gallup
- 30 Maltti on valttia
- 32 Opiskelu kannattaa  
kautta elämän
- 34 6 kysymystä
- 35 Kolumni / Jyrki Jyrkämä



EHYT Teema on EHYT ry:n julkaisu, joka palvelee teemakohtaisin painotuksin 3–5 vuosinumerolla erilaisten ammattilaisten, yhteisöjen, jäsenjärjestöjen ja eri ikäisten suomalaisten tiedon tarvetta.

JULKAISIJA Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Elimäenkatu 27, 00510 Helsinki, [www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi) PÄÄTOIMITTAJA Sari Aalto-Matturi TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ Helena Hulkko, puh. 050 582 2211, [helena.hulkko@ehyt.fi](mailto:helena.hulkko@ehyt.fi) TOIMITUSKUNTA Sari Aalto-Matturi pj, Helena Hulkko, Antti Honkonen, Antti Hytti, Heidi Mäenpänen TOIMITUS JA TAITTO Legendium Oy TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ Helena Hautakangas, [helena.hautakangas@legendium.fi](mailto:helena.hautakangas@legendium.fi) TILAUS- JA OSOITTEENMUUTOKSET [simo.miettinen@ehyt.fi](mailto:simo.miettinen@ehyt.fi), puh. 050 570 6981 PAINOPAikka Libris Oy, Helsinki ISSN 2324-0296

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Työ ulottuu lapsista ja nuorista työ- ja eläkeikäisiin. Alkoholiin, tupakkaan ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella EHYT ry ehkäisee pelaamisesta syntyviä haittoja sekä edistää päihteetöntä liikennettä. Järjestö aloitti toimintansa 2012, jolloin Elämäntapaliitto ry, Terveys-Hälsan ry ja Elämä On Parasta Huumetta ry yhdistyivät.

## Uusi tieto yllättää

Me suomalaiset syylistymme helposti, kun alkoholi tulee puheeksi. Ravinnon terveellisyydestä keskustelemme ilman vahvoja tunteita, mutta juomisesta puhuminen tuntuu usein liian henkilökohtaiselta. Kuitenkin alkoholista pitäisi puhua. Ei moralisoiden, vaan kuten mistä hyvänsä asiasta, joka vaikuttaa terveyteemme ja hyvinvointiimme.

Alkoholinkäyttö on arkipäiväistänyt suomalaisessa elämänmenossa. Ja kun alkoholia juodaan enemmän, se myös aiheuttaa enemmän haittoja. Niistä suurin osa osuu ihan tavallisille alkoholia käyttäville ihmisille ja heidän läheisilleen – ei vain suurkuluttajille, kuten usein luullaan.

Alkoholi paitsi lyhentää työuria, myös vaikuttaa monella tavoin vanhenevan väestön terveyteen ja hyvinvointiin. Monelle tulee yllätyksenä, että alkoholinkäytön riskirajat laskevat, kun ikävuosia karttuu. Jos on tottunut pitämään viinipullollista oman kertakulutuksensa rajana, ei välttämättä tule ajatelleeksi, että terveelläkkin ikäihmisellä riskiraja on suunnilleen tuo sama viinipullollinen viikossa.

Alkoholin saatavuus ja hinta ovat tutkitusti suurimmat keinot alkoholinkulutuksen ja alkoholihaittojen vähentämiseen. Alkoholilainsäädäntöön tai veroratkaisuihin vaikuttaminen ei kuitenkaan yksin riitä. Rinnalla tarvitaan pitkäjänteistä työtä kulttuurisen muutoksen tukemiseksi.

Tässä työssä avaintoimijoita ovat eläkeikäisten omat yhteisöt. Yhdistystoiminta on jo itsessään hyvinvointia edistävää ja päihdehaittoja ehkäisevää. Eläkeikäisten yhteisöt voivat myös suoraan murtaa alkoholista puhumisen tabuja yhteiskunnassamme.

EHYT ry:n koordinoimassa Ikähankkeessa mukana olleet eläkeläisjärjestöt ovat lähteneet aktiivisesti ja sitoutuneesti yhteistyöhön haittottomamman päihdekulttuurin puolesta. Tätä yhteistyötä on tärkeää jatkaa!



Kuva: Jari Laukkanen

Jokainen haluaa tehdä mielekästä työtä ja tuntea olevansa tarpeellinen sekä hyödyksi työyhteisölleen. Niin myös viimeisinä työvuosina. Hyvä mieli työstä edistää terveitä elintapoja eläkkeellä.

Minna Saano Kuva Matti Immonen

# Onnistuneesti eläkkeelle hyvien työvuosien jälkeen

**T**yöpaikoilla voidaan samoilla toimilla tukea työssä jaksamista, työurien pidentämistä ja siirtymistä hyvinvoivana eläkkeelle, toteaa EHYT ry:n aikuistyön päällikkö **Antti Hytti**.

Ikääntyvien työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa paljon, esimerkiksi räätälöimällä työtä tekijän mukaan tai antamalla ikääntyville erityisvastuuta uusien työntekijöiden koulutuksessa.

- Kun työ on mielekästä ja työntekijä kokee olevansa tarpeellinen, hän voi hyvillä mielin hoitaa työnsä loppuun ja siirtyä aikanaan eläkkeelle. Jos työ kootaan vähempiarvoisista tehtävistä, johtaa se helposti tarpeettomuuden tunteisiin, jolloin merkitystä ja mielihyvää etsitään usein muualta, joskus myös päihteistä tai rahapeleistä.

## Ikäohjelmat avuksi

Eri-ikäiset ihmiset täydentävät työpaikoilla toisiaan. He muodostavat luovempia ja moniulotteisempia tiimejä kuin pelkästään samanikäisistä koostuvat yhteisöt.

- Ennen kaikkea kyse on siitä, että työpaikoilla ymmärretään iäkkäiden työntekijöiden merkitys, Hytti muistuttaa.

Eläkeikää lähestyvillä on usein vuosien kokemus alalta, historiallista perspektiiviä ja valtava määrä hiljaista tietoa: käteviä konsteja, hiottuja tekniikoita ja valmiita asiantuntijaverkostoja. Näiden uudelleen luominen ja kehittäminen vievät aikaa ja voimavaroja, tai ne katoavat kokonaan ikääntyvien jäädessä eläkkeelle. Mestari-kisällitai mentorointimalleja käyttämällä kokeneet työntekijät pääsevät siirtämään osaamistaan nuoremmille ja voivat tuntea tietojensa ja taitojensa olevan arvostettuja.

Kesällä 2013 työmarkkinajärjestöt antoivat suosituksen ikäohjelmien laatimisesta työpaikoilla. Ohjelmien avulla voidaan muun muassa tukea terveitä elämäntapoja ja -hallintaa, suunnitella ammattitaidon ylläpitämistä ja mukauttaa työtä eri ikäryhmille sopivaksi.

- Työssä jaksamisen kannalta olisi kiinnitettävä huomiota työn henkiseen kuormitukseen ja korjaamista kaipaaviin elämäntapoihin,

jotta pystyttäisiin ehkäisemään niistä aiheutuvia sairauksia ja haittoja. Pieniinkin merkkeihin työhyvinvoinnin ongelmissa kannattaa tarttua nopeasti ja ohjata työntekijä työterveyshuollon puoleen. Varhainen tuki auttaa pysymään kunnossa ja viettämään aikanaan terveitä eläkevuosia, Hytti toteaa.

## Ammattilaisten huomassa

Diacor terveyspalvelut Oy:n työterveyslääkäri **Markus Havukainen** pitää erilaisia joustoja hyvinä keinoina jaksaa työelämässä pitkään.

- Olen tavannut paljon positiivisia osa-aikaeläkeläisiä, jotka ovat jatkaneet pitkään asiantuntijatehtävissä. Joustot ja erilaiset osa-aikaisuusratkaisut helpottavat työuran loppua ja auttavat sopeutumaan eläkkeelle jäämiseen.

Työterveyshuolto tiivistää yhteydenpitoa työntekijöihin eläkeiän lähestyessä. Muun muassa terveystarkastuksia tehdään aiempaa useammin.

**”Olen tavannut paljon positiivisia osa-aikaeläkeläisiä, jotka ovat jatkaneet pitkään asiantuntijatehtävissä.”**



EHYT ry:n HUUGO-ohjelma tarjoaa tukea työelämässä esiintyvien päihdehaittojen hallintaan ja erityisesti niiden ennaltaehkäisemiseen. Ohjelmassa muun muassa koulutetaan esimiehiä ymmärtämään, mikä merkitys päihteillä on työturvallisuudessa ja työhyvinvoinnissa, sekä miten päihdehaittoihin voidaan puuttua. ■



LISÄTIETOA:  
[HUUGO.FI](http://HUUGO.FI)

Työntekijää ehkä jo vuosien ajan hoitanut työterveyslääkäri voi jäädä hänen yksityislääkäriksen eläkkeelle siirtymisen jälkeenkin, sanoo työterveyslääkäri Markus Havukainen.

– Haastattelujen, tarkastusten ja kyselyiden avulla saadaan tietoa työntekijän kokonaisterveydestä ja elintavoista sekä alkoholin ja päihdeiden käytöstä. Asioihin pystytään puuttumaan ja käyttämään tarvittaessa eri alojen ammattilaisten, kuten fysioterapeuttien, ravintoasiantuntijoiden ja työterveyspsykologien, apua tai ohjamaan henkilö kuntoutukseen.

Viime vuosina työn henkiseen puoleen on kiinnitetty aiempaa

enemmän huomiota, ja siksi työterveyspsykologien määrää työterveyshuollossa on lisätty. Heidän palvelujaan tarjotaan työpaikoille jo ennaltaehkäisevästi – erityisesti niille yrityksille, joissa työn tiedetään olevan henkisesti tavallista kuormittavampaa.

### Uuteen arkeen

Havukaisen mukaan yrityskulttuuri vaikuttaa paljon siihen, kuinka pitkään töitä halutaan

tehdä. Jos ikääntyvät nähdään voimavarana ja heidän panostaan arvostetaan, on monilla mielenkiintoa jatkaa työn tekemistä, jos terveys muuten sen sallii. Ennen eläkkeelle jäämistä on tulevaa aikaa hyvä miettiä etukäteen.

– Itse pyrin tapaamisten yhteydessä aktiivisesti ottamaan puheeksi, mitä tunteita eläkkeelle siirtyminen aiheuttaa ja miten työntekijä on varautunut siihen, että arki ja sosiaaliset suhteet muuttuvat, kun työelämä loppuu. Jos työ on täyttänyt elämän, on hyvä jo ennen eläkkeelle siirtymistä solmia uusia sosiaalisia verkostoja, löytää harrastuksia tai vaikka aloitella vapaaehtoistoimintaa. ■

## Vanhuspalvelulaki tuli vihdoin voimaan

Ikäihmisten terveyttä, laadukasta ja tarpeenmukaista hoivaa sekä itsenäistä toimintakykyä tuetaan hyvinvointia ja terveyttä edistävillä palveluilla. Iäkkäiden henkilöiden sosiaali- ja terveyspalvelujen saanti haluttiin turvata myös lainsäädännöllä. Tavoitteena on muun muassa edistää ikääntyneiden hyvinvointia ja kaventaa hyvinvointieroja sekä turvata ikääntyneiden palvelutarpeen arviointiin pääsy sekä määrältään ja laadultaan riittävät palvelut.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012 – eli niin sanottu vanhuspalvelulaki tai ikälaki – astui voimaan 1.7.2013. Vanhuspalvelulaki oli esillä jo kahdella edellisellä vaalikaudella. Suurinta

osaa pykälistä alettiin soveltaa heti lain tultua voimaan, osaa sovelletaan vuoden 2014 alusta ja loppuja 1.1.2015 alkaen.

1.1.2014 alkaen aletaan soveltaa lain kohtaa, joka käsittelee ikääntyneen väestön tukemiseksi laadittua suunnitelmaa sekä palvelujen riittävyyden ja laadun arviointia.

1.1.2015 alkaen aletaan soveltaa lain osaa, jonka mukaan kunnan on nimettävä iäkkäälle henkilölle vastuutyöntekijä, jos hän tarvitsee apua palvelujen toteuttamiseen ja yhteensovittamiseen liittyvissä asioissa. Lisäksi toimintayksikön johtajan on huolehdittava, että yksikössä järjestetään omavalvonta palvelujen laadun, turvallisuuden ja asianmukaisuuden varmistamiseksi. ■

Laki on luettavissa kokonaisuudessaan osoitteessa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>



## Onks' uutta tietoo? -opintoaineisto 2013 elämäntarinoista, alkoholinhallinnasta ja yhteisön vahvistamisesta

Opintokerhoja varten tehty aineisto on koottu hankkeessa mukana olleiden yhdistysten kanssa. Testattujen toimintamallien avulla voidaan ehkäistä eläkeläisten päihdehaittoja.

### Tilaa opintokerhoaineistoa

EHYT ry:stä: Antti Hytti, puh. 040 779 1387, aikuiset@ehyt.fi  
Aineisto ilmainen (vain postikulut) 31.1.2014 saakka, sen jälkeen 2 € / kpl.

## Uusinta tietoa eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytymisestä ja terveydestä

Suomessa on jo yli miljoona yli 65-vuotiasta. Eläkeikä on noussut yli 60 vuoden, ja eläkkeelle jäädään aiempaa terveempänä. Pitkällä aikavälillä eläkeikäisten suomalaisten elintavat ovat kehittyneet samansuuntaisesti kuin nuoremman aikuisväestön. Ruokatottumukset ovat muuttuneet terveellisimmiksi: esimerkiksi rasvattoman maidon käyttö on yleistynyt. Kasvisten sekä marjojen ja

hedelmien käyttö on samaan aikaan lisääntynyt. Vuoden 2009 jälkeen voi-kasviöljy-seoksen ja voin käyttö ovat kuitenkin lisääntyneet.

Eläkeikäisten miesten tupakointi on vähentynyt 1980-luvulta. Vuonna 2011 päivittäin tupakoi 10 prosenttia miehistä ja 6 prosenttia naisista. Naisilla tupakointi on pysynyt vähäisenä. Alkoholin käyttö on kuitenkin molemmilla sukupuolilla lisääntynyt ja

raittiiden osuus vähentynyt. Alkoholin käyttö on lisääntynyt etenkin 65–74-vuotiailla.

