

Omaishoitaja, pohdi alkoholin käyttöäsi!



Arkisia, iloa tuovia rentoutumiskeinoja kannattaa etsiä, sillä alkoholi heikentää jaksamista ja unen laatua.

Omaishoitaja, pohdi alkoholin käyttöäsi!

- ” Lievittää iltaisin yksinäisyyttä.
- ” Kovasti väsyttää, rauhoittaa nukkumaan.
- ” Hermolepona rentoutuakseni.
- ” Kun pinna palaa hoidettavan kanssa.
- ” Sillon mä saan kaikki asiat pois mielestä, koska ei niitä mieli sillon. Sit voi ihan vaan olla. Silloin ei oo se omaishoitajan ja äidin moodi päällä niin hirveesti.

Lainaukset ovat Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeessa tehdyistä haastatteluista ja kyselystä omaishoitajille.

Näin omaishoitajat ovat kuvanneet alkoholin käyttön syytä. Alkoholista voidaan etsiä apua rentoutumiseen tai helpotusta unettomuuteen. Alkoholin avulla voidaan yrittää päästä hetkeksi irti arjesta. Tämä on varsin inhimillistä. Harmittomalta tuntuvasta alkoholin käytöstä voi kuitenkin tulla salakavalasti haitallinen tapa, jonka seuraukset ovat ikäviä.

Omaishoitajuus on elämistä arjessa ja juhlassa, eikä omaishoitajuus ole este kohtuulliselle alkoholin käytölle. Tarkkaa rajaa kohtuullisen ja haitallisen alkoholin käytön välille on hankala asettaa. Alkoholi vaikuttaa yksilöllisesti ja kohtuullisen käytön rajat vaihtelevat tilanteen mukaan. Se, mikä yhdessä tilanteessa on kohtuullista, voi olla toisessa liikaa.

Omaishoitotilanteessa alkoholin käyttöä on hyvä tarkastella, sillä kohtuutta runsaampi alkoholin käyttö lisää omaishoidon haasteita. Alkoholin käyttö ei ole pelkästään henkilökohtainen asia, vaan vaikutukset ulottuvat aina myös läheisiin.

Alkoholi heikentää jaksamista

Omaishoito muuttaa elämää. Omaishoitajan arkeen kuuluu ilon ja tyytyväisyyden aiheita, mutta myös vastuuta, erilaisia odotuksia ja tehtäviä. Joskus arjesta selviytyminen vie voimia, ja omaishoitajan omat tarpeet ja toiveet voivat jäädä taka-alalle. Momenlaiset tunteet kuuluvat omaishoitajan elämään. Ne voivat vaihdella nopeasti ja olla ristiriitaisia. Tunteiden tunnistaminen ei ole aina helppoa ja ikäväksi koetuista tunteista, kuten vihasta tai pelosta, voi olla vaikea puhua.



Omaishoitotilanteeseen johtanut läheisen sairastuminen tai vammautuminen saattaa aiheuttaa kriisin. Elämän kriisit, vaikeaksi koetut tunteet ja yksinäisyys voivat altistaa alkoholin riskikäytölle, erityisesti henkilöitä, jotka ovat tottuneet turvautumaan alkoholiin hankalissa elämäntilanteissa.

 **Millaisia tunteita omaishoito sinussa herättää?**

 **Kuinka sinä voit?**

Omaishoitaja tarvitsee lepoa ja mahdollisuuksia rentoutumiseen. Alkoholi ei ole näihin tarkoituksiin paras vaihtoehto. Esimerkiksi luonto, liikunta, musiikin kuuntelu tai keskustelu ystävän kanssa voi purkaa stressiä paremmin kuin alkoholi.

Jaksamiseen ja uneen alkoholi vaikuttaa heikentävästi. Alkoholi usein väsyttää ja voi siten kyllä helpottaa


nukahtamista, mutta pienikin alkoholimäärä heikentää unen laatua. Yöuni ei ole palauttavaa alkoholin juomisen jälkeen.

