

IKÄÄNTYVIEN

ALKOHOLIDEMENTIA

Opas kotihoidon hoitajille



## Hyvät kotihoidon hoitajat

Tämä opaslehtinen on suunnattu kotihoidossa työskenteleville hoitajille. Oppaan tavoitteena on antaa tietoa siitä, miten tunnistaa alkoholidementiaa sairastava asiakas ja miten hoitopolku etenee kotihoidossa.

Tämä opaslehtinen syntyi toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena.

Toivomme lämpimästi, että tämän opaslehtisen avulla hoitajat saavat tietoja ja taitoja kohdata työssään ikääntynyt alkoholidementiaa sairastava asiakas.

## Sisällys

- 1 ALKOHOLIDEMENTIA SAIRAUTENA
- 2 VARHAINEN PUUTTUMINEN ELI ALKOHOLINKÄYTÖN PUHEEKSI OTTAMINEN
- 3 ALKOHOLINKULUTUSRAJAT
- 4 OHJEITA PÄIHTYNEEN KOHTAAMISTILANTEESEEN
- 5 HAASTAVAN PÄIHTYNEEN ASIAKKAAN KOHTAAMINEN
- 6 MITEN PERÄSEINÄJOEN KOTIHOIDOSSA TOIMITAAN, KUN ASIAKKAALLA EPÄILLÄÄN ALKOHOLIDEMENTIAA?
- 7 IKÄIHMISEN PÄIHDEPOLKU

Liite: AUDIT-testi

Yhteistyötahot

# 1 ALKOHOLIDEMENTIA SAIRAUTENA

Jatkuva suuriannoksinen alkoholinkäyttö heikentää kognitiivisia kykyjä, harvoin kuitenkaan dementia asteelle. Jos kuitenkin alkoholin väärinkäyttäjälle kehittyy dementia, on potilaalla usein myös muita altistavia tekijöitä, kuten puutteellisesta ruokavaliosta johtuva B- vitamiinien puutostila tai humalassa saatu aivovamma. Alkoholidementiassa potilaalla on hyvin usein vaikeuksia toiminnanohjauksessa, aloitekyvyttömyytenä tai estottomuutena sekä myös huono lähimuisti ja vaikeuksia sanansujuvuudessa. Alkoholidementialla tarkoitetaan oireistoa, johon liittyy erityisesti lähimuistin heikentyminen, persoonallisuuden muutokset, sosiaalisen selviytymisen ja työkyvyn heikkeneminen, sekä henkisen toimintojen aleneminen. Lisäksi liikkumisessa tyypillisiä ongelmia ovat katkokävely, tasapainovaikeudet ja vapina.

Alkoholisteilla esiintyy aivokudoskatoa eli aivoatrofiaa, joka voi aiheuttaa dementiaa. Syntymekanismi on edelleen epäselvä, pikkuaivoatrofia voidaan helposti varmistaa pään kuvantamistutkimuksella. Tähän riittää tietokone-tomografia.

Perusterveydenhuollossa ensivaiheen arviointi menetelmänä dementia epäilyssä käytetään MMSE- asteikkoa sekä CERAD- tehtäväsarjaa. Sillä saadaan yleiskäsitys potilaan kognitiivisen suoriutumisen mahdollisesta heikentymisestä ja niiden pohjalta voidaan määrittää kenelle tarkemmat tutkimukset ovat tarpeen

Seulontatestien tulosta täydentämään tarvitaan esitiedot sekä muun läheisen henkilön arvio mahdollisista muista vaikeuksista arkielämässä selviytymisestä. Tärkeä hoitomuoto on estää dementoitumista vähentämällä tai lopettamalla alkoholinkäyttö ja huolehtimalla monipuolisesta ruokailusta sekä lääkehoidosta, joista tärkeimpiä ovat monivitamiinit ja B-vitamiini.

## 2 VARHAINEN PUUTTUMINEN ELI ALKOHOLINKÄYTÖN PUHEEKSI OTTAMINEN

Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa ja A-klinikkatoiminnassa on kehitetty yksilökeskeisiä ns. mini-interventiomalleja tai puheeksiottomalleja, joiden tavoitteena on auttaa riskikäyttäjää näkemään alkoholin suurkulutuksen riskit. Riskirajojen ylittyessä pidempään henkilöllä on keskimääräistä suurempi vaara saada alkoholinkäytön vuoksi fyysisiä tai psyykkisiä oireita, aiheuttaa mahdollisten sairautensa pahenemisen tai tulla alkoholiriippuvaiseksi.