Eläkeikäisten toimintakyky on parantunut selvästi seurannan aikana. Myös eläkeikäisten itse arvioima

terveydentila on kohentunut vuosien 1993 ja 2011 välisenä aikana. Terveytensä hyväksi tai melko hyväksi koki vuonna 2011 noin puolet eläkeikäisistä. Kävelylenkkeily on yleistä eläkeikäisillä. Kävelyn ja myös muun liikunnan harrastaminen vähintään neljä kertaa viikossa on kuitenkin vähentynyt seurannan aikana. ■

Lähde: Anna-Leena Holstila, Satu Helakorpi, Antti Uutela: Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)



# IkäAkateмиassa

## perehdyttiin hyvän ikääntymisen rakennuspuihin ja voimavaroihin

**E**HYT ry:n 19. syyskuuta 2013 järjestä-mässä IkäAkateмиassa perehdyttiin ikääntyneiden hyvinvoinnin nykytilanteeseen, alkoholin ja lääkkeiden tahattomiin yhteisvaikutuksiin ja niihin moninaiisiin hyviin käytäntöihin, joita suomalaisten eläkeikäisten omat järjestöt toteuttavat viikoittain.

Tilaisuuden puheenjohtajana toimi EHYT ry:n valtuuston puheenjohtaja, ylilääkäri **Antti Holopainen**, jonka mukaan ikäihmisten sosiaalisesta ja taloudellisesta taakasta keskustellaan paljon, mutta punaista lankaa ei ole löydetty.

- Keskimääräinen elinikä on kasvanut 10 vuotta, ja vanhemmat ikäluokat voivat entistä paremmin. Aktiiviset seniorit ovat yhteiskunnan voimavara.

Tilaisuuden puhujia on haastateltu tätä numeroa varten. Rappimurmo **Eila** esitti tilaisuuden avausrunon *Elon mausteita* sekä *Sisu-räpin*.



EHYT ry:n projekti-päällikkö **Antti Honkonen** ja suunnittelija-kouluttaja **Heidi Mäenpänen** esittelivät tilaisuudessa Onks´uutta tietoo? -ikähankkeensa tuloksia ja muistuttivat uusista alkoholinkäytön riskirajoista: terveellä yli 65-vuotiaalla riskiraja on enintään 2 annosta päivässä ja 7 annosta viikossa. Määrät ovat samat miehille ja naisille. Sairauksien ja lääkkeiden käytön yhteydessä nämäkin määrät voivat kuitenkin olla liikaa.

Eläkeläiset ry:n puheenjohtaja, ministeri **Kalevi**

**Kivistö** muistutti IkäAkateмиan päätössanoissaan, että aktiivinen elämä on paras suojeleminen päihteidenkäyttöä vastaan.

- Pahimmat riskit ikääntyneiden päihteidenkäytölle ovat sosiaalinen ja taloudellinen syrjäytyminen, yksinäisyys. Tarvitaan etsivää vanhustyötä, jossa ketään ei jätetä yksin.

Kivistö toi esille, ettei ikääntyville kohdennettu päihdeongelmien ehkäisy ole toistaiseksi saanut riittävästi huomiota, joten IkäAkateмиa oli hyvin tarpeellinen.

- EHYT ry:n, Eläkkeensaajien Keskusliitto ry:n ja Eläkeläiset ry:n yhteinen projekti on ollut erinomainen esimerkki hedelmällisestä yhteistyöstä. Järjestöt tarjoavat aktiivisuuden toteuttamiselle hyvän kanavan. ■



**Ikä-akatemian aineistot: [www.ehyt.fi/ikä-akateмиa](http://www.ehyt.fi/ikä-akateмиa)**

## Eläkeläiset vapaaehtoistyössä

**V**äestön ikääntyessä on tärkeää ottaa huomioon voimavarat, jotka tukevat ikäihmisten hyvinvointia, toimintakykyä ja arjessa selviytymistä. Suurin osa eläkeläisistä on monin tavoin kiinni ajassa ja mukana yhteisöllisessä elämässä. Järjestöissä on paljon ikääntyneitä jäseniä ja toimijoita muun muassa ohjaajina,

vertaisina ja luottamushenkilöinä.

Ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaan on kehitetty internet-pohjainen tietopankki, jota kansalaisjärjestöt ja ikäihmiset voivat hyödyntää. Se löytyy osoitteesta [www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi](http://www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi).

Ikääntyneiden vapaaehtoistoimintaa kehitettäessä



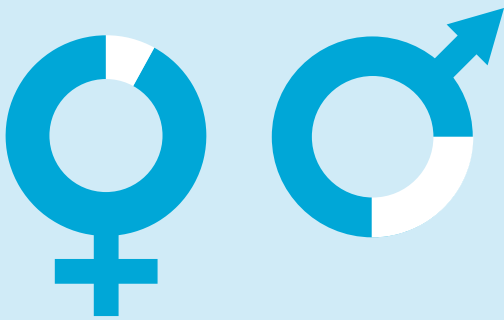
kannattaisi jatkossa ottaa huomioon varsinkin sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja vapaamuotoisen yhdessäolon merkitys. ■

Lähde: Jere Rajaniemi: Ikääntyneet järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassa - Pääkaupunkiseudun järjestökyselyn tuloksia. Raportteja 2/2007. Helsinki: Ikäinstituutti.

## Alkoholinkäyttö

65–70-vuotiaista  
**naisista 8 %**  
juo yli 7 annosta  
viikossa.

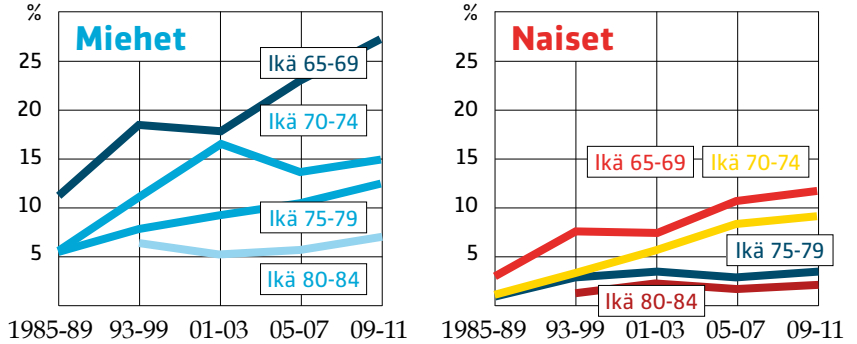
65–70-vuotiaista  
**miehistä 25 %**  
juo yli 7 annosta  
viikossa.



Lähde: Immonen et al.: The Journal of Nutrition, Health and Aging 2011

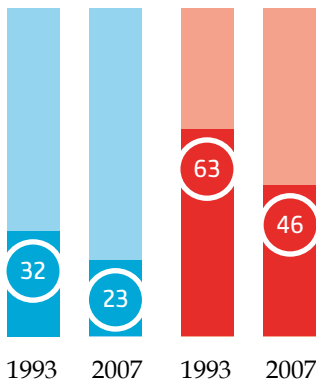
## Alkoholinkäyttö

Viimeksi kuluneen viikon aikana vähintään 8 annosta alkoholia nauttineiden miesten ja vähintään 5 annosta alkoholia nauttineiden naisten osuudet vuosina 1985–2011 (%).



Lähde: Anna-Leena Holstila, Satu Helakorpi, Antti Uutela: Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

## Raittiiden ikääntyneiden määrä %



Lähde: Anna-Leena Holstila, Satu Helakorpi, Antti Uutela: Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

*fakta*  
TUTKITTUA TIETOA

## Lääkkeeksi vai juhlan kunniaksi?

Useimmilla alkoholi liittyy juhlatilaisuuksiin, mutta myös lääkkeeksi voidaan ottaa. 65–70-vuotiaista miehistä noin neljännes häytyttelee juomisen riskirajoja.

## Lääkkeiden käyttö

Noin  
**90 %**

ikääntyneistä käyttää jotakin lääkettä.

## 6 eri lääketä

Yli 75-vuotiaista

**2/3**

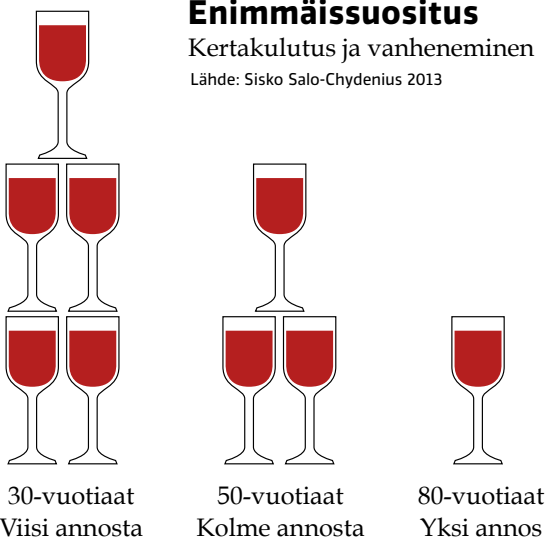
käyttää vähintään kuutta eri lääketä.

Lähde: Linjakumpu ym. 2002, Aira ym. 2005

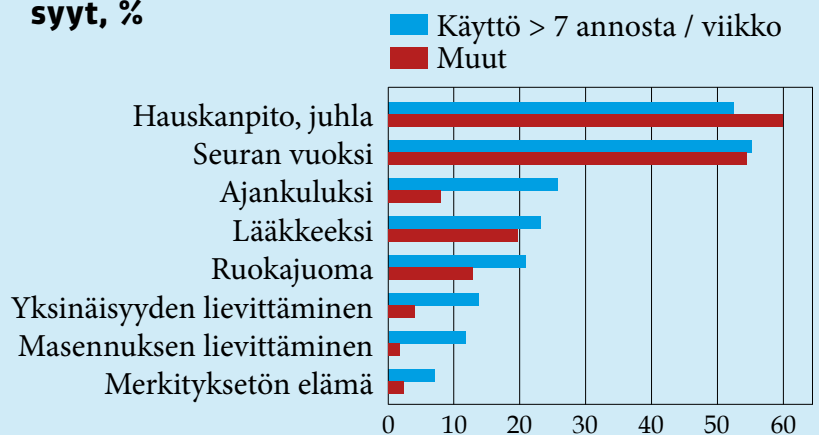
## Enimmäissuositus

Kertakulutus ja vanheneminen

Lähde: Sisko Salo-Chydenius 2013



## Alkoholinkäytön syyt, %



Lähde: Immonen et al.: Int. J. Geriatr. Psychiatry 2011



**E**nnen vanhaan vanhusta kuvailtaessa eteen piirtyi kuva kumarassa kävelvästä ja huivipäisestä kävelykeppiin tukeutuvasta mummosta. Raskas työnteko maalla vaati veronsa.

Nyt samanikäisestä ei aina voi edes puhua vanhuksena, vaan vanhuuden raja on siirtynyt vähintään kymmenellä vuodella eteenpäin.

Parissakymmenessä vuodessa ikääntyvien terveyden kohentuminen, sosiaaliset suhteet ja heidän käyttämänsä teknologia ovat muuttuneet radikaalisti: elinvoimaiset eläkeläiset matkustavat ulkomailla, tapaavat ystäviään ja sukulaisiaan, retkeilevät ja mökkeilevät ahkerasti.

Joka viides suomalainen on yli 65-vuotias. Elinajanodote on selvästi noussut; tällä hetkellä se on miehillä 77 vuotta ja naisilla lähes 84 vuotta.

Lähes jokaiselta löytyy matkapuhelin, ja nettiäkin käyttää 61 prosenttia yli 65-vuotiaista. Teknologia tuo helpotusta arkeen ja paikkaa fyysisiä etäisyyksiä. Netin kautta voi kuulumisetkin vaihtaa livenä.

- Tekniikka ei kuitenkaan korvaa ihmissuhteita ja läheisyyttä, muistuttaa tutkija **Tommi Sulander** Ikäinstituutista.

Turvattomuuden kokeminen on vähentynyt, mutta jos jokin huolettaa, se koskee eläketulojen niukkuutta, toisten avusta riip-

puvaiseksi joutumista, muistin heikkenemistä tai laitoshoitoon joutumista.

### **Liikunta tuo vireyttä**

Ikääntyneiden toimintakyky on kohentunut selkeästi 1980-luvulta lähtien, ja ravintotottumukset ovat aiempaa terveellisempiä: voita pistetään leivän päälle yhä harvemmin, ja kulutusmaito on vaihtunut rasvattomaan maitoon. Kasviksia ja hedelmiä ikäihmiset pöpsivät aiempaa useammin.

Ikääntyneiden toimintakykyä parantavat terveet elintavat, kehittynyt lääkitys ja elinoloja kohenta-

vat tekniset innovaatiot. Kaikkein tärkeimmäksi Tommi Sulander nostaa liikunnan.

Eläkeläiset ovatkin ilahduttavan ahkeria liikkujia. Tämä on erittäin tärkeää myös siksi, että lihasvoiman heikkeneminen alkaa yleisesti lisääntyä 75-vuotiaana. Jalkojen lihasvoiman heiketessä myös toimintakyky alenee.

Mikä tahansa liikunta on Sulanderin mielestä tärkeää.

- Liikunnan määrä riippuu lähtötasosta. Aloittelijaa ei kannata lannistaa pakottamalla tämä monta kertaa viikossa lenkille. Harrastus voi loppua lyhyeen. Tärkeintä ▶



# Köyryselkä on suortunut

Suomalaiset elävät yhä pidempään ja aikaisempia sukupolvia terveimpinä – kiitos kohentuneiden elintapojen.

Marjo Tiirikka Kuvitus Aarni Korpela

- ▶ olisi saada ihminen innostumaan asiasta.

Tutkijan mukaan sosiaaliset suhteet vaikuttavat myönteisesti koettuun terveyteen, vaikka fyysisten ja psykologisten seikkojen yhteys toimintakykyyn on selvästi voimakkaampi. Parhaimmillaan ajanviete voisi olla näiden kaikkien yhdistämistä.

- Esimerkiksi liikuntaryhmiin osallistuminen vaikuttaa useilla ikäihmisillä positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Ryhmistä voi saada ystäviä, joiden kanssa voidaan mennä vaikkapa kahville.

## Lihova kansa

Tuoreimmassa tutkimuksessaan Tommi Sulander selvitti ikääntyneiden päijäthämäläisten elintapojen muutoksia kuuden vuoden aikana. Ikääntymisen myötä päijäthämäläisten elintavat olivat parantuneet etenkin tupakoinnin ja liikunnan osalta. Ruokatottumuksia tarkasteltaessa havaittiin, että vihannesten, hedelmien ja marjojen päivittäiskäyttö pysyi muuttumattomana tai jopa hienoisesti väheni.

Vaikka väestötason aineistot osoittavat ruokatottumusten muuttuneen pääosin myönteisesti, iäkkäiden ihmisten lihavuus on yleistynyt.

- Ristiriitaa selittänee se, että ihmiset tarvitsevat yhä vähemmän fyysistä ponnistelua selviytyäkseen arjen askareissa. Tällöin kaloreiden kulutus vähenee. Lisäksi valmisaterioista löytyvistä piilorasvoista ja -sokereista saadaan ylimääräistä energiaa.

Sulander tarkasteli tutkimuksessaan myös ikääntyneiden käyttämien verenpaine- ja kolesterolilääkkeiden yhteyttä vyötärön ympärysmittaan. Etenkin lääkkeitä käyttävien naisten vyötärön ympäryks oli suurentunut kuuden vuoden aikana. Tätä selittivät ainakin elintapaerot: verenpainelääkettä käyttä-

neillä oli lääkkeitä käyttämättömiä huonommat elintavat.

## Tupakka ei maistu

Ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn myönteistä kehitystä varjostaa lihavuuden lisäksi alkoholin käytön lisääntyminen 1990-luvun alusta lähtien. Samalla raittiuden osuus väestöstä on pienentynyt. Tätä selittää osaltaan uusien ikäpolvien siirtyminen eläkkeelle. He ovat käyttäneet työikäisinä alkoholia yleisemmin kuin aiemmat ikäpolvet. Päijät-Hämeen ikäihmisiä koskevassa seuranta tutkimuksessa havaittiin raittiuden yleistyvän ikääntymisen myötä etenkin yli 70-vuotiaiden keskuudessa.

- Alkoholi-kuolleisuus on huolestuttavasti lisääntynyt parin viime vuosikymmenen aikana. Mikäli samaan aikaan osa ikäihmisistä raitistuu ikääntymisen myötä, on mahdollista, että alkoholin käyttö on polarisoitumassa. Tällöin raittiuden yleistyessä myös suurkuluttajien määrä kasvaa.

Väestötason tutkimuksissa näkyy eri ikäpolvien erilainen alkoholitausta. Uudet ikäpolvet säilyttävät vanhetessaan omat elintapansa, jotka näkyvät jatkossa keskiarvoissa.

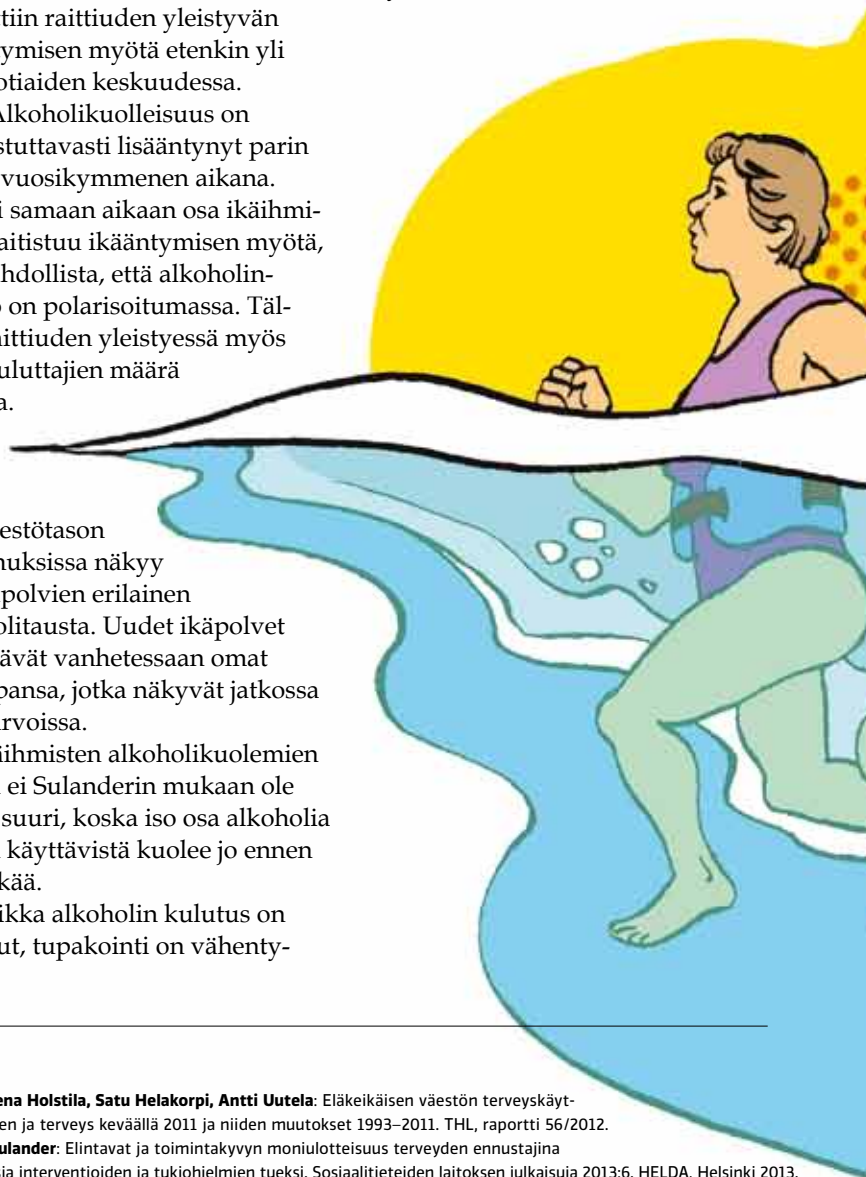
Ikäihmisten alkoholikuolemien määrä ei Sulanderin mukaan ole kovin suuri, koska iso osa alkoholia paljon käyttävistä kuolee jo ennen eläkeikää.

Vaikka alkoholin kulutus on noussut, tupakointi on vähenty-

nyt. Tämä voi johtua ikäpolvesta: 90-luvun alussa eläkkeellä olleiden historia on erilainen kuin nykyisten eläkeläisten. He sauhuttelivat paljon enemmän kuin nykypäivän ikäihmiset ollessaan vielä työelämässä.

## Kannattaa edistää terveyttä

Sulanderin tutkimat päijäthämäläiset olivat saaneet Ikihyvä Päijät-Häme -hankkeeseen liittyen tietoa terveellisistä elintavoista. He lähtivätkin reippaasti mukaan parantamaan elintapojaan, mikä näkyi myönteisesti tuloksissa.



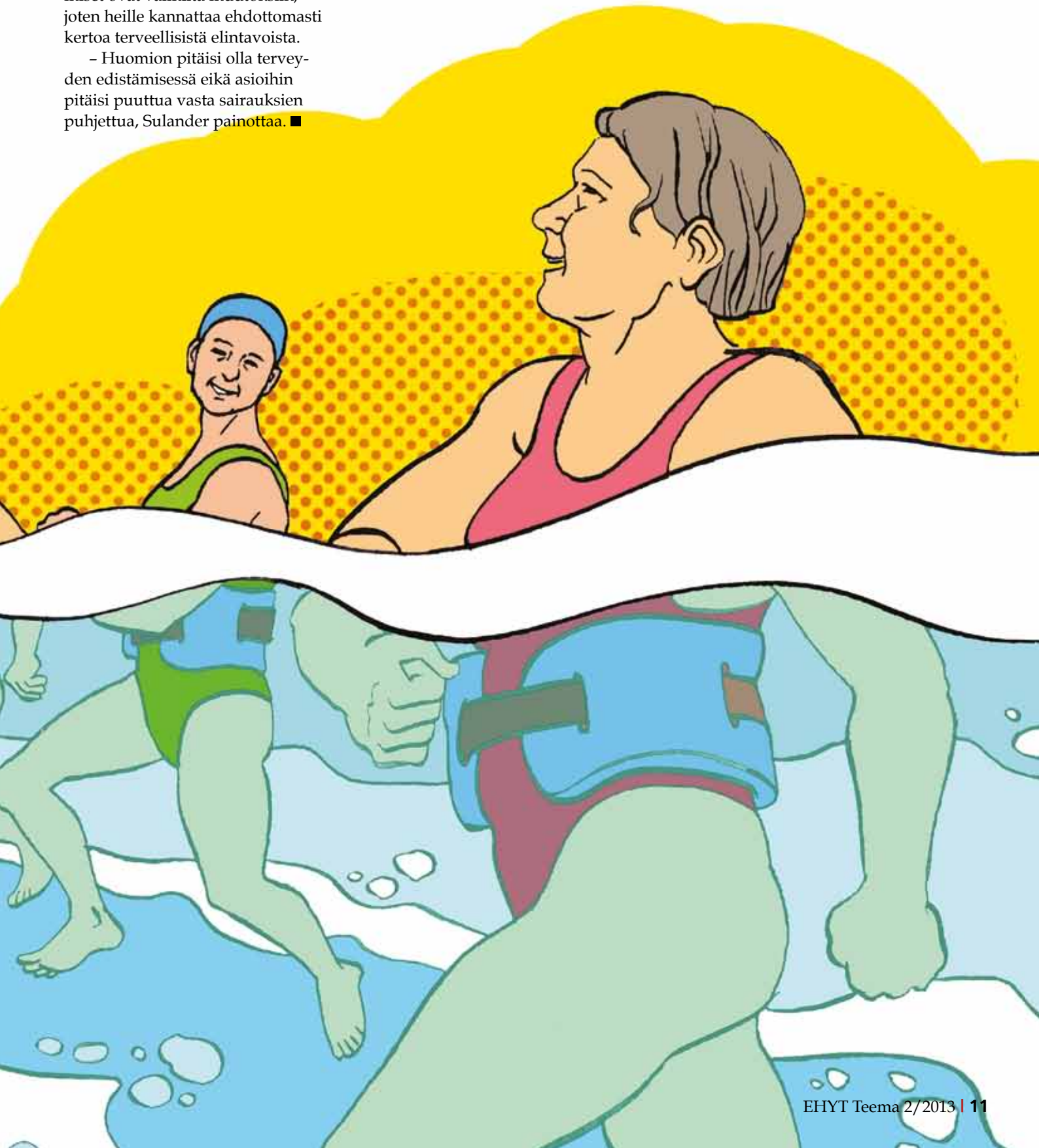
Lähteet:

**Anna-Leena Holstila, Satu Helakorpi, Antti Uutela:** Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011. THL, raportti 56/2012.

**Tommi Sulander:** Elintavat ja toimintakyvyn moniulotteisuus terveyden ennustajina. Suosituksia interventioiden ja tukiohjelmien tueksi. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2013:6. HELDA, Helsinki 2013.

- Havaintojeni mukaan ikäihmiset ovat valmiita muutoksiin, joten heille kannattaa ehdottomasti kertoa terveellisistä elintavoista.

- Huomion pitäisi olla terveyden edistämisessä eikä asioihin pitäisi puuttua vasta sairauksien puhjettua, Sulander painottaa. ■

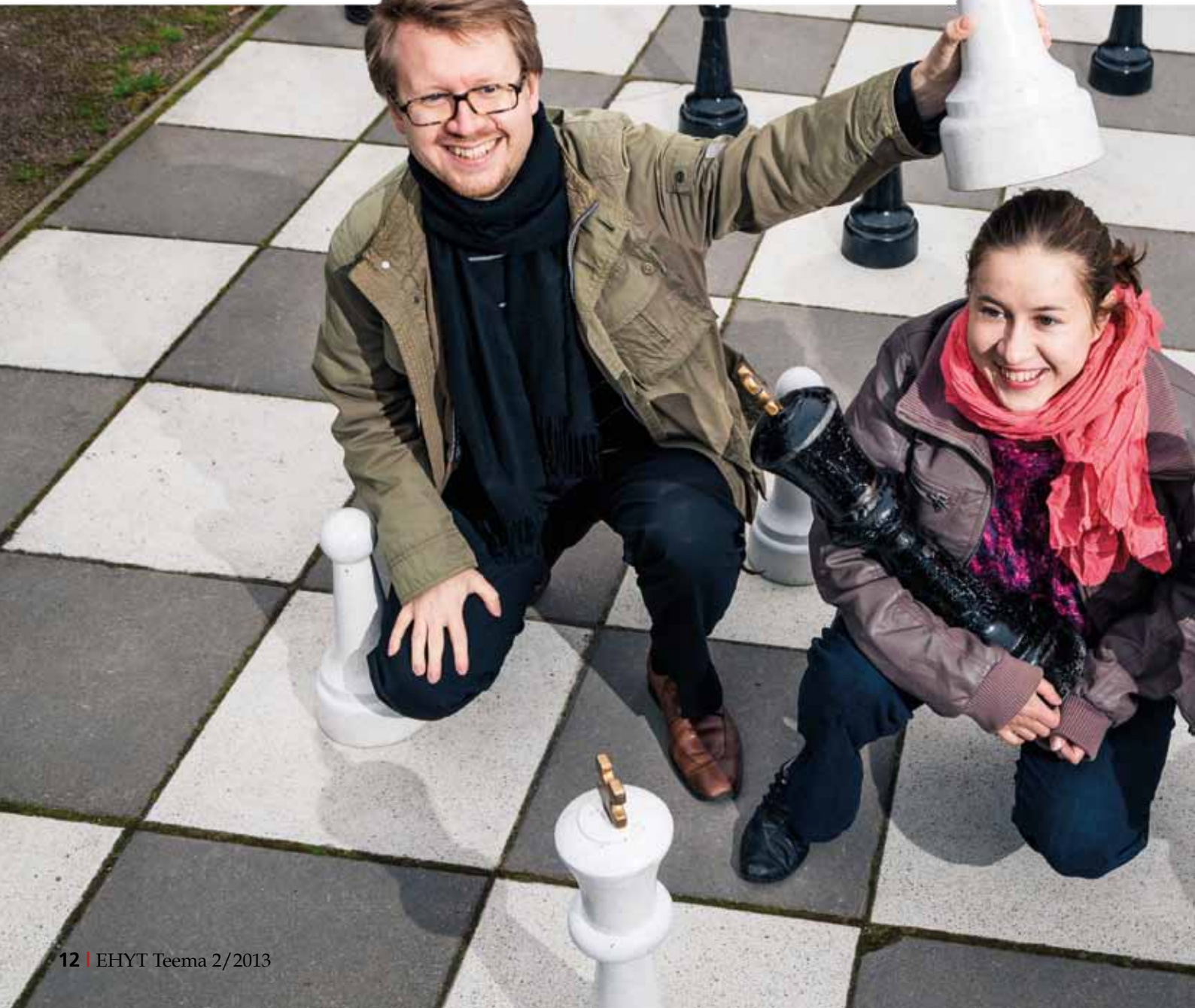


# Onks' uutta tietoo?

## Ikähankkeen opetuksia

EHYT ry:n *Onks' uutta tietoo?* -ikähanke keskittyi eläkkeellä olevien parissa toteutettavaan ehkäisevään päihdetyöhön, kohderyhmänä eläkeläisjärjestöjen jäsenet. Eläkeläisiä nöyrästi kuunnellen saatiin luottamuksellista tietoa ja keinoja, joilla päästiin hyviin toimintakäytäntöihin ja onnelliseen lopputulokseen.

Antti Hytti, Heidi Mäenpänen, Antti Honkonen Kuvat Matti Immonen



**S**uomalaisessa alkoholi-ikäytössä tarvitaan kulttuurinmuutos, sanotaan usein.

Mutta miten kulttuuri muutetaan? Päihdetyössä kysymys on viime kädessä siitä, että kulttuurin muutosta haluavan on oltava valmis toimimaan ihmisten kanssa kaikissa elämäntilanteissa ja kaikissa elämänvaiheissa. Ei riitä, että alkoholista puhutaan vain lap-

sille ja nuorille – siitä on puhuttava myös aikuisten kanssa.