Alkoholi laskee mielihyvähormonien tuotantoa, ja alkoholin käyttö voi siten pitkään jatkuessaan alentaa mielialaa. Stressi, ahdistuneisuus ja masentuneisuus pahenevat liiallisen juomisen seurauksena.

Elämänmuutoksen huomioinen, kuormituksen ennaltaehkäisy ja terveellisten selviytymiskeinojen etsintä ovat hyviä ennaltaehkäiseviä toimia. Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta kannattaa pitää hyvää huolta.

 **Mitä iloa tuottavia asioita elämässäsi on?**

 **Mitkä asiat kuormittavat sinua?**

 **Mitä keinoja sinulla on lepoon ja rentoutumiseen?**



Mikä on sopivasti ja mikä liikaa?

Pääsääntöisesti kohtuulliseksi voidaan sanoa alkoholin käyttöä, joka toistuu harvoin ja on määrältään vähäistä. Kohtuukäyttö aiheuttaa harvoin terveydellisiä, sosiaalisia tai taloudellisia vaikeuksia. Alkoholin käyttö ei kuitenkaan koskaan ole täysin riskitöntä. Joskus harmittomaksi ajateltu juominen lisääntyy huomattavasti. Jos alkoholista tulee keskeinen osa elämää ja se alkaa määritellä arkea, sillä on liian suuri rooli.

Lähiympäristö reagoi usein liialliseen alkoholinkäyttöön ennen kuin alkoholin käyttäjä itse ymmärtää tilanteensa. Erityisesti alkoholia runsaasti juovat henkilöt aliarvioivat todellisen alkoholin kulutuksensa.

Alkoholi aiheuttaa sietokyvyn nousua pitkään sään-

nöllisesti käytettynä: Saman toivotun vaikutuksen saamiseksi alkoholia tarvitaan yhä suurempia määriä. Pitkään jatkuva runsas alkoholin juominen voi johtaa riippuvuuteen, vakaviin terveyshaittoihin ja läheisen hoidon laiminlyöntiin.



Mikä on mielestäsi kohtuullinen määrä alkoholia omaishoidon yhteydessä?

Omaishoitajan kohtuutta runsaampi alkoholin käyttö vaarantaa hyvän hoivan toteutumisen. Se lisää riskiä hoidettavan läheisen tarpeiden laiminlyömiselle, turvallisuuden tunteelle ja tapaturmille.

Alkoholi vaikuttaa käyttäjän mielialaan ja perheen ilmapiiriin. Alkoholin käyttöön voi liittyä riitaa ja väkivaltaa. Runsasta alkoholin käyttöä leimaa usein hä-

peä, syyllisyys ja alemmuudentunne. Hoivasuhteessa siihen liittyy myös pelkoa omaishoitajuuden menettämisestä ja läheisen hoidon luovuttamisesta muille.

Omaishoitajuuteen liitetään toisinaan mielikuva jalosta ihmisestä, jolla ei ole negatiiviseksi miellettyjä tunteita tai toimintamalleja. Nämä asiat johtavat helposti alkoholin käytön salailuun. Puhuminen on kuitenkin usein tie helpompaan arkeen.

Alkoholin käytön tarkastelu kannattaa

Omia alkoholin käyttötottumuksiaan on hyvä pysähtyä miettimään. Kun tietää alkoholin kulutuksensa ja tunnistaa alkoholin käyttötilanteet, on helpompi teh-

dä valintoja ja tarvittaessa vähentää juomista. Alkoholin käyttöä tarkastellessa kannattaa olla rehellinen.



Missä tilanteissa ja kuinka paljon käytät alkoholia?



Mitä hoidettava läheisesi ajattelee alkoholin käytöstäsi? Oletteko keskustelleet aiheesta?



Mitä hyötyjä ja haittoja alkoholin käytöstä on sinulle? Entä hoidettavalle läheisellesi?



Pystytkö kieltäytymään alkoholista?



Oletko tyytyväinen alkoholin käyttöösi vai toivotko muutosta?

Tunnista riskirajat

Alkoholin käytölle on määritelty riskirajoja, joihin omia käyttömääriä voi verrata. Vertailussa tulee ottaa huomioon yksilölliset ominaisuudet, kuten ikä, paino, sairaudet, lääkitykset sekä mieliala ja elämäntilanne, esimerkiksi omaishoitotilanne.

Riskiraja kertoo juomamäärän, jonka ylittyessä on todennäköisesti suurentunut riski terveyden ja hyvinvoinnin vaarantumiseen. Kohtalaisen riskin raja terveille työikäisille naisille on 7 annosta viikossa ja miehille 14 annosta viikossa. (Alkoholiongelmaisen hoito. Käypä hoito -suositus.)

Riskirajat ovat vain suuntaa antavia, sillä alkoholin käytöstä aiheutuvat seuraukset ovat aina yksilöllisiä!

Ikääntyneillä alkoholin käytön riskitasot ovat matalammat kuin työikäisillä. Ikääntyessä alkoholin vaiku-

tukset voimistuvat, koska mm. kehon nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Alkoholin käytön kanssa tulee olla yhä tarkempi. Jos on sairauksia tai lääkityksiä, niin alkoholin käytöstä kannattaa keskustella esimerkiksi lääkärin tai apteekin henkilökunnan kanssa.



Tiedätkö, onko käyttämilläsi lääkkeillä yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa?

1 alkoholiannos on 1 (33 cl) mieto olut tai siideri, 12 cl mietoa viiniä tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa.



Testejä avuksi

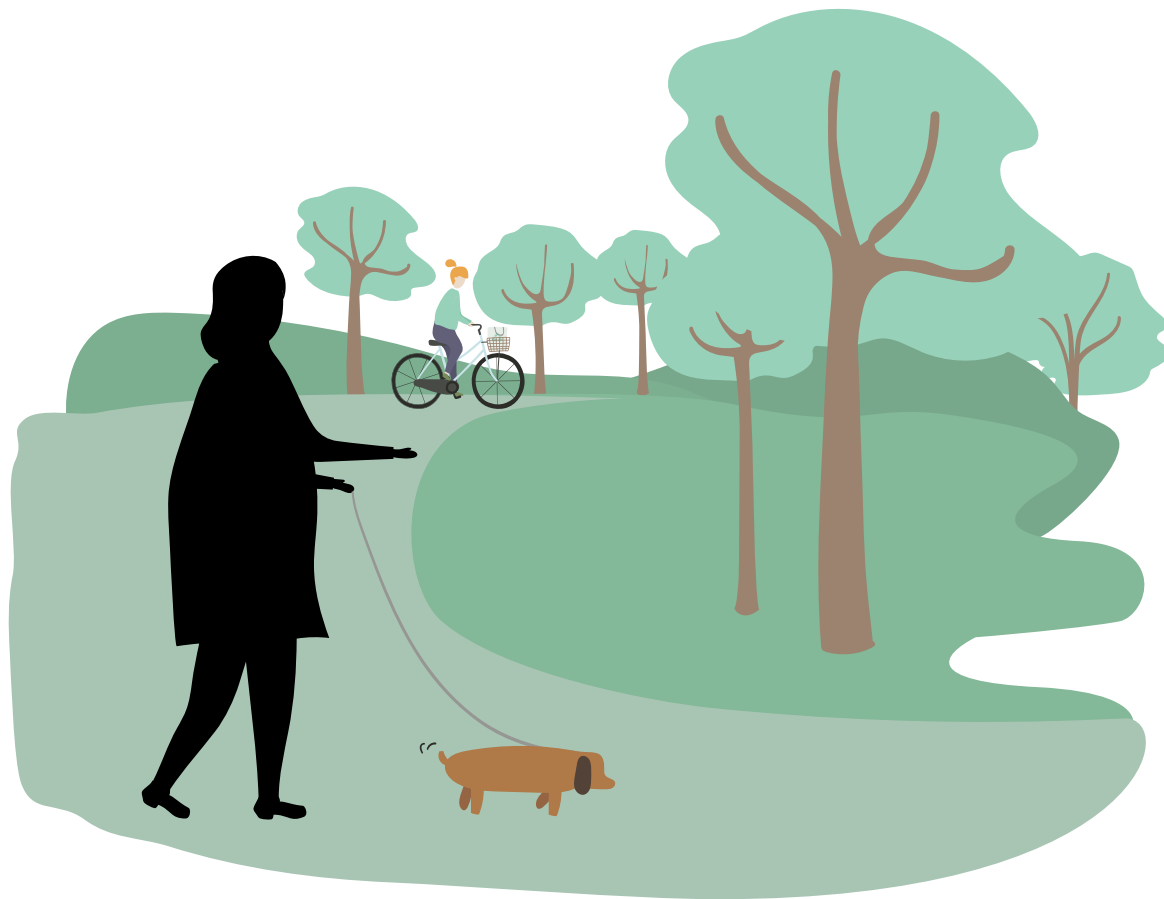
Alkoholin käytön tarkastelun avuksi on erilaisia testejä ja laskureita, joita löytyy esimerkiksi Päihdelinkistä (paihdelinkki.fi/testit-ja-laskurit):

