

Hei ikäihminen, mitä siun alkoholin käytölle kuuluu?

Otsikossa esitetyn kysymyksen äärelle on hyvä pysähtyä, sillä aiempaa useampi ikääntynyt käyttää alkoholia. Ikääntyvä sukupolvi on elänyt sallivan ja humalahakuisen alkoholikulttuurin äärellä nuoruuttaan ja aikuisuuttaan. Eläkkeelle jääminen, elämänkumppanin kuolema tai muu iso elämänmuutos voi joillakin lisätä alkoholin käyttöä.

Viimeistään 65 vuoden iässä olisi hyvä tarkastella omia alkoholitottumuksiaan. Ikääntyessä alkoholin sietokyky laskee. Tämä johtuu siitä, että elimistön aineenvaihdunta hidastuu, kehon vesipitoisuus pienenee ja rasvapitoisuus kasvaa, mikä altistaa suuremmille haittavaikutuksille. Sairaudet ja lääkitykset vaikuttavat myös siihen, millainen alkoholinkäyttö on turvallista. Alkoholi voimistaa monen lääkkeen vaikutusta ja voi aiheuttaa vaaratilanteita, kuten tasapainon heikkenemisestä johtuvia kaatumisia. Joissakin tilanteissa on paras luopua alkoholista kokonaan.

Alkoholin käyttö on tärkeä ottaa puheeksi eri tilanteissa, ja se tulee aina tehdä kunnioittavasti, ei syyllistävästi. Se voi vaatia rohkeutta, mutta kysyminen kannattaa aina. Romukoppaan tulisi heittää vanhat uskomukset siitä, että juominen on jokaisen oma asia ja ettei siihen tulisi kenenkään puuttua. Juomisesta aiheutuvat haitat kun ulottuvat myös lähipiiriin.

Kannustamme jokaista ikäihmistä tai hänen läheistä ottamaan asian puheeksi. Kysyminen on välittämistä ja huolenpitoa, siitä ei kannata loukkaantua. Lisäksi kannustamme jokaista ikääntyvää pohtimaan omaa alkoholinkäyttöään. Mikä motivoisi sinua vähentämään sitä? Onko se terveys, hyvän esimerkin näyttäminen lapsenlapsille tai säästyneet rahat? Teot voivat olla yksittäiselle ihmiselle pieniä, mutta isossa kuvassa niillä on suuri merkitys.

Pertti Vainionpää

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen vanhusneuvoston pj.

Paula Kotilainen

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen vanhusneuvoston vpj.

Ellinoora Ojala

Ennaltaehkäisevän päihdetyön asiantuntija, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue