

IKÄÄNTYMINEN JA PÄIHTEET



© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto

Kirjoittajat:

Heidi Eriksson,
koordinaattori,
Ikääntyneiden päihdetyö,
Sininauhaliitto

Maarit Avellan,
viestintäpäällikkö,
Sininauhaliitto

Asiantuntijatarkistus:

Anne Kejonen,
terveydenhuollon ylitarkastaja,
sairaanhoitaja (YAMK) Itä-Suomen aluehallintovirasto (Itsearviointimittari)
Elli Leppä,
kehitysproviisori, FT, Lääketietokeskus Oy (Lääkelista)
Kati-Pupita Mattila,
teologian tohtori, lääkäri, Sininauhaliitto
Pekka Tuomola,
ylilääkäri, Sininauhasäätiö
Sirpa Ylipiha,
konsultoiva sairaanhoitaja, TH, gerontologisen päihdetyön asiantuntija,
Helsingin kaupungin vanhuspsykiatrian konsultaatiopoliklinikka
Kokemusasiantuntijat

Selkomukautus:

FL Marja Simola ja Selkokeskus

Kustannustoimitus:

Maarit Avellan

Kielenhuolto:

Sirpa Ovaskainen

Ulkoasu ja kuvitus:

Antti Tapola, Vinjetti Ky

Paino:

Nextprint, Helsinki 2015

ISBN 978-952-5096-91-0

Sisällys

Tietoa ikääntymisestä ja päihteistä	4
Ikääntyneiden alkoholinkäyttö on muuttunut	5
Elämä tuo muutoksia	6
Alkoholi on huono lääke	8
Alkoholin haittoja	9
Testi alkoholin käytöstä	10
Ikääntyneenä humaltuu aiempaa helpommin	14
Alkoholi vaikuttaa naiseen voimakkaammin kuin mieheen	15
Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskirajat	16
Riskikäyttö	17
Ikääntyneiden huumeidenkäyttö yleistyy	19
Huumeet ikäännyttävät	20
Eroon huumeista?	21
Päihderiippuvuudet	22
Alkoholi ja lääkkeet	24
Lääkelista	27
Mistä saa apua?	32
Vertaisryhmät	34
Kuntoutuminen voi kestää	38
Mitä voit itse tehdä?	39

Tietoa ikääntymisestä ja päihteistä

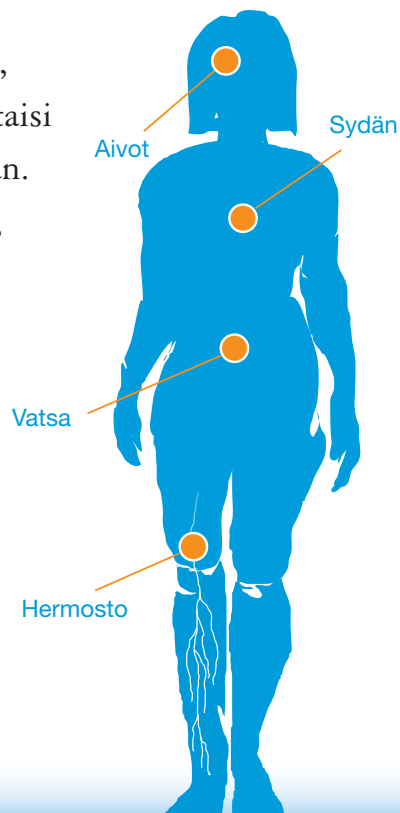
Kun ikäännyimme, kehomme muuttuu. Olemme monin tavoin haavoittuvaisempia kuin aikaisemmin.

Tämä opas kertoo, miten ikääntyminen vaikuttaa kykyyn sietää päihteitä. Päihteiksi kutsutaan alkoholia, huumeita sekä lääkkeitä, joita käytetään väärin.

On huomioitava monia asioita, jotta päihteiden käyttö aiheuttaisi haittoja mahdollisimman vähän.

Tämä esite voi toimia apunasi, kun mietit omaa tai läheisen päihteiden käyttöä.

” Tämä opas kertoo, miten päihteet vaikuttavat kehoosi.



Ikääntyneiden alkoholin- käyttö on muuttunut

Suhtautuminen alkoholinkäyttöön on muuttunut. Nykyään yhä useampi ikääntynyt käyttää alkoholia. Etenkin raittiiden naisten määrä on vähentynyt. Myös muut päihteet saattavat olla osa ikääntyneiden elämää.

Suurin osa ikääntyneistä käyttää alkoholia hallitusti. Alkoholista voi kuitenkin aiheutua ongelmia, vaikka henkilö käyttää sitä kohtuullisesti.

Ihmiset elävät yhä pidempään, ja ikääntyneillä on usein monenlaisia lääkkeitä. Yhä useampi tarvitsee tietoa esimerkiksi lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksista.

Elämä tuo muutoksia

Ihmisen elämässä tapahtuu suuri muutos,
kun hän vanhenee tai jää eläkkeelle.

Joillekin se tarkoittaa lisää vapaa-aikaa,
ja silloin voi toteuttaa omia haaveita.

Toisille se tarkoittaa, että sairaudet lisääntyvät.

Monet tuntevat itsensä myös yksinäiseksi.

Joskus päihteiden käyttö lisääntyy,
kun elämässä tapahtuu suuri muutos.



Minä käytän alkoholia
ruuan kanssa tai
rentoutumiseen.
Joku voi käyttää
sitä lääkkeenä.



POHDITTAVAKSI

Miksi sinä käytät alkoholia?
Tai miksi lähipiirisi käyttää alkoholia?

Alkoholi on huono lääke

Joku saattaa ajatella, että alkoholi auttaa masennukseen tai ahdistukseen.

Moni on kokeillut alkoholia unettomuuteen tai särkyihin.

Alkoholi on kuitenkin huono lääke.

Aluksi se tuntuu ehkä hyvältä, mutta pian sen vaikutus heikkenee.

On otettava useampia ja suurempia annoksia, jotta saa saman vaikutuksen kuin aiemmin.

Ongelmia syntyy, kun alkoholi aiheuttaa haittaa käyttäjälle itselleen tai alkoholin käyttö haittaa muita ihmisiä.

” Alkoholi voi aiheuttaa mielialan laskua.

Alkoholin haittoja

Alkoholi voi aiheuttaa monia sairauksia tai pahentaa niiden oireita.

Humalatilaa voi liittyä mielialan muutoksia, tapaturmia tai aineellisia menetyksiä.

Alkoholin haittoja ovat esimerkiksi

- vatsavaivat ja ruokahaluttomuus
- vastustuskyvyn lasku
- verenpaineen vaihtelu
- rytmihäiriöt
- tasapainovaikeudet
- mielialan lasku
- ahdistuneisuus
- univaikeudet
- muistihäiriöt
- tapaturmat tai väkivaltaisuus.



Muita haittoja:

- lihominen, sillä alkoholissa on paljon energiaa
- hampaiden kuluminen ja reikiintyminen
- runsas käyttö voi tehdä ruokavaliosta yksipuolisen.

TESTI ALKOHOLINKÄYTÖSTÄ

Voit testata,
onko alkoholinkäytöstä haittaa sinulle.

Yksi annos alkoholia on esimerkiksi



1 pullo
keskiolutta
(33 senttilitraa)

tai



Pieni lasi
viiniä
(12 senttilitraa)

tai



Yksi snapsilasi
viinaa
(4 senttilitraa)

Lähde

Oheinen kysely on selkomukautettu lähteestä
Yli 65-vuotias
ARVIOI ALKOHOLIN KÄYTTÖÄSI
- Mittari alkoholin käytön itsearviointiin.

Testi perustuu USA:n geriatrisen seuran suosituksiin.
Testiä on kehitelty itäsuomalaisena yhteistyönä.
Ikääntyneille ei sovellu perinteinen AUDIT-testi,
koska sen riskirajat on tarkoitettu
terveille työikäisille henkilöille.

Kerro, miten olet käyttänyt alkoholia
viimeisen vuoden aikana.

1) Kuinka usein käytät olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä?

- en koskaan (0 p)
- noin kerran kuukaudessa tai harvemmin (0 p)
- 2-4 kertaa kuukaudessa (1 p)
- 2-4 kertaa viikossa (2 p)
- päivittäin tai lähes päivittäin (3 p)

2) Kuinka monta annosta alkoholia juot niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia?

- 1 annoksen (0 p)
- 2 annosta (1 p)
- 3 annosta (4 p)
- 4 annosta tai enemmän (5 p)

Laske kysymysten 1 ja 2 pisteet yhteen.

Merkitse tähän saamasi pistemäärä _____ .

Testin tulos on seuraavalla sivulla.

Testin tulos

0-2 pistettä: Alkoholin käyttösi on hallinnassa.

3 pistettä: Sinun kannattaa kiinnittää huomiota alkoholin käyttöösi. Jo tämä määrä voi olla liikaa, jos sinulla on sairauksia tai lääkitys.

4 pistettä tai enemmän: Alkoholin käyttösi vaikuttaa huolestuttavalta. Jos käytät alkoholia yli seitsemän annosta viikossa, sinun kannattaa harkita vähentämistä tai käytön lopettamista.

Liian usein tai liian paljon kerralla on useimmille haitallista.

3) Miksi käytät alkoholia?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- ruokajuomana rentoutumiseen
- rohkaisuun seuran vuoksi
- unettomuuden hoitoon
- lievittämään yksinäisyyden tunnetta
- mielialan kohentamiseen
- ihmissuhdeongelmien vuoksi
- lievittämään kipuja
- jonkun muun synn vuoksi.

Minkä? _____

Jos alkoholinkäyttösi syy huolestuttaa sinua, mieti, voisitko keskustella asiasta jonkun kanssa.

4) Onko alkoholin käytöstäsi ollut haittaa viimeisen vuoden aikana?

Voit valita useita vaihtoehtoja.

- olen satuttanut itseäni, esim. kaatunut
- olen satuttanut toista, esim. lyönyt tai sanonut loukkaavasti
- olen ajanut ajoneuvoa päihtyneenä
- olen joutunut taloudellisiin vaikeuksiin
- en ole muistanut tapahtumien kulkua
- olen sammunut
- olen tarvinnut krapularyypyn seuraavana aamuna
- joku toinen on huolestunut alkoholin käytöstäni
- Jotain muuta.

Mitä? _____

Rastitko jonkun näistä vaihtoehdoista? Yksikin näistä asioista on huolestuttava. Olisiko sinulle hyötyä alkoholin käytön vähentämisestä?

5) Tiedätkö, miten alkoholi ja lääkkeesi vaikuttavat yhdessä?

- Kyllä En Minulla ei ole lääkitystä

Valitsitko En-vaihtoehdon? Kannattaa keskustella lääkärin tai apteekin kanssa, miten lääkkeesi ja alkoholi vaikuttavat yhdessä.



Ikääntyneenä humaltuu aiempaa helpommin

Iän myötä ihmisen keho muuttuu.

Aineenvaihdunta hidastuu.

Tasapainon hallinta ja lihasvoima heikkenevät.

Sen sijaan alkoholin vaikutukset voimistuvat.

Tämä johtuu siitä, että ikääntyessä

kehon rasvapitoisuus kasvaa ja vesipitoisuus pienenee.

Alkoholin juominen poistaa nestettä elimistöstä.

Siksi on tärkeää juoda riittävästi vettä,

kun käyttää alkoholia.

” Juo riittävästi vettä.



Alkoholi vaikuttaa naiseen voimakkaammin kuin mieheen

Ihmisen koko ja sukupuoli vaikuttavat siihen, miten paljon hän sietää alkoholia.

