



Otetaan selvää!

**Ikääntyminen,
alkoholi
ja lääkkeet**

Otetaan selvää! Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet

Ikääntyminen tuo muutoksia elämään ja terveydentilaan. Monet tarvitsevat lääkitystä terveytensä ylläpitämiseksi. Myös alkoholista etsitään helpotusta erilaisiin oireisiin.

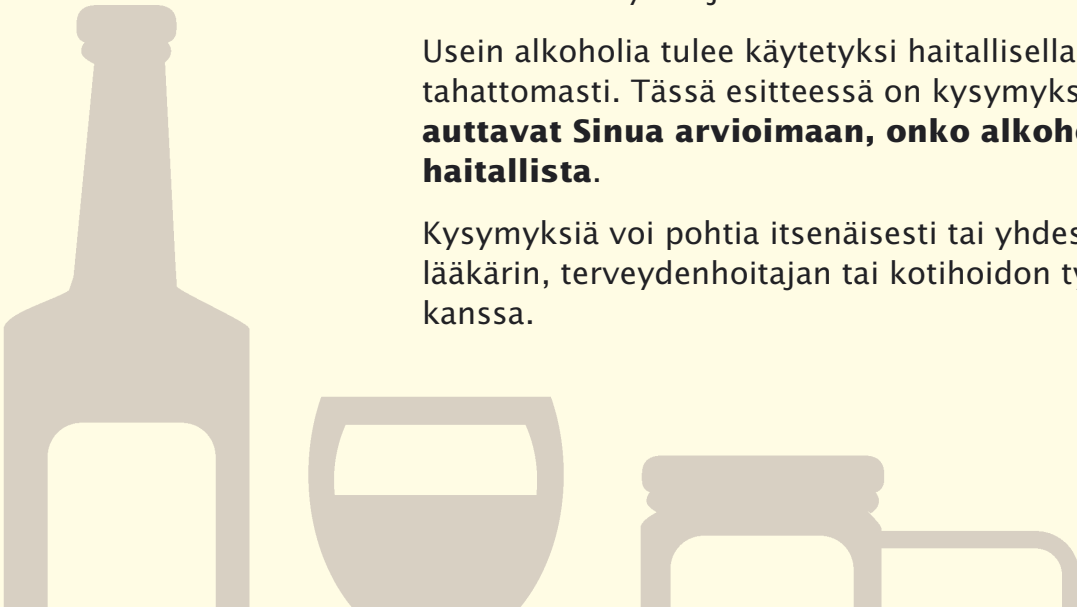
län myötä elimistö kuitenkin reagoi lääkkeisiin ja alkoholiin eri tavalla kuin aiemmin. On tärkeää muistaa, että **alkoholi sopii huonosti tai ei sovi lainkaan joidenkin lääkkeiden kanssa.**

Alkoholinkäytöstä ei välttämättä tarvitse luopua, jos hallitsee käyttönsä ja tietää, mikä on liikaa ja haitallista.

Ikääntymisen vaikutukset ovat yksilöllisiä ja siksi alkoholinkäyttöäkin on arvioitava suhteessa kunkin ihmisen terveyden ja elämäntilanteen kokonaisuuteen.

Usein alkoholia tulee käytetyksi haitallisella tavalla tahattomasti. Tässä esitteessä on kysymyksiä, jotka **auttavat Sinua arvioimaan, onko alkoholinkäyttösi haitallista.**

Kysymyksiä voi pohtia itsenäisesti tai yhdessä vaikkapa lääkärin, terveydenhoitajan tai kotihoidon työntekijän kanssa.





Kuinka usein juot olutta, siideriä, viiniä tai väkeviä?

Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit alkoholia “vain lääkkeeksi” enemmän kuin ruokalusikallisen.

**Noin kerran kuussa
tai harvemmin**

Ei aihetta huoleen.

**2–4 kertaa
kuussa**

**Ei huolta, ellei kerralla
kulu yli 2 annosta.**

**2–3 kertaa
viikossa**

**Pidä huoli, ettei juomisesi
lisäänny tästä!**

**4 kertaa viikossa
tai useammin**

Harkitse vähentämistä!

Seuraavilla sivuilla on lisää tietoa annoksista.



Säännöllinen alkoholinkäyttö ei ole hyväksi, edes lääkkeeksi.

Käyttömäärä saattaa kasvaa huomaamatta. Vältä päivittäistä alkoholinkäyttöä.



Kuinka monta annosta olet yleensä ottanut niinä päivinä, jolloin olet käyttänyt alkoholia?

Vähemmän kuin 1 annoksen

Ei huolta.

1 annoksen

Ei huolta, ellei toistu päivittäin.

2 annosta

Tarkkaile, ettei tämä määrä ylity!

3 annosta tai enemmän

Tämä on liikaa!



Ikääntymisen myötä elimistön toiminta muuttuu vaikka terveys olisi muuten hyvä. Alkoholin vaikutukset voimistuvat, koska elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Alkoholinkäyttö saattaa muuttua haitalliseksi, vaikka tavanomaisesti käyttämäsi määrä ei olisi kasvanut.