Ikääntyneiden osuuden väestöstä kasvaessa onkin entistä tärkeämpää vaikuttaa myös heidän alkoholinkäyttöön. Suomessa on parhaillaan siirtymässä eläkkeelle sukupolvi, jonka elämässä alkoholi on ollut paljon arkisempi asia kuin aikaisemmilte polville – he ovat kokeneet nuoruudessaan muun muassa keskioluen vapautumisen ja ravintolaelämän vilkastumisen.

Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia, joista osa saattaa lisätä alkoholiin liittyviä riskejä. Näitä ovat esimerkiksi alkoholin sietokykyä alentavat, puhtaasti fysiologiaan liittyvät muutokset ihmisessä. Myös työn päättymisen, yksinäisyys tai läheisen kuolema saattavat saada jonkun hakemaan elämälle sisältöä halvasta itsehoitolääkkeestä – alkoholista. Mutta ikä tuo myös kokemusta ja osaamista. Useimmat eläkeikään ehtivät ovat jo oppineet tuntemaan omat rajansa, ja elämä on opettanut kestämään vastoinkäymisiä.

Näistä lähtökohdista käynnistyi *Onks' uutta tietoo?* -ikähanke vuonna 2011. Alkuunpanija Elämäntapaliitto sai kumppaneikseen valtakunnalliset eläkeläisjärjestöt Eläkeläiset ry:n ja Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL:n. Hanke siirtyi vuoden 2012 alussa toimintansa aloittaneen Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n vastuulle.

### **Ihmisiä kuunnellen liikkeelle**

Hankkeen tärkeimpänä toiminnan kanavana toimivat eläkeikäisten paikallisjärjestöt. Alkuvaiheen ▶

EHYT ry:n Antti Hytti (vas.), Heidi Mäenpänen ja Antti Honkonen ovat vastanneet hyvää ikääntymistä edistäneestä *Onks' uutta tietoo?* -hankkeesta.



- haasteena oli mahdollistaa näiden järjestöjen toimintaan uusia asioita toimintasuunnitelman ulkopuolelta. Nopeasti havaittiin myös, että alkoholiasioista puhuminen saatiin kokea helposti hankalaksi ja kiusalliseksi. Ristiriitaisen vastaanoton aiheuttavia sanoja olivat erityisesti alkoholi, ehkäisy, pullo, muistelu ja raittius.

Raittiusvalistus ei toki ole ainoa tapa puhua asioista. Palautteeseen reagoimalla ja toimintatapoja muokkaamalla hanke pääsikin puhumaan oikeista asioista. Tärkeimpänä tavoitteena oli levittää uutta tietoa ikääntyneiden alkoholin käytön riskirajoista, joten hanke sai nimekseen *Onks' uutta tietoo?* ja suunniteltu pullopostitunnus vaihtui hillittyyn kuiskailuun. Tärkeä toimintamuoto, muistelutyö, jonka osa kumppaneista oli yhdistänyt muistisairauksiin, viritettiin uudeksi "elämäntarinoinniksi".

Puhe alkoholista sai rinnalleen yhdessä viihtymistä muun muassa elämysliikunnan muodossa – lajeissa, joissa iästä saa lisäpisteitä – ja kaiken kaikkiaan haastavaa alkoholaihetta alettiin lähestyä elämän hyvien asioiden kautta. Tässä työssä hankkeella oli korvaamattomana apuna "räp-mummo" **Eila Nevanranta**, joka kiersi hanketyöntekijöiden mukana useissa tilaisuuksissa ympäri maata.

### **Muisteluita, oppimista, löytämistä**

Keskeinen osa ikähankkeen toimintaa on ollut Elämäntarina-muistelu. Tavoitteena oli voimavaroja tuovien elämäntapahtumien löytäminen ja



mallittaminen. Tarkoituksena oli valjastaa muistelun kautta löytyneet voimavarat eläkeläisten käyttöön ja käsitellä myös alkoholin käyttöön liittyviä asioita.

Hankkeessa on järjestetty kursseja sekä elämäntarinaryhmiä hankkeen pilottiyhdistyksissä, jotka tarjosivat toiminnassaan kokeilukentän uudelle tiedolle ja työmuodoille. Toimintaan saatiin kipinä Kotkan Muistojen talolle tehdyn visiitin avulla. Vierailun jälkeen alettiin kehittää muistelutyöstä välinettä eläkeläisyhdistysten käyttöön.

Ikähankkeen toteuttamassa muistelussa ei keskitytty pelkästään menneeseen, vaan kyseltiin unelmia ja toiveita tulevaisuudelle. Ryhmiä ja kursseja on hankkeen aikana ollut yhteensä kuusi, joissa osallistujia oli yhteensä kuutisenkymmentä henkilöä.

Ikähankkeessa tehtiin kyselyjä eläkeläisjärjestöjen toimintaan osal-

listuville. Kyselyillä selvitettiin paitsi tyytyväisyyttä eläkeläisjärjestöön ja osallistumisaktiivisuutta, myös koettua terveyttä ja alkoholin käyttöä.

Kyselyjä tehtiin hankkeen aikana kaiken kaikkiaan 1500 sisältäen "kevyitä" tietovisoja sekä pidemmän vastausajan vaativia luottamuksellisia kyselyjä. Tulosten perusteella ikääntyvät arvioivat tietämyksensä alkoholin haitoista hyväksi, mutta alkoholiasioista puhutaan harvoin. Tiedot ikääntyneiden alkoholin käytön riskirajoista olivat alussa kuitenkin melko vähäiset. Kuiten-

kin hankkeen aikana tilanne muuttui näiltä osin merkittävästi.

Alkoholinkäyttö on pääosin hallinnassa eläkeläisjärjestöjen jäsenillä. Vain prosentti vastaajista kertoo käyttönsä olevan päivittäistä. Viikoittain alkoholia käyttää noin 12 prosenttia vastaajista. Suurin osa sijoittaa itsensä vaihtoehtojen "kerran kuukaudessa (54 prosenttia)" tai "muutaman kerran vuodessa, tai harvemmin (39 prosenttia)" mukaisiin luokkiin. Noin viidennes vastaajista ei käytä alkoholia lainkaan. Suurimmalla osalla vastaajista alkoholinkäyttö pysyi ennallaan tai väheni eläkkeelle siirryttyä – kuten sen ikääntymisen fysiologian perusteella tulisikin. Eläkeläisjärjestöjen jäsenten keskuudessa alkoholinkäyttö vaikuttaakin olevan vähäisempää kuin eläkeikäisessä väestössä laajemmin.

### **Voimaa yhdistystoimintaan**

Kun kaiken kaikkiaan eläkeikäisten järjestötoimintaan osallistuminen

**Useimmat eläkeikäiset eivät ole oppineet tuntemaan omat rajansa, ja elämä on opettanut kestävästi vastoin käymisiäkin.**

näyttää tukevan terveitä elämäntapoja, oli syytä selvittää, miksi järjestöjen jäsenistä vain murto-osa osallistuu toimintaan. Tähänkin kysymykseen saatiin ainakin osavastaus eräästä useamman sadan jäsenen järjestöstä: jäsenten osallistumattomuus johtui huonoista tai puuttuvista kulkuyhteyksistä. Sittemmin kyseinen yhdistys on alkanut järjestää kimppakyytejä toimintapaikalle. Näin huonojalkaiset ja autottomatkin pääsevät taas osallistumaan.

Mielipiteitä esitettiin laidasta laitaan koskien alkoholikysymysten käsittelyä. Osan mielestä olisi perusteltua ainakin kerran vuodessa järjestää eläkeläisyhdistyksissä tietoisuus- tai keskustelutilaisuus. Toiset olivat sitä mieltä, että on tiedotettu jo riittävästi ja että

Räppimummo Eila Nevanranta kiersi EHYT ry:n mukana useissa tilaisuuksissa ympäri maata.

leikkimielistä,  
ia, luottamusta  
tävät päivänpaiste mukana  
lee rakkauskin ajallaan.  
afkoista, marketeista,  
voi fyrkalla mistään ostaa  
n täytyy se teoilla ansaita...  
y olla Rakkauden arvoiset.



**NÖYRÄT JA KUNNIOITTAVAT KIITOKSEMME ONKS' UUTTA TIETOO**  
-ikähankkeeseen osallistuneille, Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry:n ja Eläkeläiset ry:n nimeämille paikallisyhdistyksille. Kiitos yhdistysten ja hankkeeseen sitoutuneiden aktiivien antaman ajan, kokemuksen ja panostuksen, hanke onnistui ja löysimme etsimiämme hyviä käytäntöjä. Yhteistyöterveisin,  
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja ikätiimi



# Tukemalla ikäihmisten hyvinvointia ja vahvistamalla elämän hyviä asioita on mahdollista päästä puhumaan myös vaikeammista asioista.

- ▶ ikääntyneiden alkoholiongelmien ovat vahvasti liioiteltuja.

Hankkeessa havaittiin alusta asti se valtava oppimishalun ja aktiivisuuden potentiaali, joka sisältyy ikääntyneiden järjestöjen harjoittamaan opinto- ja harrastuskerhotoimintaan. Vapaaehtoisten vertaisohjaajien organisoimina kymmeniä eläkeläisten kerhoja toimii päivittäin eri puolilla Suomea.

Yhtenä arvokkaana tuotoksena hankkeesta syntyikin kerhotoimintaa varten suunniteltu opintoaineisto. Aineiston tuella on mahdollista esimerkiksi avata keskustelu osallistujien elinaikana tapahtuneista alkoholikulttuurin muutoksista ja päästä hiljalleen keskustelemaan myös alkoholin vaikutuksista ja käytön hallinnasta.

## Mitä seuraavaksi?

*Onks' uutta tietoo?* -hankkeen päättyessä vuoden 2013 lopussa sen jäljiltä jää toivottavasti elämään hyviä käytäntöjä, uusia materiaaleja ja uudenlaista toimintaa eläkeikäisten piiriin. Hankkeen tuloksena on syntynyt myös havaintoja siitä, miten vastaavankaltaista työtä kannattaa jatkossa tehdä.

Ensimmäinen havainto liittyy eläkkeelle siirtyvien merkitykseen. Niiden eläkeikäisten joukosta, joilla alkoholi joskus maistuu liikaakin, erottuu nimittäin joukko, jolla riskialtis käyttö on alkanut vasta myöhäisellä iällä – tyypillisesti reaktion elämänmuutoksiin, stressiin, sairauksiin tai merkityksettömyyden tunteisiin. Hankkeen päätyttyä onkin tärkeää selvittää, miten ehkäisevän päihdetyön toimijat pystyisivät aikaisempaa paremmin tavoittamaan juuri eläkkeelle siirtymässä olevien ikäryhmän.

Toinen kysymys koskee muita päihnteitä kuin alkoholia. Jatkossa on arvioitava, missä määrin näihin on syytä kiinnittää ikäryhmässä huomiota. Hankkeen mittaan ikäänneet itse toivat useaan otteeseen

esille rahapeliongelmien mahdollisesti huomiota vaativana ilmiönä.

## Eteenpäin – opittua arvioiden

On selvää, että ikähankkeen kaltainen suoritus ei olisi ollut mahdollinen ilman eläkeläisjärjestöjä – ikäihmisten omia yhteisöjä. Nämä

yhteisöt tukevat monipuolisella toiminnallaan ja yhteishengellään jäsentensä hyvinvointia. Samalla ne toimintatavoillaan vaikuttavat jäsentensä elämäntapoihin ja voivat olla tukemassa heitä vaikeissakin tilanteissa. Alkoholiin liittyvien muutosten edistäminen ikäihmisten

## Tietotekniikalla elämänlaatua ikäihmisille

LähiVerkko-hankkeessa etsitään keinoja, joilla voidaan auttaa ikäihmisiä hyödyntämään tietoteknologiaa arjessaan. Tavoitteena on lisätä mahdollisuuksia aktiiviseen ja hyvään elämään.

Matti Välimäki Kuva Thinkstock

**P**ankki ja muut palvelut ovat netissä. Omaiset ovat kaukana maailmalla – ja hekin taas siellä tietoverkossa...

LähiVerkko-hankkeen projektipäällikkö **Marja Pakarinen** huomauttaa, että tietokoneen käyttötaidot alkavat olla nyky-yhteiskunnassa välttämättömiä.

– Erittäin tärkeää on myös se, että tietotekniikka tarjoaa hyviä mahdollisuuksia aktiivisuuteen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen sekä ylläpitoon ikäihmisille, joiden elämänpiiri saattaa olla rajoittunut.

EHYT ry:n ja Eläkeliiton yhteisessä LähiVerkko-hankkeessa pyritään kehittämään työvälineitä, koulutusta ja tukirakenteita, jotka auttavat ikäihmisiä hyödyntämään tietotekniikkaa.

## Liikkeelle ruohonjuuritasolta

LähiVerkko-hankkeessa edetään käyttäjälähtöisesti: selvittämällä ikäihmisten tarpeita. Tämän jälkeen karotetaan, mitä apua nykyiset tekniset ratkaisut tarjoavat ja miten ikäryhmä voisi hyödyntää niitä juuri itselleen sopivalla tavalla.



keskuudessa tulee jatkossakin vaatimaan järjestöjen osallisuutta.

Ikäihmisten, kuten kaikkien aikuisten, keskuudessa toimittaessa oleellista on ihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.

Jos vaikkapa puhe alkoholista ei maistu, sen ääreen ei voi pakottaa.

Tietoa voi silti aina olla tarjolla, vaikkapa osana kerhotoimintaa. Myös elämäkokemusta on muistettava kunnioittaa – jo siksin, että alkoholinkäytön itsehallinnassa se on suuri voimavara.

Lopuksi on tärkeää muistaa, että päihteen ovat vain yksi ihmi-

sen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tukemalla ikäihmisten hyvinvointia ja vahvistamalla elämän hyviä asioita on mahdollista päästä puhumaan myös vaikeamista asioista. Tässä työssä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry haluaa jatkossakin olla mukana. ■



– Käytännössä voidaan puhua vaikkapa netin ja Facebookin käytöstä. Tai Skypen ja videopuheluiden hyödyntämisestä yhteydenpidossa ja vertaisryhmien toiminnassa, Pakarinen valaisee.

LähiVerkko-hankkeen yhtenä tärkeänä tavoitteena on lisätä ylisukupolvisuutta – eli saattaa yhteen seniorit ja vaikkapa tietotekniikan suvereenisti hallitsevat nuoret.

Mutta miten 15-vuotias bittivelho **Yaska** ja 75-vuotias **Pentti** saadaan puhumaan samaa kieltä?