Kevyt ihminen humaltuu nopeammin kuin painava.

Naisen kehossa on vähemmän vettä kuin miehellä, joten hän humaltuu pienemmästä määrästä alkoholia kuin mies.

Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön riskirajat

Alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiaille:

- enintään kaksi annosta kerralla
- enintään seitsemän annosta viikossa

Alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiaille



enintään kaksi
annosta kerralla



enintään seitsemän
annosta viikossa

Yksi annos alkoholia on esimerkiksi



1 pullo
keskiolutta
(33 senttilitraa)

tai



Pieni lasi
viiniä
(12 senttilitraa)

tai



Yksi snapsilasi
viinaa
(4 senttilitraa)

Riskikäyttö

Jos juominen ylittää riskirajat, puhutaan alkoholin riskikäytöstä. Edellisen sivun riskirajat ovat ohjeellisia ja niitä tulisi soveltaa yksilöllisesti.

Ikääntyneillä alkoholi vaurioittaa elimistöä herkemmin kuin nuoremmilla.

Keho ei enää korjaa alkoholivaurioita samalla tavoin kuin aiemmin.

Alkoholin vaikutukset riippuvat esimerkiksi fyysisestä kunnosta ja yleisestä terveydentilasta. Myös lääkkeet ja sairaudet vaikuttavat siihen, miten keho kestää alkoholia.

HUOM.

Osalle ikäihmisistä oheiset riskirajat ovat liian suuret. Esimerkiksi lääkitys, sairaudet, yleiskunnon ja tasapainon ongelmat vaikuttavat siihen, miten paljon alkoholia voi käyttää.

” Huumeidenkäyttö heikentää ihmisen toimintakykyä.



Huumeita ovat esimerkiksi



kannabis



amfetamiini

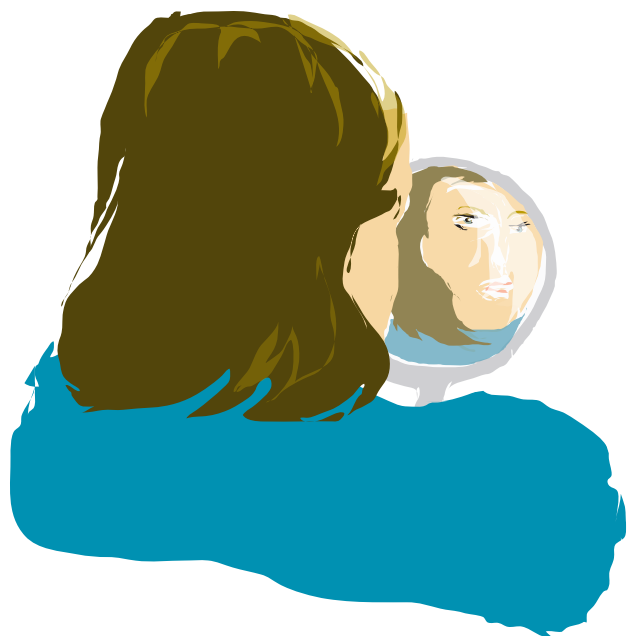


muunto-
huumeet

Ikääntyneiden huumeidenkäyttö yleistyy

Huumeet ovat huumausaineita ja niihin rinnastettavia aineita. Ne ovat laittomia päihteitä.

Huumeita ovat esimerkiksi kannabis, amfetamiini, heroini ja muunto-huumeet. Huumeiden tuottajat kokeilevat ja tuottavat jatkuvasti uusia kemiallisia yhdisteitä. Niitä kutsutaan muuntohuumeiksi.



Huumeet ikäännyttävät

Jos ihminen on käyttänyt runsaasti tai pitkään huumeita, hän voi olla esimerkiksi jo neljäkymmenvuotiaana ikääntynyt toimintakykynsä perusteella.

Jo varsin lyhytaikainen käyttö voi muuttaa ihmisen terveyttä ja ulkonäköä huomattavasti.

Huumeiden käyttö voi johtaa monenlaisiin sairauksiin tai kuolemaan.

Eroon huumeista?

On yksilöllistä, kuinka nopeasti ihminen voi tulla riippuvaiseksi huumeiden käytöstä. Henkilö saattaa tarvita asiantuntijoiden apua, jos hän haluaa lopettaa huumeiden käytön.

KORVAUSHOITO

Huumeiden käyttäjiä hoidetaan joskus niin sanotulla korvaushoidolla. Silloin ihminen saa opiaattipitoista lääkettä, joka korvaa huumausaineen. Korvaushoidon tarkoitus on, että ihminen voi elää ilman huumausaineita ja niiden aiheuttamia haittoja. Osa korvaushoitolääkkeistä päättyy katukauppaan, jolloin ne rinnastetaan laittomiin päihteisiin. Suomessa tunnetuin korvaushoitolääke on buprenorfiinia sisältävä Subutex.

Päihderiippuvuudet

Päihteitä ovat alkoholi ja huumeet.

Lääkkeetkin ovat päihteitä,
jos niitä käytetään päihtymiseen.

Myös liimoja ja liuottimia saatetaan käyttää päihteinä.

Päihderiippuvainen ei voi olla ilman päihdettä. Päihderiippuvuus voi olla ruumiillista tai henkistä. Se voi olla myös sosiaalista riippuvuutta. Silloin ihminen käyttää päihdettä, jotta jokin ryhmä hyväksyy hänet.

Riippuvuus alkoholista ja huumeista

Elimistö voi tottua alkoholiin.

Ihminen ei ehkä enää päihdy niin kuin ennen.

Sietokyky eli toleranssi kasvaa,
ja hän saattaa suurentaa annoksia.

Jos alkoholia on käytetty pitkän aikaa,
lopettaminen voi aiheuttaa
voimakkaita vieroitusoireita.

Huumeista on yleensä vaikea päästä eroon.

Huumeiden käytöstä luopuminen
voi aiheuttaa vieroitusoireita.

Niihin kannattaa hakea apua lääkäriltä
tai päihdehoitopaikoista.

Riippuvuus lääkkeistä

Lääkäri määrää lääkkeitä erilaisten sairauksien hoitoon.

Joskus ihminen jatkaa lääkkeen käyttöä,
vaikka hän ei enää tarvitsisi sitä.

Varsinkin unilääkkeet tai rauhoittavat lääkkeet
voivat aiheuttaa riippuvuutta,
jos niitä on käytetty pitkään.

Silloin ihminen ei enää nukahda
tai rentoudu ilman lääkettä.

Lääkkeestä luopuminen
voi aiheuttaa vieroitusoireita
– kuten ahdistusta tai päänsärkyä.
Silloin kannattaa keskustella asiasta
lääkärin kanssa.



Alkoholi ja lääkkeet

Edes kohtuullinen alkoholinkäyttö yhdessä lääkkeiden kanssa ei ole aina turvallista.

Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus voi aiheuttaa terveydelle vakavia haittoja, kuten sekavuutta, kaatumisia tai hengityksen lamaantumista.

” Lääkkeiden yhteisvaikutus alkoholin kanssa voi aiheuttaa terveydelle vakavia haittoja, kuten sekavuutta tai hengityksen lamaantumista.

Kun ihminen käyttää päihteitä ja lääkkeitä yhtä aikaa, esimerkiksi sisäelimiin voi tulla pysyviä vaurioita tai mieliala voi muuttua nopeasti.

Kannattaa keskustella lääkärin kanssa tai apteekissa siitä, miten lääkkeesi sopii yhteen alkoholin tai muiden päihteiden kanssa.

Lääkäri voi tehdä muutoksia lääkitykseen

Lähes kaikki ikäihmiset käyttävät jotain reseptilääkettä.

Oikea lääkehoito parantaa ikäihmisen elämänlaatua.