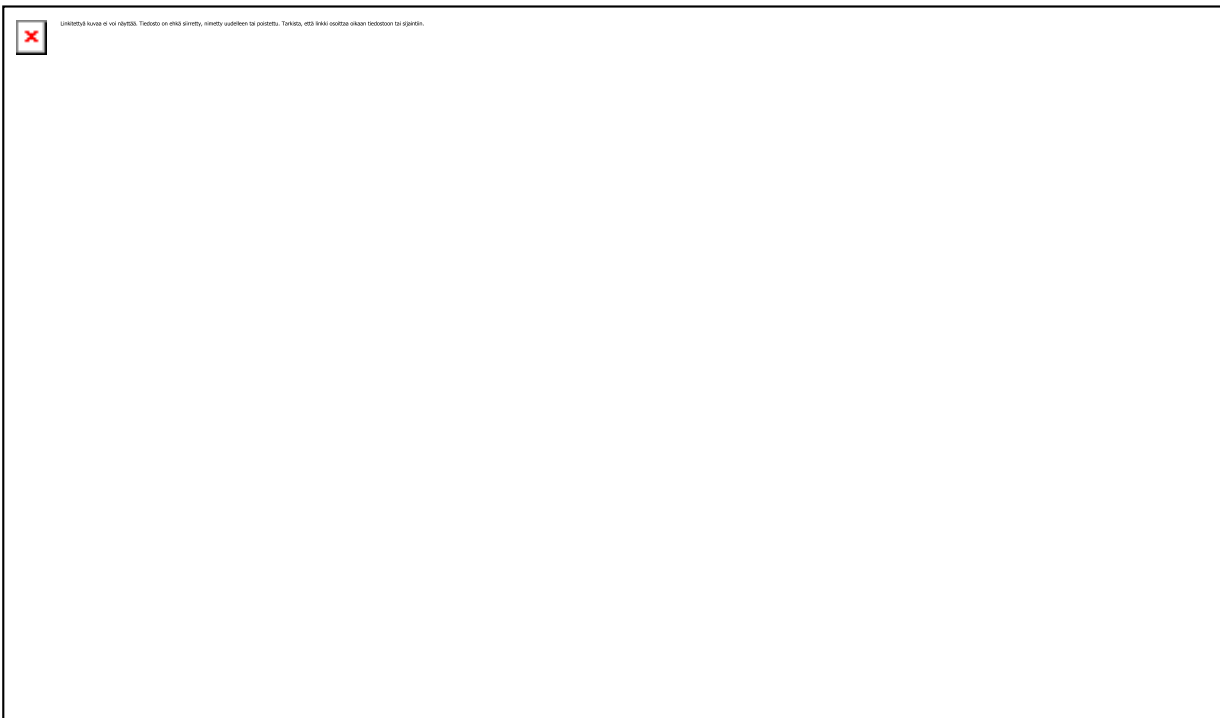
Asiakasta tuetaan ja motivoidaan vähentämään alkoholinkäyttöä ja mahdollisesti lopettamaan vähitellen kokonaan. Yhdessä voidaan pohtia, mitä alkoholin käytön tilalla voisi tehdä ja mikä auttaisi raittiuteen. Mitä varhemmin alkoholin riskikäyttöön puututaan sitä parempi. Riskijuomista ja alkoholihaittojen varhaista ilmaantumista mittaavista testeistä AUDIT-testi on tunnetuin ja käytetyin.

### VINKKEJÄ ALKOHOLIN KÄYTÖN PUHEEKSI OTTOON:

- Perustele kärsivällisesti alkoholinkäyttöön liittyviä faktoja
- Korosta alkoholinkäyttöön liittyviä tavoitteita
- Laadi tavoitteet yhdessä ikääntyneen kanssa
- Pohditaan yhdessä, mitä alkoholinkäytön tilalle

## 2 ALKOHOLINKULUTUSRAJAT

Miehillä kertakulutusraja on seitsemän alkoholiannosta ja suurkulutusraja on 24 alkoholiannosta viikossa. Naisilla kertakulutusraja on viisi alkoholiannosta ja suurkulutusraja 16 alkoholiannosta viikossa. Riskimäärät ovat yksilöllisiä ja riippuvat henkilön sukupuolesta, iästä, painosta ja terveydentilasta. Suomessa on otettu käyttöön suositukset, joissa **ikäihmisten riskikulutuksen raja** on huomattavasti suurkulutuksen rajoja alhaisempi. Iän myötä kehon nestepitoisuus vähenee ja rasvakudoksen suhteellinen osuus lisääntyy. Yli 65-vuotiaille naisille ja miehille asetettu riskikulutuksen raja on kaksi annosta kerralla tai seitsemän annosta viikossa.