- **Audit-testin** avulla voi tarkastella, onko alkoholin käyttö kohtuullista.
- **Yli 65-vuotiaiden alkoholimittari** on tarkoitettu ikäihmisten alkoholin käytön itsearviointiin.
- **Annoslaskurilla** voi laskea, kuinka monta annosta eri juomista tulee.
- **Promillelaskurilla** voi laskea arvion alkoholin määrästä veressä.

Jos alkoholin käyttö mietityttää, voi olla hyvä ottaa käyttöön päiväkirja. Siihen merkitään, kuinka paljon käytät alkoholia ja mihin tilanteisiin se liittyy.




Teitkö edellä mainittuja testejä? Millaisia ajatuksia heräsi? Huolestuitko tuloksesta?



Vähentämisestä on hyötyä

Elämäntapamuutokset ovat ajattelun ja käyttäytymisen muuttamista, eivätkä ne siten ole aina helppoja. Palkinto muutoksesta voi tuntua kaukaiselta. Joskus muutos myös pelottaa, sillä alkoholin tilalle voi olla vaikea löytää mielekkäitä asioita.

Muutosta suunnitellessa on hyvä miettiä alkoholin käytön vähentämisen hyötyjä. Alkoholin käytön vähentäminen kannattaa aina ja hyödyt näkyvät nopeasti: uni paranee, mieliala kohoaa ja energisyys lisääntyy. Juomisen vähentäminen edistää myös hoidettavan läheisen hyvinvointia.

 **Mitä hyötyjä alkoholin käytön vähentämisestä tai lopettamisesta olisi sinulle? Entä hoidettavalle läheisellesi?**



Millaista muutosta toivot? Kuka voisi tukea sinua sen toteuttamisessa?



Mitä vaihtoehtoja voisit löytää alkoholin tilalle itsesi palkitsemiseen ja rentoutumiseen?

Pienillä muutoksilla alkuun

Muutoksen voi aloittaa pohtimalla nykytilannetta, mitä hyvää siinä on ja mihin toivoo muutosta. Nykytilanteen pohjalta voi asettaa tavoitteen muutokselle ja pohtia, mikä on pienin mahdollinen teko, jonka toteuttamisesta olisit tyytyväinen.

Tavoitteiden ja keinojen löytyminen toimii muutoksen käynnistäjänä. Aikataulun ja suunnitelman laadinnassa kannattaa olla realistinen.

Oppaan lopussa on pohja kirjalliselle suunnitelmalle, joka voi toimia apuna asioiden jäsentelyssä. Muutosta kantaa saavutettavissa oleva tavoite sekä toiminta, joka tuottaa iloa itselle ja hoidettavalle läheiselle. Muutoksen tekeminen ei ole koskaan liian myöhäistä.