Keskustele aina lääkärin kanssa, kun haluat lopettaa lääkkeen käytön. Joskus voi olla jopa hengenvaarallista lopettaa lääkkeen käyttö hyvin äkkiä.



Päihteiden ja lääkkeiden sekakäyttö

Joskus alkoholia tai huumetta käytetään yhdessä lääkkeen kanssa, koska lääke voimistaa päihtymystä. Tällöin puhutaan sekakäytöstä.

Toisinaan rauhoittavaa lääkettä käytetään, koska se helpottaa alkoholin tai huumeen epämiellyttäviä seurauksia.

Niitä ovat esimerkiksi krapula, unettomuus, ahdistuneisuus, mielialan lasku ja pelot. Tällainenkin käyttö on sekakäyttöä.

Läkelista

Seuraavissa taulukoissa (sivut 28 - 31) on lueteltu lääkkeitä, jotka voivat aiheuttaa ongelmia yhdessä alkoholin kanssa.

Lista on tehty yhteistyössä Lääketietokeskuksen kanssa. Lista lääkevalmisteiden kauppanimistä ei ole kattava, koska uusia valmisteita tulee markkinoille jatkuvasti.

Keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet ja muut ns. kolmiolääkkeet

	Vaikuttava aine	Lääkkeiden kaupallisia nimiä
Uni-, nukahtamis- ja rauhoittavat lääkkeet	bentsodiatsepiinit (mm. diatsepaami, tematsepaami, loratsepaami, oksatsepaami, midat-solaami), tsopikloni, tsolpideemi	esim. Alprox, Diapam, Dormicum, Halcion, Imovane, Insomin, Lorazepam Orifarm, Lorazepam Orion, Medipam, Opamox, Oxamin, Somnor, Stella, Stesolid, Stilnoct, Temesta, Tenox, Xanor, Zolpidem-Ratiopharm, Zopinox, Zopiclone Actavis
Mielialalääkkeet	trisykliset masennuslääkkeet (mm. amitriptyliini, nortriptyliini, imipramiini, klomipramiini, doksepiini)	esim. Triptyl, Klotriptyl, Pertriptyl, Limbitrol, Doxal, Anafranil, Surmontil, Noritren
	SSRI:it eli selektiiviset serotoniniin takaisinoton estäjät (mm. sitalopraami, essitalopraami, fluoksetiini, paroksetiini, sertraliini)	esim. Seromex, Seronil, Fluoxetin Mylan, Optipar, Seroxat, Paroxetin Orion, Zoloft, Sertralin Hexal, Sepram, Ciprallex, Escitalopram Lundbeck, Esipral
	SNRI:it eli serotoniinin ja noradrenaliinin takaisinoton estäjät (mm. venlafaksiini, mirtatsapiini, vortioksetiini)	esim. Efexor Depot, Venlafaxin Orion, Remeron Soltab, Mirtazapin Actavis, Brintellix
Psykykenlääkkeet	esim. risperidoni, klotsapiini	esim. Leponex, Froidir, Clozapine Actavis, Risperdal, Risperidon Orion
Opioidikipulälääkkeet	esim. tramadoli, morfiini, oksikodoni, fentanyyli, kodeiini	esim. Tramal, Tramadin, Tramadol Hexal, Depolan, Dolcontin, Oramorph, Oxycontin, Oxynorm, Oxycodone, Fentanyl Ratiopharm, Abstral, Instanyl, Effentora, Breakyl, Durogesic, Matrifen ja Panacod, Paracetamol/Codein Orion, Ardinex
Epilepsialääkkeet	esim. karbamatsepiini, topiramaatti	esim. Tegretol, Neurotol, Topimax, Topiramet Ratiopharm