– Se on yksi selvitettävä asia. Kenties vaikkapa sopiva peli voisi tarjota heille luontevan tavan lähteä liikkeelle.

### **Yleispäteviä toimintamalleja**

Ne ikäihmiset, jotka eivät käytä tietotekniikkaa, ajattelevat yleensä, ettei heille ole tietotekniikasta mitään hyötyä.

– Ikäihmisille on yksinkertaisesti vain kerrottava, miten tietotekniikka voi

auttaa heitä arkipäivässä ja yhteydenpidossa sekä tuoda elämään uutta sisältöä.

Toukokuussa 2013 alkanut LähiVerkko-hanke jatkuu vuoteen 2017. Hankkeessa ymmärretään, että jo neljän vuoden kuluttua tietotekniikka saattaa olla hyvin erilaista kuin nykyään.

– Tavoitteenamme on löytää ja juurruttaa käyttöön yleispäteviä toimintamalleja, joita voidaan sitten tilanteen mukaan hienosäätää ja päivittää. Tekniikka muuttuu, mutta ihmisen perustarpeet eivät, Pakarinen korostaa. ■

## **Kiinnostuitko?**

Haemme hankkeeseen vapaaehtoisia yli 65-vuotiaita ja alle 20-vuotiaita muun muassa kommentoimaan materiaaleja sekä osallistumaan sisältöjen kehittämiseen ja testaukseen. Rakennamme yhteistyöverkostoa, ja kuulemme mielellämme myös kokemuksia toimivista käytännöistä ja ideoita pilottien toteuttamiseen eri puolilla Suomea.

Tutustu: [www.lahiverkko.fi](http://www.lahiverkko.fi). Lisätietoja: [lahiverkko@elakeliitto.fi](mailto:lahiverkko@elakeliitto.fi) tai puh. 040 7250 109.



– Taiteessa täytyy vaihtaa keinoja ja yllättää yleisö, jotta sanoma menisi perille.  
Siitä on kysymys myös monissa alkoholiaiheissa lauluissani, M. A. Numminen huomauttaa.

# Korkki kiinni ennen keikkaa

M. A. Numminen on jo uransa alkuajoista pitänyt pullon korkin kiinni ennen esiintymisiä. Sittemmin alkoholi on taiteilijan elämässä muutenkin siirtynyt sivuraiteelle.

Vesa Ville Mattila Kuvat Matti Immonen

**S**uhteeni alkoholiin alkoi oikeastaan vasta 25-vuotiaana sappileikkauksen jälkeen. Vatsavaivat eivät enää kiusanneet, ja siitä riemastuneena join lähes koko kevään vuonna 1965. Nuoret miehethän juopottelevat mielellään. Tarjoajiakin riitti, kun minusta hie-  
man myöhemmin tuli laajalti tunnettu, M. A. Numminen muistelee.

Alkoholi sai sijansa taiteilijan arjessa. Hän oli esimerkiksi yksi kirjailija **Pentti Saarikosken** vaki-  
tuisista ryypykavereista.

- Pystyin juhlimaan kolmeen asti aamuyöllä ja heräämään kellonsoittoon kello kuudelta. Tein sitten kolme lastenlaulua, jotka menin levyttämään studioon kello yhdeksältä. Kahdesta niistä tuli klassikko, Numminen mainitsee.

Keikkailuun Numminen on silti aina suhtautunut hyvin vakavasti. Uran alkuajoista lähtien pullon korkki on pysynyt tiukasti kiinni esiintymistä edeltävänä päivänä. Koska Numminen yhä edelleen tekee vuosittain 100–200 keikkaa, on pitkän uran aikana kertynyt melkoinen määrä täysin raittiita päiviä.

## Ristiriitaista ja riemuisaa taidetta

Numminen tunnetaan Suomessa, Ruotsissa ja Saksassa taiteen moniottelijana. Hänen uransa sisältää kymmeniä levytyksiä, satoja sävellyksiä ja sanoituksia sekä lukuisia esseitä, runokokoelmia, romaaneja, käännöksiä sekä radio- ja tv-ohjel-

mia. Toistuvina teemoina ovat filosofian ja musiikin yhdistäminen, raja-aitojen kaataminen ja tabujen kimppuun käyminen.

Otsikoihin Numminen nousi vuonna 1966 esiinnyttyään Jyväskylän Kesä -kulttuuripäivillä. Hän sävelsi tapahtumaa varten tekstejä Sukupuolielämän tietokirjasta.

Undergroundin kirjallista estetiikkaa Numminen pitää edelleen yhtenä taiteensa kulmakivenä. Vaikka viime vuosikymmenen aikana hän on tehnyt enimmäkseen oratorioden ja pienoisoopperoiden kaltaista klassista musiikkia, vielä keväällä 2013 hän esimerkiksi väänsi tangon sosiaali- ja terveysuudistuksesta kertovasta virkatekstistä. ▶



M. A. Numminen uskoo, että kotona asuvat vanhukset saattavat ryyppätä elämän tylsyyden ja yksinäisyyden vuoksi.

- - Olen ilmeisesti syntynyt mutantiksi. Geeniperimässäni on jotain, joka saa minut tekemään usein keskenään ristiriitaistakin taidetta. Jotta sanoma menisi perille ja yleisö yllättyisi tässä alati muuttuvassa maailmassa ja yhteiskunnassa, täytyy keinoja vaihtaa.

Muiden aiheiden tapaan Numminen on taiteessaan käsitellyt myös alkoholia usein varsin riemukkaasti. Esimerkiksi **Glenn Millerin** *In the Mood* -ikivihreästä hän muokkasi nuorukaisen tunnelimaisen tunnelmaista kapakkakokemuksista kuvaavan kappaleen.

### **Baarien mies kolusi kuppilat**

Vuonna 1986 M. A. Numminen julkaisi romaanin *Baarien mies*, joka syntyi ensisijaisesti sosiologisesta kiinnostuksesta aiheita kohtaan. Kirjaansa varten taiteilija kolusi puolen vuoden aikana 350 keskiolutbaaria ympäri maata. Kirjaan pääsi mukaan 132 rähjäisintä ja epäilyttävintä baaria.

Romaanin päähenkilön vakio-tilauksesta – keskiolut, pieni kahvi ja munkki – tuli tietyissä piireissä lähes lentävä lause.

- Yhdistelmä oli pahinta, mitä vatsani tiesi, mutta alter egolleni se sopi hyvin, Numminen naureskelee.

- Oma tapani nauttia olutta oli hyvin toisenlainen.

- Aloitin tuhdilla 11-prosenttisella belgialaisella oluella, jota nautin pullon tai kaksi. Sen jälkeen siirryin 7-prosenttiseen belgialaiseen olueeseen tasoittamaan menoa. Ja jos jatkoin, join aina vain miedompia oluita

### **Terveys teki tenän**

Numminen ei ota itselleen ja kirjalleen kunniaa keskioluen suosion noususta 1990-luvulla.

- Lama vähensi ihmisten varallisuutta ja sai monet yrittäjät perustamaan keskiolutkuppiloita starttirahan voimin. Toisaalta taas nuoriso oli matkoillaan havainnut miedommatkin oluet hyväiksi seurustelujuomiksi.

Kiinnostus olutkulttuuriin vei Nummisen viime vuosituhannen lopulla Suomen Olutseuran puheenjohtajaksi. Alituinen riitely sai hänet luopumaan tästä tehtävästä, terveys taas vähentämään merkittävästi myös oluen nauttimista.

- Saksa juotti vatsani pilalle 10 vuotta sitten. Eipä aikakaan, kun myös viini alkoi tehdä tenää. Vain huippukalliit viinit – joita en itse koskaan osta – eivät tuottaneet ongelmaa.

- Niinpä siirryin vaiheeseen, johon vanhat miehet kehottivat

minua jo parinkymmenen korvissa. He totesivat yksikantaan: juo kirkkaita, niin ei tule paha olla.

Numminen nimeää nykyiseksi mielijuomakseen ginitonicin. Sellaisen hän nauttii vain, jos tarjolla on tasokasta giniä.

Maaliskuussa 2013 Nummista pitkään kiusannut ohutsuoli ope-roiitiin. Kun divertikkeli eli suolen pullistuma poistettiin, syömisen ja juomisen hankalat seurannaisvaikutukset helpottivat. Alkoholi oli kuitenkin pysyvästi siirtynyt sivuraiteelle taiteilijan elämässä.

### **Ikäihmiset muiden seuraan**

Ikäihmisten alkoholinkäytön vähentämiseksi Nummisella on resepti.

- Yhteiskunta säästäisi paljon rahaa, jos se satsaisi vanhusten vapaa-ajan viettoon. Eihän kukaan halua olla yksin kotona ryyppäämässä.

- Mikäli tarjolla olisi innostavia impulseja, mielekästä tekemistä ja kiintoisaa seuraa, ikäihmisten alkoholinkäyttö suorastaan romahtaisi. Useimmat kun kuitenkin ryyppäävät elämän tylsyyden ja yksinolon vuoksi.

Numminen kritisoi vanhusten kotona asumisen esittämistä pelkäämään myönteisenä ja tavoittelemisen arvoisena asiana. Samalla hän epäilee, ettei yhteisöllisyyteen tempaaminen onnistuisi vapaaehtoisvoimin, vaan vaatisi käyntiä valtion tai kuntien kukkaroilla. ■

**”Yhteiskunta säästäisi paljon rahaa, jos se satsaisi vanhusten vapaa-ajan viettoon.”**

## Vapaaehtoistyö on nousussa

**M**eidät HelsinkiMissiossa tunnetaan vapaaehtoistyöstämme.

Tänä syksynä 600 ihmistä toimii vanhusten, nuorten ja lapsiperheiden tukihenkilöinä moninkertaisen 130-vuotiaan järjestön eri yksiköiden ammatillisen osaamisen.

Löysimme vapaaehtoisemme vahingossa. Se meni juuri niin kuin **John Lennon** laulaa viimeiseksi jääneellä levyllään pojalleen:

*"Life is what happens to you, while you make other plans..."* Elämä on sitä, mitä sinulle tapahtuu suunnitellessasi muita.

Olimme juuri perustaneet SenioriPysäkin, terapeuttista keskusteluapua tarjoavan yksikön eläkeläisille. Rakensimme kampanjan, jonka tarkoituksena oli kerätä varoja uudelle työlle. Kampanjan ytimessä oli lause, joka levisi joka puolelle: Suomessa joka toinen päivä eläkeläinen tekee itsemurhan masennuksen ja yksinäisyyden seurauksena.

Kampanja oli koskettava ja yksinkertainen. Se näkyi lehti-ilmoituksissa ja ulkomainoksissa.

Mutta ei se mitään rahaa tuonut. Sen sijaan järkyttyneet ihmiset soittelivat HelsinkiMissioon metroasemilta ja lehtiensä äärestä: "Järkyttävää... Voimmeko tulla auttamaan teitä työssänne vanhusten auttamiseksi?"

Tajusimme silloin, siis 10 vuotta sitten, että meidän rikkautemme ei tule liittymään runsasiini lahjoitukseen vaan vapaaehtoiisiin. Hienosti sanottuna sosiaaliseen pääomaan.

Sen jälkeen olemme rakentaneet strategiamme ihmisten auttamishalun ja kansalaistoiminnan varaan. Ja nyt koemme oikeasti olevamme rikkaita.

Vapaaehtoistyö on Suomessa kaikilla mittareilla mitattuna nyt vahvassa nousussa. Ja nyt kun kuntatalous on hämärän peitossa, sosiaalisella pääomalla on arvaamaton arvo.

Kansalaistoiminnan yleiskuva Suomessa herättää uskoa. Suomalaisista yli kolmasosa osallistuu vapaaehtoistoimintaan. Lukuun ei ole sisällytetty työtä perheen ja suvun piirissä.

Rahaa vapaaehtoistoiminnalle lahjoittaa kaksi kolmasosaa suomalaisista.

Peräti 68 prosenttia ilmoittaa aikovansa tulevaisuudessa osallistua vapaaehtoistyöhön. Läheisiään auttaa vielä useampi.

Vapaaehtoisjärjestöjen kannalta kiinnostava tutkimustieto on se, että puolet heistä, jotka eivät vielä ole mukana vapaaehtoistyössä, ilmoittavat lähtevänsä mukaan, jos joku vain esittää kutsun.

Tässä näkyy järjestökentän yksi tärkeä tehtävä: koota ja organisoida ihmisiä yhteisen hyvän tekemiseksi. Ilman tällaisia organisaatioita ihmisiltä puuttuisi toiminta-alusta.

Vapaaehtoistyö on osa ihmisen merkillistä kykyä liittoutua, toimia yhteisöllisesti. Evoluutiotutkijat pitävät sitä lajiominaisuutena, joka viime kädessä pelasti savannien uhanalaisimman otuksen häntä

vahvempien ja nopeampien lajien jaloista. Ihmisen menestystekijäksi muodostui yhteisöllisyys.

Yhteisöllisyydessä on kysymys paitsi kyvystä toimia yhdessä myös sen tajuamisesta, että yhteinen etu on myös yksilön etu. Evoluutio liputtaa yhteisöllisten arvojen puolesta. Arvoilla on edelleen sama tehtävä: auttaa lajia selviytymään, luoda heikosta vahvaa. ■



lääkkäät ovat tahtomattaan – ja usein tietämättäänkin – alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttäjiä. Lähes kaikki iäkkäät käyttävät säännöllisesti resepti- tai käsikauppalääkkeitä tai molempia.

Marja Aira Kuvat Getty Images

# LÄÄKKEET JA ALKOHOLI

## – hankala yhdistelmä

**L**ähes 40 prosenttia yli 74-vuotiaista käyttää yli viittä lääkettä. Vuonna 2011 65–84-vuotiaista miehistä 68 prosenttia ja naisista 58 prosenttia ilmoitti käyttäneensä alkoholia kuluneen vuoden aikana.

Useiden lääkkeiden vaikutusaika myös pitenee ikääntyessä. Lääkkeet ja alkoholi vaikuttavat siten elimistössä yhtä aikaa, vaikkei niitä nautittaisikaan samanaikaisesti.

### **Iäkkäät herkempiä alkoholin vaikutuksille**

Vanheneva elimistö kuivuu ja rasvoittuu. Tällöin kehon vesipitoisuus vähenee. Alkoholi jakautuu kehossa sen vesitilavuuteen, joten iäkkäiden veren alkoholipitoisuus nousee samalla alkoholimäärällä suuremmaksi kuin työikäisillä.

Kaatumisriskiä lisäävät myös alentunut tasapainoaisuus ja kehon joustavuus sekä taipumus verenpaineen laskuun pystyasennossa.