Mitkä asiat tukevat sinua muutoksessa ja mitkä ovat riskejä sen toteutumiselle?

Vinkkejä ja tukea muutokseen on Päihdelinkissä ja EHYT ry:n nettisivuilla:

- paihdelinkki.fi
- ehyt.fi/taitolaji

Mistä apua?

Jos omaishoitajalla itsellä, jollakin läheisellä tai ammattilaisella on herännyt huoli alkoholin käytöstä, niin yleensä on syytä huoleen. Huoli on viesti siitä, että tilannetta on hyvä arvioida ja pyytää apua. Yksin ei tarvitse asioita pohtia, vaan yhdessä ammattilaisen kanssa voi miettiä, miten voi helpottaa arkea ja mitä vaihtoehtoja löytyy alkoholin tilalle.

Älä jää yksin, ole yhteydessä

- terveysasemalle tai työterveyshuoltoon
- A-klinikalle tai päihdeklinalle
- vertaisryhmiin AA (Nimettömät Alkoholistit) ja A-kilta sekä muihin järjestöihin ja seurakuntaan.

Oman asuinalueen palveluista on tietoa internetissä tai niistä voi kysyä päihdeneuvontapuhelimesta. Myös esimerkiksi kotihoidon, omaishoidon tuen tai muut perheen tilanteesta vastaavat ammattilaiset ovat apunasi tarvittavan tuen etsimisessä.

Auttavia puhelimia ja verkkoneuvontaa

- **PÄIHDENEUVONTAPUHELIN** 0800 900 45. Neuvontaa toteuttaa EHYT ry.
- **AA:n** (Nimettömät Alkoholistit) auttava puhelin 09 750 200.
- **PÄIHDELINKIN NEUVONTAPALVELU** *paihdelinkki.fi/neuvonta*. Verkkoneuvontaa nimettömästi ja luottamuksella. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

Neuvontaa, vertaistukea ja virkistystä omaishoitajille

- Omaishoitajaliiton jäsenyhdistyksillä on monimuotoista omaishoitajia tukevaa toimintaa eri puolilla Suomea ***omaishoitajat.fi/jasenyhdistykset***
- Valtakunnallinen omaishoidon neuvontapuhelin 0800 390 229 läheisistään huolehtiville ja omaishoidon parissa työskenteleville.
- Kysy omaishoidosta -chat ***omaishoitajat.fi***.
- Hyvinvointialueen palvelut sekä järjestöjen ja seurakuntien tarjonta omaishoitajille.

Huolehdi omasta hyvinvoinnistasasi. Pyydä apua ajoissa!

Kohti muutosta

Oletko opasta lukiessasi tunnistanut asioita, jotka vievät voimiasi ja joihin toivoisit muutosta? Tämä tehtävä on tarkoitettu avuksi muutoksen tielle.

Muutoksen suunnittelu on tärkeä osa muutosta. Kirjaa tehtävään tavoitteesi sekä teot kohti tavoitetta ja niiden toteuttamisen aikataulu. Muutoksen askeleet ovat pieniä, realistisia ja konkreettisia. Kun yksi tavoite on saavutettu, voit siirtyä seuraavaan tavoitteeseesi. Näin muutoksen polulla pysyminen vahvistuu. Kun saavutat tavoitteita, huomioi onnistumisesi ja kiitä siitä itseäsi ja muutosta tukevia ihmisiä.

Tavoitteesi:

Mitä sinun tulee tehdä, jotta tavoitteesta tulee totta?

Mitä konkreettisia tekoja teet ja milloin?

Pieni teko kohti tavoitetta

Milloin?

Mistä huomaat, kun tavoite on saavutettu?

Kuinka palkitset itsesi, kun tavoite on saavutettu?

Kuinka ylläpidät muutosta?



**Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi.
Pyydä ajoissa apua!**

Opas on tehty Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeessa.