Lisäksi seuraavat**Vaikuttava aine****Lääkkeiden kaupallisia nimiä**

Eräät antibiootit	metronidatsoli	esim. Flagyl, Trikozol, Helipak A
Alkoholivieroituslääke	disulfiraami	Antabus
Lihaskrelaksantit	esim. titsanidiini,	esim. Sirdalud, Tizanidin Teva
Matkapahoinvointilääkkeet	esim. meklotsiini, sykliitsiini	Postafen, Marzine
Kutinalääke	hydroksitsiini	Atarax

Esimerkkejä lääkkeitä, joiden kanssa alkoholia tulee käyttää varoen**Verenpainelääkkeet**

Beetasalpaajat	esim. bisoprololi, atenololi, labetaloli, propranololi	Propral, Atenolol Sandoz, Albetol, Emconcor
----------------	--	---

ACE-estäjät	esim. lisinopriili, ramipriili, enalapriili	esim. Cardace, Ramipril Orion, Linatil, Renitec, Lisinopril Ratiopharm
-------------	--	---

Nesteenpoistolääkkeet	esim. hydroklooritiatsidi	esim. Hydrex, Emconcor Comp, Cozaar Comp, Enalapril Comp Ratiopharm, Lisipril Comp
-----------------------	---------------------------	---

Lisäksi seuraavat

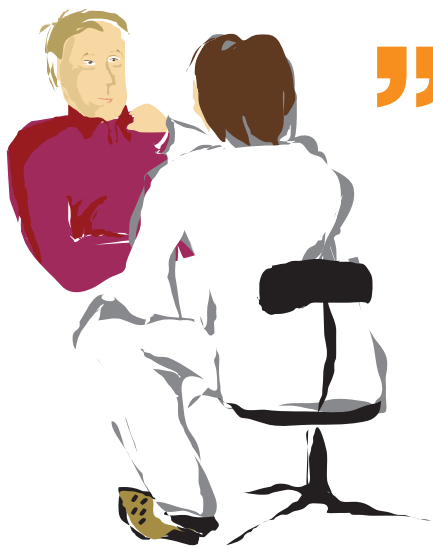
Diabeteslääkkeet	esim. metformiini	Metforem, Diformin retard, Glucophage, Oramet, Metformin Actavis, Metformin Mylan
------------------	-------------------	--

Verenohennuslääke	varfariini	Marevan
-------------------	------------	---------

Eräät suun kautta otettavat allergialääkkeet	esim. setiritsiini	esim. Zyrtec, Alzyr, Cetirizin Sandoz, Gardex, Heinix
--	--------------------	---

Kipulääke	asetyylisalisyylihappo	esim. Aspirin, Disperin, Primaspan, ASA-Ratiopharm
-----------	------------------------	--

Eräät erektiohäiriölääkkeet	avanafili, tadalafili	esim. Spedra, Adcirca, Cialis
-----------------------------	-----------------------	-------------------------------



” Joskus tarvitaan ammatti-
auttajaa.

Mistä saa apua?

Moni etsii päihteistä apua esimerkiksi suruun, yksinäisyyteen tai toimeettomuuteen. Usein päihteiden käyttö kuitenkin vain lisää ongelmia.

On hyvä keskustella päihteiden käytöstä läheisen tai asiantuntijan kanssa. Keskustelu ja huolien kertominen helpottaa oloa. Se myös auttaa selkiyttämään tilannetta ja saamaan apua. Läheisten tuki on tärkeä, mutta se ei korvaa ammattiapua.

TÄSSÄ ON VINKKEJÄ PAIKOISTA, JOISTA SAAT NEUVOJA JA KESKUSTELUSEURAA

Terveysasemat ja päihdetyöntekijät

Saat apua omalta terveysasemalta, jos sinä tai joku läheinen ihminen käyttää päihteitä liikaa. Siellä lääkäri tai terveydenhoitaja voi neuvoa sinua.

Apua ja tukea voit hakea myös päihdetyöntekijältä tai päihdepoliklinikalta.