### **Yhteisvaikutuksella monia muotoja**

Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset voivat ilmetä usealla

eri tavalla. Alkoholi vaikuttaa joidenkin lääkkeiden pitoisuuteen elimistössä. Esimerkiksi veren hyytymistä estävän Marevanin vaikutus voimistuu, jos alkoholia juodaan runsaasti tilapäisesti, mutta vähenee, jos alkoholia käytetään säännöllisesti.

Jotkut lääkkeet taas voivat vaikuttaa alkoholin aineenvaihduntaan ja saada aikaan niin sanotun antabusvaikutuksen. Tällöin kasvat punoittavat, sydämen syke ja verenpaine nousevat ja esiintyy pahoinvointia. Tällainen lääke on esimerkiksi antibiootti metronidatsoli. Joskus ilmiötä esiintyy myös joidenkin sokeritautilääkkeiden käytön yhteydessä.

### **Alkoholi voimistaa väsyttäviä vaikutuksia**

Edellä kuvatut alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutukset ovat varsin harvinaisia. Tavallisempaa on, että alkoholi ja lääke lisäävät toistensa vaikutuksia. Näistä tavallisin on väsyttävyyden lisääntyminen. Monia lääkkeitä käytetään nimenomaan niiden väsyttävän ja rauhoittavan vaikutuksen vuoksi esimerkiksi ahdistuneisuuteen ja unettomuuteen. Alkoholia saate-



taan käyttää myös itselääkityksenä näihin oireisiin. Alkoholinkäyttö ”yömyssynä” lienee iäkkäilläkin yleistä. Runsaammin käytettynä alkoholi aineena aiheuttaa unetto- muutta ja heikentää unen laatua.

Unilääkkeet vaikuttavat iäk- käässä elimistössä kauemmin, joten yhteiskäytön vaara on olemassa, vaikkei niitä otettaisi yhtä aikaa alkoholin kanssa. Alkoholi voimista- ta kaikkien rauhoittavien lääkkei- den väsyttävää vaikutusta huomata- vasti.

Joihinkin lääkkeisiin voi liittyä väsyttävä vaikutus ei-toivottavana sivuvaikutuksena. Tällaisten lää- keiden pakkauksiin on merkitty punainen kolmio. Yksilötasolla jotkut lääkkeet voivat väsyttää, vaikkei varotuskolmiota niistä löy- dykään. Alkoholi voimistaa myös näiden lääkkeiden väsyttävyyttä.

Rauhoittavan vaikutuksen vuoksi alkoholia saatetaan käyttää itselääkityksenä masennukseen. Siihen se ei tepsä, vaan alkoholi aineena aiheuttaa masennusta ja

lisää masennuslääkkeiden väsyttä- vyyttä.

### **Voi nostaa verenpainetta**

Runsaasti ja jatkuvasti käytettynä alkoholi nostaa verenpainetta. Se laajentaa pintaverisuonistoa, mikä ilmenee esimerkiksi kasvojen punoituksena. Tämä laskee ääreis- vastusta ja lisää riskiä verenpaineen laskulle liian alas pystyyn nous- tessa.

Alkoholi voimistaa joidenkin verenpainelääkkeiden vaikutusta. Verenpaineen liiallisen laskun riski yhteisvaikutuksena on myös esimerkiksi nitrovalmisteilla ja potenssilääkkeillä.

### **Hengenvaarallinen alhainen verensokeri**

Alkoholissa on energiaa 7 kiloka- loria grammassa (kcal/g) eli lähes yhtä paljon kuin rasvassa. Suuren energiasisältönsä vuoksi alkoholi voi aiheuttaa lihomista ja johtaa verensokerin kohoamiseen. ▶



## YLEISIMMÄT HAITAT lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäytöstä

- Väsyttävyyden lisääntyminen
- Verensokerin lasku liian matalalle
- Verenpaineen lasku liian matalalle
- Kaatuminen
- Rytmihäiriöt
- Haitta Marevan-hoidon tasapainon löytämiselle
- Antabustyyppinen reaktio
- Lääkkeiden käytön epäsäännöllisyys

► Suurin ja jopa hengenvaarallinen riski on kuitenkin alkoholin aiheuttama hypoglykemia eli liian alhainen verensokeri. Kun elimistössä on alkoholia, niin maksa alkoholia polttaessaan ei varastoi sokeria ja aiemmin varastoidun sokerin käyttöönotto hidastuu. Tämä vaikutus voimistuu vielä verensokeria alentavien lääkkeitten käytön yhteisvaikutuksena. Riski on suurin krapulavaiheessa ja lisääntyy vielä, jos henkilön ravitsemustilanne on heikko.

### Lääkkeen otto voi unohtua

Alkoholi rentouttaa vatsalaukun ylempää sulkijalihasta ja ärsyttää vatsalaukun ja ruokatorven limakalvoa. Siksi se voimistaa tulehduskipulääkkeisiin liittyvää suolistoverenvuotoriskiä. Ruuansulatusongelmiin käytettävät valmisteet, jotka nopeuttavat vatsalaukun

tyhjenemistä, kasvattavat alkoholin imeytymisnopeutta ja siten myös humalatilanteen syntymistä.

Epileptikoille alkoholinkäyttö on haitaksi, koska se laskee kouristuskyvyn. Myös alkoholin aiheuttamat rytmihäiriöt ovat riskinä sydäntautia sairastavilla varsinkin krapulavaiheessa.

Vaikka yleensä ajatellaan, että antibioottikuurin aikana alkoholia ei voi käyttää, niin harvoilla antibiooteilla on yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Jos tällaista esiintyy, se on mainittu käyttöohjeissa. Suuri ongelma niin antibioottien kuin muidenkin säännöllisesti käytettävien lääkkeiden kohdalla on lääkkeiden unohtelu, mikä laskee tietenkin lääkityksen tehoa.

### Alkoholinkäyttö puheeksi lääkärin vastaanotolla

Alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutusta ei synny, jos henkilö pidät-

täytyy kokonaan alkoholinkäytöstä käyttäessään jotain lääkettä. Tämä on tuskin realistista, kun otetaan huomioon alkoholinkäytön yleisyys iäkkäiden keskuudessa.

Joskus iäkkäät jättävät lääkkeensä ottamatta silloin, kun ottavat alkoholia. Tätä käytäntöä ei voi suositella, koska useissa sairauksissa lääkkeiden oton säännöllisyys on tärkeää.

Jos mahdollista, alkoholia tietävästi riskialttiisti käyttävälle henkilölle ei kannata määrätä lääkkeitä, jotka alkoholin kanssa aiheuttavat yhteisvaikutuksia. Alkoholinkäyttö pitäisi ottaa puheeksi lääkärin vastaanotolla aina kun lääkäri määrää lääkkeitä tai arvioi lääkkeiden tehoa. Potilas voi itsekin aktiivisesti tiedustella alkoholinkäyttönsä sopivuutta huomioiden sairautensa ja lääketoimensa.

Aina yhteisvaikutuksia ei voida ennustaa. Biologinen vanheneminen on yksilöllistä, ja monilääkitys sekä sairaudet vielä monimutkais-tavat asiaa. Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksia ei ole tutkittu iäkkäillä. ■

**Suurin ja jopa hengenvaarallinen riski on kuitenkin alkoholin aiheuttama liian alhainen verensokeri.**

Kirjoittaja on lääketieteen tohtori ja kliininen opettaja Itä-Suomen yliopistossa.



## Oikeilla valinnoilla lisää hyviä vuosia

Professori Kaisu Pitkälän mukaan perusta ikääntyneen hyvälle elämänlaadulle luodaan usein jo ennen vanhuusikää. Mutta onneksi paljon voi tehdä vielä eläkevuosinakin.

Matti Välimäki Kuva Johanna Viljakainen / STT Info

### Mitkä tekijät tukevat ikääntyneen hyvää elämänlaatua?

Hyvä elämänlaatu syntyy terveydestä, hyvistä ihmissuhteista ja aineellisestakin hyvinvoinnista. Oleellista on turvallisuuden tunne ja se, että ihminen kokee olevansa tarpeellinen ja osa yhteisöä.

### Kenen tehtävä on ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäminen? Mitä voivat tehdä ihmiset itse ja heidän läheisensä, kansalaisjärjestöt ja yhteiskunta?

Ikäihmiset ovat itse keskeisessä roolissa. Tärkeää on, miten me itse kukin hoidamme elämän varrella ihmissuhteitamme ja terveyttämme sekä minkälainen elämänasenteemme on. Kansalaisjärjestöt voivat yrittää vaikuttaa siihen, miten ikäihmisiin suhtaudutaan yleensä yhteiskunnassa. Yhteiskunnalla ja medialla on suuri vastuu esimerkiksi siinä, miten ikääntyneistä puhutaan. Ympäristön asenteet vaikuttavat siihenkin, miten ikääntyneet itse kokevat itsensä. Valitettavasti ikääntyneistä puhutaan liian paljon

taakkana yhteiskunnalle eikä heitä nähdä voimavarana. Harvoin mainitaan esimerkiksi siitä, että isovanhemmat hoitavat lapsenlapsiaan.

### Missä määrin päihteet uhkaavat ikääntyneiden hyvinvointia?

Enenevässä määrin. Asenteet ovat muuttuneet alkoholi-myönteisemmiksi, ja suuret ikäluokat ovat tulossa eläkeikään. Jos alkoholi on kuulunut elämään työvuosina, niin sitä kuluu helposti myös eläkevuosina.

### Miten voimme ehkäistä tätä uhkaa?

Ikääntyneet ottavat hyvin vastaan ohjausta. Heille on kerrottava erityisesti siitä, että elimistön muutosten takia ikääntyneen alkoholin käytön riskirajat ovat paljon pienempiä kuin nuoremmilla. Ikääntyneiden alkoholinkäytön ongelmia pahentaa usein myös se, että he käyttävät paljon lääkkeitä.

Luulen, että monet ikääntyneet eivät tiedä näitä asioita. Ne saattavat unohtua usein myös terveydenhoitoalan ammattilaisilta. ■



### Miten itse pyrit lisäämään terveitä vuosia elämään?

Käyn jumpassa kolme kertaa viikossa. Noudatan terveellistä ruokavaliota. Ihmissuhteet ovat minulle tärkeitä. Teen asioita, jotka tuntuvat hyviltä: keskustelen omien nuorteni kanssa, hoidan mielelläni siskon lapsia, matkustelen mieheni kanssa, luen ja harrastan muutenkin kulttuuria. Lisäksi työ tarjoaa mukavasti haasteita aivoille.



# RISKIRAJA

## on varoitusmerkki

Alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiaille ovat 2 annosta kerralla ja 7 annosta viikossa. Asiantuntijoiden mielestä alkoholinkäyttöä on syytä tarkkailla jo aiemmin.

Marjo Tiirikka Kuva Matti Immonen

**A**-klinikkasäätiön kehittämiskoordinaattori **Sisko Salo-Chydenius** ja eläkkeellä oleva, sosiaali- ja terveysministeriön ylijohtajana toiminut psykiatri **Jarkko Eskola** tapaavat Helsingin yliopiston kirjastossa keskustellakseen ikäihmisten riskirajoista.

Ensin otetaan kuitenkin selvää, käykö keskustelua kaksi absolutistia.

**Mikä on oma suhteesi alkoholiin? Sisko Salo-Chydenius (SSC):** Juon mielelläni samppanjaa. Pidän

myös hyvästä punaviinistä. Alkoholi rentouttaa ja juhlistaa elämää. Se voi olla lisä mukavassa yhdessäolossa, mutta ei koskaan pääasia.

**Jarkko Eskola (JE):** Olen siirtynyt saunakaljassa ykkösolueen, ja juon lasillisen punaviiniä 3–4 iltana viikossa vaimoni kanssa. Alkoholi kuuluu kulttuuriimme, ja sen kanssa pitää tulla toimeen. Käyttöä pitää pystyä kuitenkin hallitsemaan. Lääkärinä lisäksi, että emme vielä tiedä, onko taipumus jäädä koukuun alkoholiin perimässämme. Osa ihmisistä on todennäköisesti toisia suu-

remmassa vaarassa jäädä kiinni alkoholiin ja tulla alkoholin väärinkäyttäjiksi. Tämän vuoksi rajojen antaminen on erittäin vaikeaa ja jopa vaarallista.

**Mistä yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskirajat tulevat?**

**SSC:** Rajoissa on ajateltu vanhenemista, haurastumista ja haavoittumista. Kun ihmisen ruumis ja mieli ikääntyessä muuttuvat, hän kestää yhä vähemmän alkoholia.

**JE:** Rajat on haettu kaikei suomalaisen keskimääräisestä käytöstä. Meillähän alkoholinkäyttö



Jarkko Eskolan ja Sisko Salo-Chydeniuksen mielestä alkoholinkäytön riskirajoihin kannattaa suhtautua vakavasti.

on aika runsasta, ja rajat on haluttu asettaa siihen, missä todellinen riski on jo olemassa. Siinä vaiheessa asiaan pitää jo ehdottomasti puuttua. Uusi 65-vuotisraja on tullut mukaan väestön ikääntyessä ja liittyyne myös eläkeikään.

**SSC:** Ongelmalliseksihan asian tekee se, ettei vanheneminen ala 65-vuotiaana vaan paljon aiemmin. Korostan, että alkoholinkäyttöä pitää alkaa seurata ja vähentää jo työikäisenä. Kyse ei ole turva- tai tavoiterajoista vaan nimenomaan riskirajoista.

**JE:** Elimistön kannalta alkoholi ei ole milloinkaan hyväksi: se rasittaa maksaa, hermostoa, suolistoa, mahalaukkua ja munuaisia. Palamisyjärjestelmä on kaikilla samanlainen eikä se eroa yksilöittäin tai sukupuolen mukaan. Pitkäaikainen käyttö pudottaa keskimääräistä elinikää 6–18 vuotta.

**SSC:** Yksi suuri huoli on se, että alkoholin pitkäaikainen kohtuutta suurempi käyttö vaikuttaa muistiin ja saattaa vaurioittaa lähimuistia. Tässä meillä muhii iso ongelma.

### **Miten naisten ja miesten riskirajat voivat olla samat?**

**JE:** Yleensä alkoholi vaikuttaa vähän eri tavalla eri yksilöihin painon ja nestemäärän mukaan. Ikääntyvillä nestemäärä kehossa pienenee eivätkä painoerotkaan enää ole ratkaisevan suuret. Siksi rajatkin ovat samat.

### **Kansainvälisten gerontologisten suositusten mukaan riskikäytön raja yli 60-vuotiaille on 3–4 annosta viikossa. Miten raja voi Suomessa olla lähes kaksinkertainen yli 65-vuotiaille?**

**JE:** Suomalaiset eivät kestä alkoholia fyysisesti yhtään muita paremmin, mutta sosiaalisesti kestämmekin kyllä. Meillä ei leimata ihmisiä kovin herkästi juomisen vuoksi.