65 vuotta täyttänyt ei saisi kerralla juoda kahta annosta enempää. Säännöllinen viikoittainen käyttö ei saisi ylittää seitsemää annosta.*

Monien sairauksien tai lääkityksien yhteydessä nämäkin määrät ovat liikaa.

* Lähde:

Yhdysvaltain geriatrian seuran ohjeet 65 vuotta täyttäneiden alkoholi-ongelmien ehkäisemiseksi.

www.americangeriatrics.org/products/positionpapers/alcohol.shtml

Kuinka paljon on 1 annos?

Yksi **pullo** (33 cl) ruokakaupan **olutta, siideriä tai lonkeroa**.

Yksi **lasillinen** (12 cl) puna- tai valkoviiniä.

Yksi pieni lasillinen (8 cl) sherryä, madeiraa tai vermuttia tai muuta **väkevää viiniä**.

Yksi **ryppyilasillinen** (4 cl) **viinaa**, konjakkia, viskiä, rommia tai likööriä.

1 annos =



pieni pullo keskiolutta



lasi viiniä



viinaryppy

Kuinka paljon?

Iso tuoppi tai tölkki (50 cl) keskiolutta = **1,5** annosta.

Pullo (33 cl) Alkon olutta tai vastaavaa = 1,3 annosta.

Kolmen vartin pullo (75 cl) puna- tai valkoviiniä = noin **6** annosta

Hanapakkaus (2 l) puna- tai valkoviiniä = noin 16 annosta

Kolmen vartin pullo (75 cl) väkevää viiniä = noin 9 annosta

Puolen litran pullo (50 cl) viinaa tai esim. konjakkia = noin **12** annosta



Kuinka usein juot kerralla kolme annosta tai enemmän?

En koskaan

Ei huolta.

Kerran kuussa tai harvemmin

Ole näissä tilanteissa erityisen varovainen!

Kerran viikossa

Koeta harventaa ja ole erityisen varovainen!

Useita kertoja viikossa

Tämä on liikaa!



Ikääntyminen voimistaa alkoholin päihdyttävää vaikutusta, samoin useat lääkkeet. Jo yksi alkoholiannos lisää kaatumisen ja muiden tapaturmien riskiä.

Kolme annosta lisää tapaturmariskiä huomattavasti.



Oletko kaatunut tai muuten loukannut itseäsi otettuasi alkoholia?

En koskaan

Ei huolta.

Joskus

Syy kannattaa selvittää, jotta tilanne ei toistuisi!



Alkoholi heikentää tasapainon hallintaa, tarkkaavaisuutta ja reaktiokykyä. Samanlaisia vaikutuksia on erällä lääkkeillä, ja varsinkin alkoholilla ja lääkkeillä yhdessä.

Jos olet kaatunut tai loukannut itsesi, syy kannattaa selvittää ja pohtia, millä keinoin tapaturman riskiä voidaan vähentää.



Jos olet käyttänyt alkoholia lääkkeeksi, millaisia vaivoja olet pyrkinyt sillä lievittämään?

.....

.....

.....



Moni kokeilee alkoholia lääkkeeksi vatsavaivoihin, ruokahaluttomuuteen, unettomuuteen, särkyihin, ahdistukseen tai mielialan laskuun. Alkoholi on kuitenkin huono lääke mihin tahansa vaivaan. Alkoholin alkuun ehkä hyvältä tuntuva vaikutus heikkenee, ja siksi sitä tulee otetuksi useammin tai suurempia annoksia. Tämä voi johtaa uusien vaivojen ilmaantumiseen.

Alkoholinkäyttöä ei voi suositella terveyden ylläpitämiseksi.

Aina kannattaa harkita muita vaihtoehtoja.

Alkoholi ja ikääntyvän terveys

- Alkoholijuomat **lihottavat** sitä enemmän, mitä väkevempiä ja sokeripitoisempia ne ovat. Runsaasti alkoholia käyttävillä **syöminen** jää usein yksipuoliseksi tai liian vähäiseksi.
- Runsaaseen alkoholinkäyttöön saattaa liittyä suun hygienian ja yleisen **hygienian laiminlyönti**.
- Monet lääkkeet vähentävät syljen eritystä. Alkoholi voi vielä lisätä **suun limakalvojen kuivumista**.
- Happamat ja sokeripitoiset alkoholijuomat pahentavat hampaiden kulumista ja aiheuttavat **reikiintymistä**.
- Runsas alkoholinkäyttö heikentää vastustuskykyä ja **altistaa tulehduksille**.
- Alkoholinkäyttö **voi vaikeuttaa** esimerkiksi diabeteksen **hoitoa** ja verenohennushoitoa.
- Alkoholi voi **aiheuttaa monia sairauksia tai pahentaa** niiden oireita – esimerkiksi:
 - ruokahaluttomuus, vatsavaivat
 - korkea verenpaine, rytmihäiriöt
 - univaikeudet, muistihäiriöt
 - mielialan lasku, ahdistuneisuus
- Päihtymys voi aiheuttaa arvaamattomia **mielialan muutoksia**, jopa yllättävää väkivaltaisuutta.
- Runsas alkoholinkäyttö saattaa johtaa **ongelmiin ihmissuhteissa ja raha-asioissa**.