Katkaisuhoito

Joskus ihminen tarvitsee katkaisuhoitoa, jotta kuntoutuu liiallisesta päihteiden käytöstä. Lähetettä katkaisuhoitoon voi kysyä terveysasemalta, kotihoidosta tai päihdepoliklinikalta. Päihdekierteen katkaisuhoito voi toteutua ohjattuna myös kotona.



Vertaisryhmät

Hyvää tukea saa vertaisryhmistä.
Vertaisryhmä tarkoittaa,
että voit keskustella ihmisten kanssa,
joilla on tai on ollut samanlaisia kokemuksia.
Vertaistukiryhmiä järjestävät kunnat,
monet järjestöt ja seurakunnat.

Vertaisryhmiä on sekä päihteitä käyttäville
että heidän läheisilleen.

Saat tietoa kunnan vertaisryhmistä
ja muista päihdepalveluista
terveysasemalta tai sosiaalitoimistosta.
Järjestöt ja seurakunnat tiedottavat
omasta vertaistukitoiminnastaan.

VINKKEJÄ PAIKOISTA, JOISTA SAA APUA

TERVEYSASEMAT

- terveydenhoitaja, lääkäri, päihdetyöntekijä
- psykiatrinen sairaanhoitaja

KOTIHOITO

- kotihoidon hoito- ja palvelutarpeen arvio

SEURAKUNTIEN DIAKONIATYÖ

- diakoniatyöntekijä

VANHUSPALVELUT

- sosiaali- ja lähityön sosiaalityöntekijät tai sosiaaliohjaaja
- monet palvelukeskukset ja niissä toimivat ryhmät

PÄIHDEHOITOPAIKAT/ PÄIHDEPOLIKLINIKAT/A-KLINIKAT

- sosiaaliterapeutti, päihdelääkäri,
- sosiaaliohjaaja, sairaanhoitaja tai päihdeterapeutti

PSYKIATRIAN POLIKLINIKAT/ MIELENTERVEYSTOIMISTOT

- kotihoidon hoito- ja palvelutarpeen arvio

YKSITYISET LÄÄKÄRIASEMAT

- tarjoavat maksullisia palveluita

OMA-APU JA VERTAISRYHMÄT

- kuten AA, Al-Anon ja A-kilta
- myös päiväkeskuksissa toimii vertaisryhmiä

PILKE-PORUKAT

- Pilke-porukat ovat yli 60-vuotiaiden vertaistuen pienryhmiä.
- lisätietoja:
www.ikaantyneidenpaihdetyo.fi

Kuntoutuminen voi kestää

Päihdeongelmista voi kuntoutua monilla tavoin. Toisille riittää keskusteluapu, ja toinen voi tarvita paljon kuntoutusta.

Riippuvuus ja halu käyttää liikaa päihteitä voi olla hyvin voimakas.

Ihminen saattaa joutua varomaan sitä, että ei ala uudelleen käyttää päihteitä liikaa.

Joillekin ainoa vaihtoehto on lopettaa päihteiden käyttö kokonaan.



MITÄ VOIT ITSE TEHDÄ?

1. Suojelet terveyttäsi, kun et ylitä alkoholinkäytön riskirajoja.
2. Jos käytät alkoholia, juo riittävästi vettä.
3. Tarkista aina lääkäriltä tai apteekista, voitko käyttää alkoholia lääkkeen kanssa.
4. Huolehdi levon, liikunnan, ruoan ja ihmissuhteiden tasapainosta.
5. Pyydä apua ammatti-ihmiseltä, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi päihteiden käytöstä.

Ikääntyminen ja päihteet

LYHYESTI JA SELKEÄSTI

Tämä esite kertoo,
miten ikääntynyt voi välttyä
päihteiden haitoilta.

Päihteitä ovat alkoholi,
huumeet ja väärin käytetyt lääkkeet.



IPT

Ikääntyneiden päihdetyö

www.ikaantyneidenpaihdetyo.fi



SELKOESITE

Selkokeskus on
tarkistanut esitteen
ja myöntänyt sille
selkotunnuksen.