(Lähde: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos)



### **3 OHJEITA PÄIHTYNEEN KOHTAAMISTILANTEeseen**

- Ole rauhallinen
- Ole empaattinen
- Ole johdonmukainen
- Puhu selkeästi ja ymmärrettävästi
- Palkitse myönteisestä käyttäytymisestä

#### **Muista, että päihtynyt loukkaantuu herkästi joten:**

- Älä suhtaudu ikääntyneeseen alentavasti
- Älä kiristä, uhkaile tai provosoi
- Älä korota ääntäsi ellei se ole välttämätöntä
- Myös päihtyneenä ikääntynyt on itse vastuussa tekemisistään

## 4 HAASTAVAN PÄIHTYNEEN ASIAKKAAN KOHTAAMINEN

Kun työntekijä huomaa asiakkaan pitävän käsiään nyrkissä, huitovan epämääräisesti tai pitävän käsiään piilossa, on syytä valpastua.

Myös asiakkaan nykivä ja syöksähtelevä liikkuminen sekä äkkinäiset eleet ovat vaaran merkkejä. Työntekijän kannattaa pitää kätensä näkyvissä, sillä käsiään piilotteleva henkilö koetaan usein epäilyttäväksi, vaaralliseksi ja turvattomuutta herättäväksi.

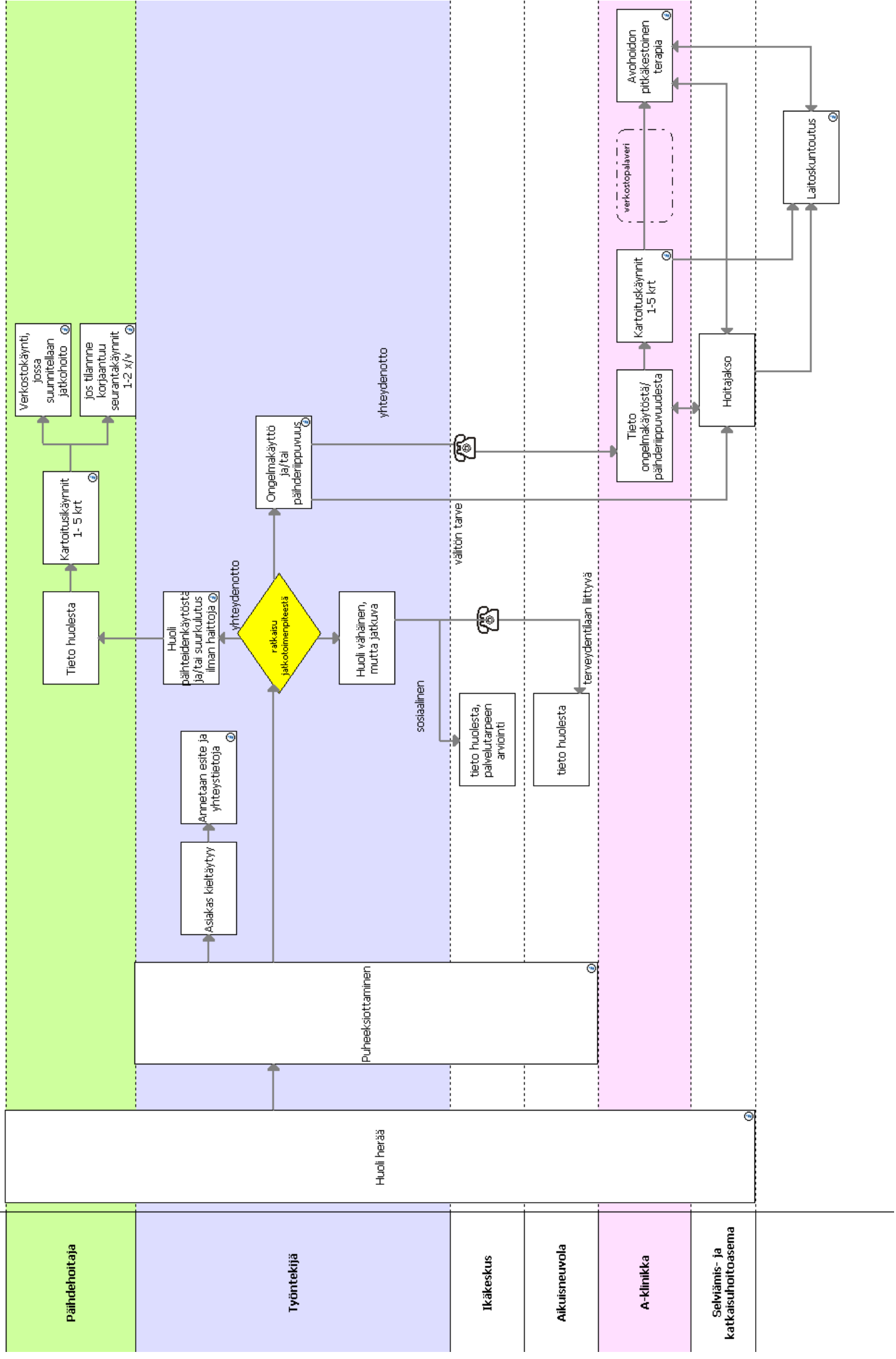
Kiihtynyttä tai uhkaavaa asiakasta ei pidä koskea, hipaista eikä taputtaa. Kriittisissä tilanteissa viestintää ja ymmärrettävyyttä parantavat sanojen selkeä ääntäminen ja riittävän kuuluvan ääni. Matalahkolla äänellä, maltillisella puhenopeudella ja tasaisella sävelkululla puhuminen rauhoittaa yleensä kiihtynyttä asiakasta. Jos tilanne vaikuttaa uhkaavalta, asiakas on kiihtyneessä mielentilassa tai hänen kotonaan on muita päihtyneitä henkilöitä, lähde tilanteesta pois. Tarvittaessa täytä vaara- ja uhkatilanelomake ja anna esimiehellesi.