**SSC:** Kulttuurimme on kaksinaismoralistinen. Huumeiden käyttäjät ovat alinta kastia, mutta kunnon kansalainen saa meillä juoda alkoholia. Muissakin maissa juodaan, mutta humalassa ei saa olla tai menettää kasvonsa. Meillä

sen sijaan saa humalassa mennä vaikka vähän överiksi.

**JE:** Minusta Suomen riskirajojen pitäisi itse asiassa olla tiukemmat.

**SSC:** Olen samaa mieltä. Haluan kuitenkin painottaa sitä, että määrää ja tiheyttä ratkaisevampaa on se, millaisissa tilanteissa ja miksi korkki aukeaa. Kohtuullinen käyttö voi liittyä vilkkaaseen sosiaaliseen elämään, ja yleensä sosiaaliset ihmiset harrastavat liikuntaa ja syövät monipuolisesti. Sen sijaan jos ihminen juo yksinäisyyteen tai apeaan oloon ja käyttää vaikkapa uni- tai rauhoittavia lääkkeitä, pienikin määrä voi heilauttaa tasapainoa.

### **Mihin rajoja lopulta tarvitaan?**

**JE:** Rajat ovat varoitus ja huomio-merkki. Jos ne ylittää, pitää pysähtyä ja arvioida omaa alkoholinkäyttöään.

**SSC:** Rajat ovat ehdottoman tarpeellisia. Kulttuuriamme pitäisi pystyä muuttamaan siihen suuntaan, että voisimme viihtyä yhdessä ilman alkoholia. Ihminen on kaikin puolin hyvä ja kelvollinen, vaikkei käyttäisikään alkoholia. ■



# Mikä suomalaiseläkeläistä virkistää?

Kysyimme eri puolilla maata olevilta eläkeläisiltä seuraavat kysymykset:

1. Mitkä asiat tuovat virkistystä eläkkeellä ollessa?
2. Mihin kaikkeen ikäyhteisötoimintaan osallistut?
3. Mitkä ovat oman yhteisösi parhaat asiat?
4. Minkälaisissa yhteyksissä niissä keskustellaan alkoholinkäytöstä?

Antti Honkonen Kuvat EHYT ry



## Väinö Tiikkaja, 76, Hanko

1. Nautin lasten ja lapsenlapsien kanssa olemisesta. Lapsenvahtina olo on myös mukavaa.
2. Toimin eläkeläisyhdistyksessä sihteerinä. Järjestämme muun muassa matkoja, joilla olen myös itse usein mukana. Matkoja on kuitenkin sen verran paljon, ettei ihan joka kerta ehdi mukaan.
3. Pidän matkailusta ja yhdessäolosta muiden eläkeläisten kanssa.
4. Alkoholit ei kuulu yhdistyksen toimintaan, siksi siitä ei paljoa ole tarve keskustella. Jos alkoholia käytetään, niin hyvin vähän.



## Terttu Tuomisto, 65, Helsinki

1. Vapaa-aika: voi lähteä milloin vain, mihin vain! Lapsenlapset tuovat virkistystä. Nautin myös kesästä ja veneilystä. Muutenkin matkustelu on mukavaa.
2. Olen mukana voimistelutoiminnassa sekä talkootoiminnassa, jossa hoidamme keittiötehtäviä, kuten kahvi- ja pullatarjoilua. Olen ollut puolitoista vuotta eläkkeellä, ja osallistumisia on ollut itselleni sopivasti.
3. Välitön tunnelma, joka yhdistyksessämme vallitsee. Hyvä henki ja erilaiset retket.
4. Alkoholista keskustellaan ainoastaan harvoin, esimerkiksi risteilyillä. Yhdistyksessämme alkoholia käytetään vain vähän tai ei lainkaan.



## Raili Myllylä, 65, Kajaani

1. Vaikuttaminen vie voimia, mutta myös virkistää. Olen yhteiskunnallisesti aktiivinen, toimin muun muassa kaupunginhallituksessa. Toisaalta osaan nauttia myös rauhallisuudesta.
2. Yhdistyksen puheenjohtajana osallistun monenlaiseseen toimintaan, kuten matkoille, liikunnalliseen toimintaan ja infotilaisuuksiin. Lisäksi olen mukana toiminnan suunnittelussa ja ideoinnissa.
3. Ihmisten yleinen aktiivisuus. Liikunnan merkitys yksilöille ja yhteiskunnalle sekä yhteisöllisyys yhdistyksessä.
4. Alkoholista ei juuri keskustella. Yhdistyksessämme järjestetään kuitenkin infotilaisuuksia eri aiheista, ja alkoholi voisi sopia esimerkiksi yhden kerran aiheeksi.



## Armas Vaarala, 83, Kittilä

1. Nautin kalastuksesta ja metsästyksestä.
2. Olen yhä matkavastaava ja johtokunnan jäsen jo neljäntoista vuotta. "Nuorempana" olin myös yhdistykseni puheenjohtajana.
3. Pidän erityisesti matkailusta, ja minusta on mukavaa, että mukaan lähtijöitä on paljon.
4. Alkoholinkäytöstä on yhdistyksessämme keskusteltu joskus kerhoissa ja matkoilla. ■

# Maltti on valttia

Euroopassa juodaan alkoholia kaksi ja puoli kertaa enemmän kuin muissa maanosissa. Osasta kulutusta vastaavat ikäihmiset. Heidän alkoholinkäyttönsä ja siitä aiheutuviin ongelmiin on nyt havahduttu.

Minna Saano Kuva Jari Härkönen

**E**urooppalainen kansalaisjärjestö Eurocare (European Alcohol Policy Alliance) on huolestunut ikäihmisten alkoholinkäytöstä. Suurta huolta aiheuttavat erityisesti alkoholista johtuvat terveysongelmat, kuten yleistyvät syövätkin.

– Vanhemmat ihmiset ovat ennenkin juoneet, mutta se on ollut vaiettu tabu. Nyt asiaan on alettu kiinnittää huomiota kaikkialla Euroopassa, sanoo Eurocaren pääsihteeri **Mariann Skar**.

## Tarvitaan tutkimustietoa

– Ikäihmiset ovat Euroopan kasvava väestönosa. Kahdenkymmenen vuoden päästä yli 65-vuotiaiden määrän arvioidaan nousevan nykyisestä 87 miljoonasta 123 miljoonaan. Heidän alkoholinkäytöstään Euroopan unionin alueella ei kuitenkaan ole kovin paljon tutkimustietoa, Skar toteaa.

**EUROCARE** (European Alcohol Policy Alliance) on alkoholihaittojen estämiseksi työskentelevien kansalaisjärjestöjen liitto. Eurocare on perustettu 1990. Tällä hetkellä siihen kuuluu 55 jäsenorganisaatiota 23:sta Euroopan maasta.

Eurocare kerää tietoa jäsenorganisaatioiltaan ja jakaa sitä edelleen eurooppalaisiin instituutioihin. Se pyrkii myös vaikuttamaan Euroopan komission ja parlamentin alkoholipoliittisiin päätöksiin.

– Tarvitsemmekin jatkossa lisää tutkimus- ja seurantatietoa eri maiden osalta.

Se tiedetään, että alkoholia juo suurin osa vanhemmista eurooppalaisista: miehistä 70–80 prosenttia ja naisista noin puolet. He käyttävät alkoholia vähemmän kuin nuoremmat ikäluokat, mutta lähes yhtä usein.

Vanhemman ikäpolven miehet juovat alkoholia merkittävästi enemmän kuin samanikäiset naiset. He ovatkin yliedustettuina alkoholista johtuvissa kuolleisuus- ja sairaalahoidon tilastoissa.

Alkoholin aiheuttamat kuolemat ovat lisääntyneet kymmenen viime vuoden aikana useissa EU-maissa – esimerkiksi Puolassa 25 prosenttia ja Isossa-Britanniassa yli 100 prosenttia. Ikäihmisten alkoholinkäytön aiheuttamista taloudellisista vaikutuksista on tietoa vain Isosta-Britanniasta. Siellä kustannukset ovat miltei kaksinkertaistuneet muutaman viime vuoden aikana.

## Pohjoisessa yksin, etelässä seurassa

Eurooppalainen vanhempi väki suosii juomisessaan viinejä ja vahvoja oluita. Puola tekee tässä poikkeuksen, siellä vahva olut ja votka ovat kärjessä.

Juomatavat sen sijaan eroavat toisistaan Euroopan eri osissa huomattavasti. Pohjois- ja Itä-Euroopassa ihmiset voivat juoda yksinään ja juomisen tarkoitus voi olla humaltuminen.

– Välimeren maissa alkoholin nauttiminen, tavallisesti viinin, yhdistyy ennen kaikkea ruokailuun ja sosiaalisiin tapahtumiin. Pari lasillista ruoan kanssa on eri asia kuin pullollinen yksinään. Perhe myös suojelee vanhempia ihmisiä.

– Pohjoisessa perhe ei samalla tavalla ole ympärillä ja alkoholin haitat ovat suurempia; ollaan alttiita onnettomuuksille, pudotaan, kaadutaan ja ajetaan autoa päihtyneenä, Skar kertoo kulttuurieroista.

## Salakavalat hanapakkaukset

Ikäihmisten liiallisen alkoholinkäytön syyksi epäillään usein yksinäisyyttä tai masennusta. Skar kääntää asian toisinpäin.

– Alkoholi aiheuttaa yksinäisyyttä ja masennusta. On monta kertaa vaikea sanoa, kumpi on syy, kumpi seuraus. Varmaa kuitenkin on, ettei alkoholi paranna tilannetta.

Usein nuorena opitut tavat, kuten humalajuominen, jatkuvat iän karttuessa. Tavat voivat alkaa hiljalleenkin. Kun ei tarvitse mennä aamulla töihin, on aikaa ja mahdollisuuksia juoda alkoholia eri lailla kuin ennen.



**”Välimeren maissa alkoholin nauttiminen, tavallisesti viinin, yhdistyy ennen kaikkea ruokailuun ja sosiaalisiin tapahtumiin.”**

Lähes kaikkialla Euroopassa on saatavilla hanapakkauksia. Eurocare suosittelee niiden suhteen varovaisuutta. Lasillinen silloin, toinen tällöin voi huomaamatta kerryttää kokonaismääräksi useita litroja.

- Kun pullon on tyhjentänyt, on se näkyvää ja konkreettista. Pakkauksesta kulutusta ei samalla tavoin näe.

### **Avainasemassa alkoholipolitiikka**

Alkoholihaittojen ehkäisemiseksi tärkeää on hyvä alkoholipolitiikka, johon kuuluvat hinta, verotus, saatavuus ja rajoitukset. Kulutukseen vaikuttavia seikkoja ovat myös mainostaminen ja ravintoloiden sulkemisajat.

Suomi, Ruotsi, Iso-Britannia, Latvia ja Puola raportoivat merkittävistä lisäyksistä alkoholista aiheutuissa sairaalahoidoissa, kun alkoholin hintaa on laskettu ja saatavuutta helpotettu.

Oikean alkoholipolitiikan rinnalla tarvitaan tietoa ja valistusta alkoholin vaaroista. Erityisesti terveydenhoitohenkilökuntaa täytyy kouluttaa ymmärtämään alkoholin aiheuttamia haittoja ikä-ihmisille. Tällä hetkellä EU-maista vain Suomi, Ruotsi ja Iso-Britannia kehittävät tällaisia koulutusohjelmia. ■

Ikäihmisten alkoholinkäyttö on ollut tabu, mutta nyt asiaan on alettu kiinnittää huomiota kaikkialla Euroopassa, kertoo Eurocaren pääsihteeri Mariann Skar.

# Opiskelu kannattaa kautta elämän

Maamme eläkeläisjärjestöissä on paljon uskomattoman upeaa toimintaa. Myös sellaista, joka näkyy helposti sivullisillekin, kuten esimerkiksi esiintyvää kulttuuritoimintaa. Entä mitä muita tärkeitä ja hyviä käytäntöjä järjestöissä on?

Antti Honkonen

**O**pintokerhotoiminta on tärkeää ja edellyttää paljon suunnitelmallisuutta sekä pitkäjänteisyyttä. Se tarvitsee omia osaajiaan. Kelpo esimerkki osaajista on **Ritva Väyrynen**, Eläkeläiset ry:n Uudenmaan aluejärjestö ry:n kurssisihteeri. Kysyimme Ritvalta, millainen opintotoiminta on yhdistykselle tärkeää ja niin sanottua hyvää käytäntöä, ja miksi näin on.

## Millaista eläkeläisjärjestön opintotoiminta on?

Paikallisyhdistyksissä toimii viikoittain erilaisia kerhoja. Kerhot tarjoavat uuden oppimista ja osaamisen hyödyntämistä, mutta myös vahvaa sosiaalista yhdessäoloa. On hyvä tietää jo ennakkoon, mihin voi esimerkiksi maanantaina mennä tekemään itselleen tärkeitä asioita ja tapaamaan ystäviä ja tuttavvia.

Esimerkiksi Uudenmaan aluejärjestö ry järjestää kurseja, joiden aiheet saadaan paikallisyhdistysten jäseniltä. Kurseista päätetään aluetoimikunnan kokouksissa. Kurseista tiedotetaan paikallisyhdistysten kautta ja aluejärjestön kotisivuilla. Tästä eteenpäin kurssisihteeri jatkaa kurssin tai kurssien toteuttamista ja järjestää käytännön asioita, joita riittää vielä kurssin jälkeenkin.

## Mitä aiheita eläkeläisyhdistyksissä opiskellaan?

Kursseilla opitaan uutta ja saadaan tietoa eläkeläisjärjestöjen toiminnasta sekä monista jäseniä kiinnostavista asioista. Kursseilla opimme myös ilmaisemaan itseämme. Viiden viime vuoden aikana olemme perehtyneet järjestötoiminnan kehittämiseen, johon liittyvät muun muassa taloudenhoito- ja matkajärjestelyasiat.



Eläkeläisjärjestön kerhot tarjoavat vahvaa sosiaalista yhdessäoloa, kertoo kurssisihteeri Ritva Väyrynen.

Lisäksi olemme pitäneet ikäihmisten liikunnanohjaajakurssin, kädentaitokurssin ja esiintymistaidon kurssin, joka saavutti erityisen runsaan osallistujajoukon. Kurssi aiheesta *Millainen on onnellinen yhdistys* osoittautui erityisen kiinnostavaksi.

## Mitkä ovat hyviä käytäntöjä Tikkurilasta ja Uudeltamaalta?

Kerhotoiminta paikallisyhdistyksissä on erityisen runsasta ja laaja-alaista. Kädentaitoja harrastetaan lähes kaikissa yhdistyksissä. Esiintyminen musiikillisesti ja liikunnallisesti sekä lausunta ja näytteleminen ovat monen yhdistyksen kerhotoimintaa.