Tiedätkö, onko käyttämilläsi lääkkeillä haitallisia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa?



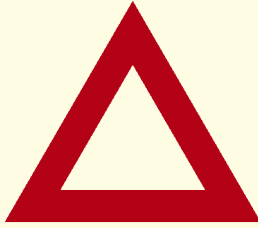
Alkoholi voimistaa tai heikentää joidenkin lääkkeiden vaikutusta. Yhteisvaikutukset voivat olla yllättäviä ja hyvinkin vakavia.

Monet lääkkeet säilyvät elimistössä pitkään, etenkin ikääntyneillä.

Jokaisen alkoholiannoksen poistuminen elimistöstä kestää kaksi tuntia.

Haitallisia yhteisvaikutuksia voi esiintyä, vaikka alkoholia ja lääkkeitä ei käytettäisi samaan aikaan vaan peräkkäin.





Vältä alkoholia, kun käytät kolmiolääkkeitä!

Lääkkeitä, joiden kanssa ei tule käyttää alkoholia:

- unilääkkeet
- rauhoittavat lääkkeet
- eräät kipulääkkeet
- epilepsialääkkeet
- eräät masennuslääkkeet
- allergialääkkeet
- matkapahoinvointilääkkeet

Lääkkeitä, joiden kanssa alkoholia tulisi nauttia varoen:

- diabeteslääkkeet
- tulehduskipulääkkeet
- nesteenpoistolääkkeet
- sydän- ja verenpainelääkkeet
- eturauhasen liikakasvulääkkeet ja potenssilääkkeet
- verenhennuslääkkeet



Onko Sinulle käynyt niin, että unohdit ottaa lääkkeet alkoholinkäytön takia?

Ei koskaan

Ei huolta.

Joskus

**Varmista lääkitys
kaikissa tilanteissa!**

Usein

**Alkoholinkäyttöä on
vähennettävä!**



Lääkityksen suhteen paras asiantuntija on oma lääkärisi. Kysy **lääkäriltäsi**, sopiiko alkoholi lääkkeittesi kanssa. Lääkkeen ja alkoholin yhteisvaikutuksista voi kysellä myös **apteekista**.*

Jätä ottamatta mieluummin alkoholi kuin lääkkeet.

* www.apteekit.net



Onko alkoholikäyttösi tai sen mahdolliset haittavaikutukset tulleet puheeksi jonkun kanssa?

Oletko harkinnut alkoholikäytön vähentämistä?



Jos olet huolissasi alkoholikäytöstäsi, pysähdy arvioimaan tilannetta. Alkoholista voi aiheutua haittoja, vaikkei alkoholiongelmia olisikaan.

Voit muutaman viikon ajan merkitä ylös kaiken juomasi alkoholin. Käytetyn alkoholimäärän arviointia kotiloissa helpottaa, jos mittaat, paljonko tavallisesti käyttämäsi lasi vetää. Pulloon tai viinipakkaukseen voi merkitä avauspäivämäärän ja tarkkailla, missä ajassa pullo tai pakkaus tyhjenee.

Keskustele alkoholikäytöstäsi – älä jää yksin

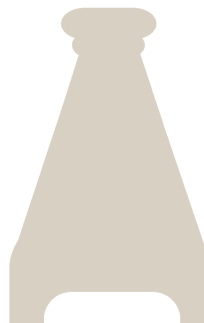
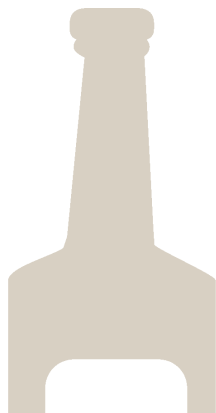
Keskustele alkoholikäytöstäsi sellaisen henkilön kanssa, johon luotat. Hän voi olla ystäväsi, tuttavasi tai asiantuntija, esimerkiksi lääkärisi tai terveydenhoitajasi.

Jos etsit alkoholista apua esimerkiksi yksinäisyyteen tai toimettomuuteen, voit asiantuntijan kanssa pohtia, millaiseen toimintaan voisit osallistua. Osallistumismahdollisuuksia on kunnan palveluissa sekä järjestöjen tai seurakunnan tarjonnassa.

Kohtuullinen ja varovainen alkoholinkäyttö ei välttämättä ole haitaksi ikääntyneellekään. Ikääntyessään ihminen on kuitenkin monella tavalla aiempaa hauraampi.

On hyvä pohtia omaa alkoholinkäyttöä ja ottaa mahdolliset haitat puheeksi, jos asia askarruttaa Sinua.

Tavoitteena on Sinun hyvinvointisi!



Muistipaikka

Lähiajan tavoitteita:

Käytännön vinkkejä:

Muuta muistettavaa:



SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

ALKOHOLIOHJELMA

PL33

00023 VALTIONEUVOSTO

www.alkoholihjelma.fi

Esitteen tilaukset:

alkoholihjelma@stm.fi

ISBN 952-00-1990-1 (nid.)

ISBN 952-00-1991-x (PDF)

ISSN 1236-2123