## **5 MITEN PERÄSEINÄJOEN KOTIHOIDOSSA TOIMITAAN, KUN ASIAKKAALLA EPÄILLÄÄN ALKOHOLIDEMENTIAA?**

Kotisairaanhoito tekee kotikäynnin ja keskustelee avoimesti asiakkaan kanssa alkoholinkäytöstä. Tehdään AUDIT-testi ja tarvittaessa otetaan verikokeita. Tulokset käsitellään lääkäripalaverissa, jossa suunnitellaan asiakkaan jatkohoitoa. Kotisairaanhoitaja ottaa palaverin jälkeen yhteyttä läheisiin ja kertoo jatkohoitosuunnitelmista. Jos asiakas suostuu, A-klinikan työntekijät tekevät kotikäynnin ja kartoittavat tilanteen. Jos asiakas kieltää alkoholiongelmansa, kotihoidolla ei ole oikeutta puuttua asiaan.

## 6 IKÄIHMISEN PÄIHDEPOLKU

Seinäjoen kaupungissa toimii ikäihmisen päihdeasioihin erikoistunut IKÄ-PÄ-työryhmä, joka on viranomaisten, järjestöjen ja seurakuntien edustajista muodostuva asiantuntijatyöryhmä. IKÄPÄ-työryhmän tavoitteena on mm. edistää ja tukea ikäihmisten turvallisesta ja hyvää arkea vaikuttamalla olosuhteisiin ja ikäihmisten parissa tehtävään päihdetyöhön. Työryhmä on kuvannut päihdeongelmaisen ikäihmisen hoito- ja palveluketjun päihdeongelman tunnistamisesta päihteidenkäytön kartoitukseen ja hoidon sekä palvelujen toteuttamiseen ja seurantaan. Seuraavalla sivulla on prosessikuvaus ikäihmisen päihdepolusta Seinäjoella.



## **Kotihoidon henkilöstö saa lisätietoja näistä osoitteista**

### **Seinäjoen kaupungin selviämis- ja katkaisuhuoltoasema**

Huhtalantie 53, 60220 Seinäjoki

p. (06) 416 62 34/416 62 35

### **Seinäjoen kaupungin A-klinikka**

Törnäväntie27, 60200 Seinäjoki

Ajanvaraus asiakkaille (06) 416 24 91

Ajanvarausaika ma-to klo13-15 ja pe klo 13-14

Viranomaisnumero (06) 416 24 96

### **Seinäjoen kaupunki Ikäpä-työryhmä**

yhdyshenkilö Koukkari Sari

p. 044 75 41 704

### **Terveyskeskuksen päihdehoitaja Ritva Ahokas**

puhelinaika klo 12-12.30

p. (06) 425 53 03

<http://www.tk.seinajoki.fi/neurolat/aikuisvastaanotto/etusivu.html>

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

[www.tippavaara.info](http://www.tippavaara.info)

# Audit

## Rastita se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettasi.

**1.** Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

- 0  ei koskaan
- 1  noin kerran kuussa tai harvemmin
- 2  2-4 kertaa kuussa
- 3  2-3 kertaa viikossa
- 4  4 kertaa viikossa tai useammin