Yhdistyksessä voi olla joku erityisosaamista omaava henkilö, joka osaa erityistaidon. Siitä voi alkaa uusi kerhotoiminta.



# Vierivä kivi ei sammaloitu

**E**läkeläisyhdistyksissä on monenlaista hyvää toimintaa, kerhoa ja tutustumismahdollisuuksia. Uskallan sanoa, että jokaiselle löytyy jotakin. Yhdistystoiminnan parissa puuhaavat lienevätkin keskimääräistä aktiivisempia ja todennäköisesti myös onnellisempia.

Yksinäisyys koettelee yksinäisiä eniten viikonloppuisin, loma-aikoina ja juhlapyhinä. On hatunoston paikka, että tämä on järjestöissä huomattu ja yksinäisyyden tilalle tarjotaan mukavaa yhdessäoloa.

Moni yhdistysten jäsenistä haluaa ottaa vastuuta lähimmäistensä hyvinvoinnista vetämällä kerhoja, järjestämällä kursseja, risteilyjä ja muuta tekemistä. Työ on arvokasta ja palkitsevaa paitsi osallistujille, myös tekijöille itselleen. On upeaa, kun työelämän jälkeen voi kirjoittaa haaveilemansa kirjan tai ruveta esiintyväksi taiteilijaksi, aloittaa lauluharrastuksen tai uransa näyttämöllä. Yhdistyksestä löytyy arvostavaa yleisöä.

## Tauno Halonen

kertoo edellisellä sivulla uusien ja vanhojen jäsenten tutustumisesta ja yhdistyksen harrastusmahdollisuuksien esittelystä risteilyllä, mikä on hyvä ajatus.

Tällainen avaa ujommallekin tilaisuuden tulla juttelemaan vanhojen jäsenten kanssa myöhemmin, kun on jo mukavia muistoja yhteiseltä retkeltä. Jos risteily tuntuu liian isolta operaatiolta, käyvät ohjelmalliset ”uusien illat” yhtä hyvin. Yhdistys voi myös valita yhden vanhan jäsenen omahenkilöksi muutamalle uudelle.

Kurssit antavat osallistujilleen paljon. Kurssilla vasta lajista kiinnostuneetkin pääsevät hauskalla tavalla mukaan, ja kurssilla tutustuu mukavasti muihin.

Kurssin vetäjän tueksi kannattaisi valita myös apuohjaaja, joka voi olla vetäjän ideointikaveri, tehdä avustavia töitä ja ottaa tarvittaessa vetovastuun.

Oheassa esiteltyt esimerkit Vantaalta ja Oulusta kertovat ikääntyneiden hyvinvoinnista sekä elinikäisen oppimisen ja aktiivisuuden toteutumisesta. Vanha kansakin sen tiesi: vierivä kivi ei sammaloitu.

## Margit Granberg

*Eläkkeensaajien  
Keskusliiton  
koulutussihteeri*

Kerhotoiminnassa opittua hyödynnetään yhdistysten ja aluejärjestön järjestämissä tilaisuuksissa. Kurssi- ja kerhotoiminnan monipuolisuus mahdollistaa sen, että usea ihminen voi osallistua ja solmia uusia ihmis- ja ystävyysuhteita.

## Mitä haasteita toiminnan järjestämisessä on?

Tietojenkäsittely on toivottu kurssiaihe. Sen järjestämisessä on kuitenkin ongelmia sopivan tilan ja laitteiden löytämisessä.

Kouluttajien löytäminen oli minulle aluksi vaikeaa muualta muuttaneena, mutta sain siihen apua muilta toiminnassa pitkään olleilta henkilöiltä ja keskusjärjestöstä. Tiedottaminen paikallisyhdistyksiin jäsenille on parantunut. Siinä oli aluksi jonkin verran ongelmia. ■

# Oulun EKL pursuaa hyvää toimintaa

Heidi Mäenpänen

**T**auno Halonen on matkavastaava Oulun Eläkkeensaajissa, joka järjestää useita matkoja ja retkiä vuoden mittaan. Uudet jäsenet saivat alkuvuonna 2013 Eläkkeensaajiin liittyessään risteilylahjakortin. Sen pystyi hyödyntämään Tukholman-risteilyllä, joka yhdisti vanhat ja uudet jäsenet:

- Tukholmassa teimme yhteisen kaupunkikierroksen. Helsingissä osa ryhmästämmä kävi Ateneumissa ja osa Stockmann-tavaratalossa. Helsingissä ehdimme käydä myös Kauppatorilla, Tauno Halonen kertoo.

- Yhdistyksessämme toimii kulttuurikerho, joka kokoontuu joka toinen viikko. Se järjestää avoimia päiväkäyntejä elokuviin. Näin saamme ihmiset lähtemään yhdessä kulttuurirentoihin, ja hintakin on edullinen, 6 euroa.

- Lähiviikkoina menemme Tampereelle teatteriin päivä näytökseen katsomaan Prinssan.

Elokuun 2013 lopussa yhdistys teki matkan Petroskoihin. Matkalla muun muassa tutustuttiin paikalliseen eläkeläisyhdistykseen ja vierailtiin museoissa. Lisäksi ryhmä kävi Nuosjärvellä tutustumassa tsasounaan eli ortodoksiseen rukoushuoneeseen. Paikallinen eläkeläisyhdistys oli järjestänyt Petroskoin kulttuuritalolle tanssia, laulua ja soittoa sisältävää ohjelmaa. Vastavuoroisesti Oulun Eläkkeensaajat esiintyivät laulaen suomalaisia lauluja.

Yhdistyksen viikko-ohjelmassa on paljon liikuntaa, kuten kuntosalia, bocciaa, tasapainojumppaa ja lentopalloa.

- Aktiivisille riittää toimintaa, muun muassa kahvitukset työllistävät heitä viikoittaisessa kerhopäivässä.

Oulun eläkkeensaajien toiminta on monipuolista ja jäsenistöä aktivoivaa.

- On jo paljon, että saadaan ihmiset reissuun ja mukaan, Tauno tiivistää. ■

**Yksinäisyyden tilalle tarjotaan mukavaa yhdessäoloa.**

# 6

## kysymystä

### ikäntyneistä ja alkoholista

Antti Hytti

#### 1. Onko sillä mitään väliä, jos ikääntyneillekin välillä maistuu? Eivätkö he ole aikuisia ihmisiä?

Kohtuullinen alkoholinkäyttö voi olla osa elämää ikääntyneilläkin. Kohtuuden raja on heillä vain hiukan alempana kuin työikäisillä aikuisilla, ja suurin osa ikääntyvistä vähentääkin aivan huomaamatta alkoholinkäyttöä iän karttuessa – ei vain enää tee mieli. On hyvä muistaa myös ikäerityiset riskit: alkoholi voi pahentaa joidenkin sairauksien oireita, ja ”yömysy” voikin itse asiassa karkottaa sikeän unen – joka voi olla jo muutenkin vähän herkemmissä. Ja yllättävän moni lääke ei oikein sovi yhteen alkoholin kanssa.

#### 2. Ketkä sitten juovat liikaa? Juoko minunkin mummoni salaa?

Alkoholia riskialttiisti käyttäviä ikääntyneitä näyttää olevan kahta ryhmää. Ensimmäisellä ryhmällä reipas alkoholinkäyttö on alkanut

jo nuoruusvuosina, ja he jatkavat opittuja tapojaan myös vanhemmalla iällä – juominen saattaa vielä jonkin verran lisääntyä, kun työ ei enää rytmitä elämää. Heitä on ikääntyneistä riskijuojoista noin kaksi kolmannesta. Yhdellä kolmanneksella taas juominen alkaa lisääntyä vasta eläkeikäisenä, usein reaktiona stressiin tai ahdistaviin tilanteisiin.

#### 3. Voiko alkoholihaitoilta suojautua?

Ongelmia voivat estää muun muassa läheiset perhesiteet, mahdollisuus itseä kiinnostavaan mielekkääseen toimintaan ja osallisuuteen sekä hyvä yhteisö, johon voi kuulua.

#### 4. Mikä sitten lisää riskejä ongelmien syntyemisestä?

Riskejä lisäävät tarpeettomuuden tunne omassa elämässä, yksinäisyys, juominen ajanvietteeksi tai stressin hillitsemiseksi ja alkoholia runsaasti käyttävä lähipiiri.

#### 5. Jos huolestuttaa, miten ikääntyneen päihde-ongelmiin voi puuttua?

Asioista kannattaa aina puhua, mutta toki hienotunteisesti. Aloittaa voi ilmaisemalla huolensa: ”Olen huolissani sinusta/terveydestäsi/jaksamisestasi.” Yrityksiä löytää uutta tekemistä alkoholin sijaan kannattaa tukea, ja kaikista hyvistä muutoksista voi antaa kiitosta. Terveystieteiden ammattilaisen on hyvä muistaa ikääntyneiden itsensä toivovan, että juuri lääkäri puhuisi heidän kanssaan alkoholista.

#### 6. Voiko alkoholia käyttää lääkkeeksi?

Jotkut ikääntyneet kokevat käyttävänsä alkoholia lääkkeeksi. Jos alkoholia käytetään tässä tarkoituksessa, on syytä muistaa, että silloin määrien pitäisi olla pieniä: lusikallista korkeintaan yhteen paukkuun. Jos alkoholia otetaan useampi annos kerralla, lääketieteelliset haitat ovat jo hyötyjä suuremmat. ■

Keho ei välttämättä siedä alkoholia samoin kuin aiemmin.

## Ikää, arkea ja alkoholia

Ikääntyneitä on yhä enemmän. Joukossa on niin raittiita, kohtuukäyttäjiä kuin suurkuluttajia ja alkoholiongelmaisia, kuten muissakin ikäryhmissä. Miksi siis juuri ikääntyneiden alkoholinkäyttö on nousemassa ja jo nousutkin yhteiskunnalliseksi ongelmaksi?

Perustava syy on ikääntyneiden määrän kasvu: joukkoon mahtuu aiempaa enemmän esimerkiksi alkoholiongelmaisia, ja heitä kohdataan vanhuspalvelujärjestelmän sisällä, kotihoidossa ja palveluasumisessa aiempaa useammin. Alkoholinkäyttö on myös sallitumpaa ja vähemmän kontrolloitua, mikä näkyy esimerkiksi ikääntyneiden naisten lisääntyneenä viinin lipityksenä, niin kuin asia usein ilmaistaan. Näiltä osin kulttuuri on muuttunut.

Ongelmalliseksi alkoholinkäytön ikääntyneiden osalta tekevät kehossa ja mahdollisesti terveydentilassa tapahtuvat muutokset. Keho ei välttämättä siedä alkoholia samoin kuin aiemmin. Alkoholii ei istu erityisesti joidenkin pitkäaikaissairauksien

kanssa elämiseen. Alkoholilla ja joillakin lääkkeillä saattaa olla ei-toivottuja sivuvaikutuksia.

Kaikilla meillä on oma suhteemme alkoholinkäyttöön. Sen taustalla on henkilökohtainen alkoholihistoria ja sen myötä omaksutut tottumukset sekä tilanteet, joihin alkoholi itsestään selvästi kuuluu tai ei kuulu. Meihin vaikuttavat myös esimerkiksi ikään, sukupuoleen, kulttuuriseen taustaan, yhteiskuntaluokkaan ja ympäristöön liittyvät tekijät.

Yksilötasolla liiallisen alkoholinkäytön kriteeri on yli 65-vuotiaille määritellyt riskirajat: kaksi annosta ker-

ralla tai seitsemän annosta viikossa. Raittiilla ikääntyneellä ei riskirajojen suhteen ole ongelmia. Mutta mitä tehdä, kun totuttu alkoholinkäyttö ylittää riskirajat tai kun terveydentila ja lääkitys eivät enää salli alkoholinkäyttöä lainkaan? Kykeneekö henkilö muuttamaan käyttötapaansa ja tottumuksiaan? Onko alkoholista jo sinänsä tullut este muutokselle riippuvuuden muodossa? Onko mahdollista löytää vaihtoehtoisia tilanteita ja tapoja toimia? Entä motivaatio muutokseen? Millaisia tunteita alkoholikäyttöön liittyy? Joudunko mahdollisesti luopumaan jonkinlaisesta elämänkulun ja aikuisuuden myötä saavutetusta edusta?

Vanhenemistutkimuksen alueella toimijuudesta käydyissä keskusteluissa on yhä enemmän alettu korostaa siihen olennaisena osana kuuluvaa refleksiivisyyttä, pohdinnallisuutta, ihmisen kykyä ja mahdollisuutta tarkkailla omaa toimintaansa ja sen seurauksia. Tämä koskee myös alkoholinkäyttöä. Siksi tiedon levittäminen ikääntyneiden alkoholinkäytön riskirajoista on tärkeitä: ei uuden tiukan ikänormin ja holhoamisen merkityksessä vaan eräänä keskeisenä elementtinä ikääntyneiden pohdintaan – sisäiseen keskusteluun – omasta alkoholinkäytöstä.

Riskirajat voivat toimia myös hyvänä lähtökohtana lähiympäristön ja läheisten kanssa käytävään pohdintaan. Tässä on helppo myös esittää toistaiseksi toteutumaton toive toimivasta ja kattavasta omalääkärijärjestelmästä, joka mahdollistaisi yksilökohtaisen, luottamuksellisen ja ikääntymisen myötä jatkuvan pohdinnan esimerkiksi alkoholinkäytöstä.

*Jyrki Jyrkämä  
professori emeritus  
Jyväskylän yliopisto*



# Elon mausteet

Mistä se tämä keikka koostuu,  
jota elämäksi sanotaan?

Siihen kyllä kaikkea mahtuu,  
siihen sisältyy ihan mitä vaan!

Siin on vastoinkäymistä,  
kyyneleitä, huolia ja kuolemaa,  
mutta homma on niin,  
et jos ei surua olis lainkaan,  
ei kyllä tiedettäs mitä on ilokaan!

Sitten saadaan taas pätkä elämää  
täynnä onnea, terveyttä, elämäniloa,  
että sitä piisaa muillekin jakaa!

Kun meissä on leikkimieltä,  
huumoria, luottamusta  
tulee ystävät päivänpaiste mukanaan  
sitten tulee rakkauskin ajallaan.

Sitä ei löydy lafkoista, marketeista,  
sitä ei voi fyrikalla mistään ostaa  
meidän täytyy se teoilla ansaita...

Meidän täytyy olla Rakkauden arvoiset.

– Rappimummo Eila Nevanranta

Runon ensiesitys 19.9.2013  
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n  
Onks'uutta tietoo? -ikähankkeen  
IkäAkatemiassa Finlandia-talossa.

Kuuntele räpit:  
Facebook > Eila Nevanranta – Fanisivusto

The logo for EHYT ry features a stylized, intertwined 'e' and 'y' symbol in shades of green and blue, followed by the text 'EHYT ry' in a clean, black, sans-serif font.

EHYT ry