**2.** Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 0  1-2 annosta
- 1  3-4 annosta
- 2  5-6 annosta
- 3  7-9 annosta
- 4  10 tai enemmän

**3.** Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- 0  en koskaan
- 1  harvemmin kuin kerran kuussa
- 2  kerran kuussa
- 3  kerran viikossa
- 4  päivittäin tai lähes päivittäin

**Menikö pitkäksi?**

**4.** Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- 0  ei koskaan
- 1  harvemmin kuin kerran kuussa
- 2  kerran kuussa
- 3  kerran viikossa
- 4  päivittäin tai lähes päivittäin

**Jäikö jotain tekemättä?**

**5.** Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- 0  en koskaan
- 1  harvemmin kuin kerran kuussa
- 2  kerran kuussa
- 3  kerran viikossa
- 4  päivittäin tai lähes päivittäin

**Ryppyillä käyntiin?**

**6.** Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- 0  en koskaan
- 1  harvemmin kuin kerran kuussa
- 2  kerran kuussa
- 3  kerran viikossa
- 4  päivittäin tai lähes päivittäin

**Morkkis?**

**7.** Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- 0  en koskaan
- 1  harvemmin kuin kerran kuussa
- 2  kerran kuussa
- 3  kerran viikossa
- 4  päivittäin tai lähes päivittäin

**Menikö muisti?**

**8.** Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- 0  en koskaan
- 1  harvemmin kuin kerran kuussa
- 2  kerran kuussa
- 3  kerran viikossa
- 4  päivittäin tai lähes päivittäin

**Kolhitko itseäsi tai muita?**

**9.** Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- 0  ei
- 2  on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4  kyllä, viimeisen vuoden aikana

**Tuliko sanomista?**

**10.** Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- 0  ei koskaan
- 2  on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
- 4  kyllä, viimeisen vuoden aikana

## Palaute - Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
<b>0 – 7 pistettä</b> riskit vähäisiä	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rentouttava</li><li>• Sosiaalista vuorovaikutusta helpottava</li><li>• Joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet)</li><li>• Ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille</li></ul>
<b>8 – 10 pistettä</b> riskit lievästi kasvaneet	<ul style="list-style-type: none"><li>• Väsymys</li><li>• Unettomuus, unihäiriöt</li><li>• Korkea verenpaine</li><li>• Ongelmat ihmissuhteissa</li><li>• Alakulo, masennus</li><li>• Impotenssi</li><li>• Tapaturmariski</li><li>• Rattijuoppous</li></ul>
<b>11 – 14 pistettä</b> riskit selvästi kasvaneet	
<b>15 – 19 pistettä</b> riskit suuria	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kaikki ylläolevat riskit sekä:</li><li>• Maksan, haiman, aivojen vaurioituminen</li><li>• Suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä</li><li>• Fyysinen alkoholiriippuvuus</li></ul>
<b>20 + pistettä</b> riskit erittäin suuria	

## Mitä hyötyjä saat kun vähennät tai lopetat?

- |                    |                                |                           |
|--------------------|--------------------------------|---------------------------|
| - nuket paremmin   | - olet hyväntuulinen           | - vähemmän perheriitoja   |
| - olet energisempi | - fyysinen kunto kohenee       | - työssä oleminen paranee |
| - laihdut          | - vanhemmuus palaa             | - enemmän rahaa           |
| - ei krapuloita    | - perhe/lapset voivat paremmin | <b>Pienempi riski</b>     |
| - muisti paranee   |                                | - saada terveyshaittoja   |

## Vinkejä tavoitteessa pysymiseen

### Tunnista haastavat tilanteet:

Koska kiusaus on suurimmillaan? Vältä näitä tilanteita tai kehitä niihin etukäteen selviytymistapa. Harjoittele tilanteita mielessäsi etukäteen.

### Miten pärjään?

Pidä silloin tällöin kirjaa juomisestasi.

Monenako päivänä viikossa joit? Paljonko meni kerralla? Mikä oli annosten yhteenlaskettu määrä viikon ajalla?

### Miten motivoin itseäni?

Palauta mieleesi syyt, joiden vuoksi vähennät

### Tarvitsenko enemmän apua?

Älä epäröi hakea apua esim. paikkakuntasi terveyskeskuksesta tai A-klinikalta. Apua saat myös internetistä, esimerkiksi Päihdelinkistä.

**[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)**





**Tämä opas on toteutettu osana opinnäytetyötä**

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitajaopiskelijat

Marjut Salimäki

&

Tove Rintamäki

**Seinäjoen ammattikorkeakoulu**   
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Yhteistyössä:

**Seinäjoen kaupunki / kotihoito**

