

TIETOVISA OMAISHOIDOSTA JA PÄIHTEISTÄ

1. Miten paljon Suomessa on omaishoitajia?

- a) noin 350 000
- b) noin 150 000
- c) noin 47 000

2. Omaishoitajaliitossa on kehittämishanke päihdeongelman kanssa elävien omaishoitoperheiden tukemiseksi (2017 – 2020). Hankkeen nimi on

- a) Ei tippa tapa
- b) Kuppi nurin
- c) Kohtuullinen omaishoito

3. Miten paljon Suomessa on alkoholin riskikäyttäjiä?

- a) yli 560 000
- b) yli 700 000
- c) yli 250 000

4. Miksi ikääntyminen tuo erityisen haasteen alkoholin käytölle?

- a) Makuaisti heikkenee.
- b) Kehon rasvapitoisuus kasvaa ja vesipitoisuus pienenee, ja siksi alkoholin vaikutukset voimistuvat.
- c) Humalainen ikäihminen näyttää hassulta.

5. Yli 65-vuotiaille on määritelty omat alkoholin käytön riskirajat. Niiden mukaan yli 65-vuotiaan ei tulisi juoda kuin

- a) enintään kuusi annosta kerralla
- b) enintään neljä annosta kerralla
- c) enintään kaksi annosta kerralla

OMAISHOITAJA

on henkilö, joka pitää huolta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään, joka sairaudesta, vammasta tai muusta erityisestä hoivan tarpeesta johtuen ei selviydy arjestaan omatoimisesti.

- Suomen omaishoidon verkosto

1 annos = 1 pullo (33 cl) keskiolutta tai 1 lasi (12 cl) viiniä tai 1 snapsilasi (4 cl) viinaa

6. Miksi kutsutaan useiden eri päihdyttävien aineiden käyttöä yhtäaikaisesti tai vuorotellen?

- a) Sekakäytöksi
- b) Tehokäytöksi
- c) Hyötykäytöksi

7. Mikä seuraavista väittämistä on totta?

- a) Omaishoitotilanne voi olla riskitekijä liialliselle alkoholin käytölle.
- b) Hoidettavan läheisen alkoholin liikakäyttö lisää omaishoidon kuormittavuutta.
- c) Kaikki alkoholinkäyttö omaishoitoperheessä ei ole välttämättä pahasta.
- d) Kaikki edellä mainitut.

8. Milloin Suomessa oli voimassa kieltolaki?

- a) 1910 – 1922
- b) 1919 – 1932
- c) 1940 – 1956

9. Juomalauluja ja alkoholin juomisesta kertovia lauluja on paljon. Mikä seuraavista lauluista EI kerro alkoholin juomisesta?

- a) ”Ei tippa tapa”
- b) ”Syntyny rellestää”
- c) ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”
- d) ”Työmiehen lauantai”

10. Mistä voi hakea apua, jos oma tai läheisen päihteiden käyttö huolestuttaa?

- a) A-klinikalta
- b) Terveysasemalta
- c) Omais-, mielenterveys- tai päihdetyötä tekevistä järjestöistä
- d) Mistä tahansa edellä mainituista

Vastaukset

1. a) 350 000

Pääasiallisessa auttamisvastuussa läheisestään arvioidaan olevan noin 350 000 suomalaista. Omaishoidon tukea saa noin 47 500 suomalaista. Valtaosa omaishoitajista siis toimii läheisensä apuna ilman omaishoidon tuen sopimusta.

2. a) Kuppi nurin

Omaishoitajaliitossa on meneillään Kuppi nurin -hanke vuosina 2017 – 2020. Hankkeessa lisätään puhetta päihteistä ja rohkaistaan ottamaan ne puheeksi. Lisätietoja: www.omaishoitajat.fi/kuppi-nurin

3. b) yli 560 000

Juomatapatutkimuksen mukaan yli 560 000 suomalaista (13 % väestöstä) käyttää alkoholia siinä määrin, että heillä on kohonnut pitkäaikaisten terveyshaittojen riski. Riskirajana tutkimuksessa on käytetty naisilla 7 annosta tai enemmän ja miehillä 14 annosta tai enemmän viikossa.

4. b) Kehon rasvapitoisuus kasvaa ja vesipitoisuus pienenee, ja siksi alkoholin vaikutukset voimistuvat.

Ikääntymisen myötä ihmisen keho muuttuu, eikä se enää siedä samalla tavalla alkoholia kuin aiemmin. Sama alkoholimäärä vaikuttaa ikääntyneen kehossa vahvemmin ja päihtymystila on voimakkaampi. Ikääntyessä tulee olla yhä tarkempi alkoholin käytön kanssa.

5. c) enintään kaksi annosta kerralla

Alkoholin käytön riskirajat yli 65-vuotiaille ovat: enintään kaksi annosta kerralla ja enintään seitsemän annosta viikossa. Huom.! Riskirajat ovat ohjeellisia. Esimerkiksi lääkitys ja sairaudet vaikuttavat siihen, miten alkoholia voi käyttää.

6. a) Sekakäytöksi

Sekakäytöllä viitataan kahden tai useamman eri päihteen (huumeet/alkoholi/lääkkeet) käyttöön samanaikaisesti tai lyhyen ajan sisällä.

7. d) Kaikki edellä mainitut

Omaishoidon ja päihteiden käytön yhteydestä ei ole tarkkaa tietoa. Omaishoidossa voi kuitenkin esiintyä samoja kuormitustekijöitä, jotka lisäävät päihteiden käytön riskiä. Kaikki alkoholin käyttö omaishoitoperheessä ei ole välttämättä pahasta. Omaishoitotilanteessa alkoholin käyttöä on kuitenkin syytä tarkastella uudessa valossa sekä tunnistaa omat rajat ja omaishoitajuuden tuoma vastuu. Lue lisää päihteistä omaishoitoperheissä: www.omaishoitajat.fi/omaishoitajalle/paihteet-omaishoitoperheissa/

8. b) 1919 – 1932

Tänä aikana Suomessa ei saanut myydä eikä itse valmistaa alkoholijuomia.

9. c) ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”

Mitä juomalauluja tai alkoholista kertovia lauluja sinulle tulee mieleen?

10. d) Mistä tahansa edellä mainituista

Huoli on tärkeä merkki siitä, että tilannetta on hyvä arvioida ammattilaisen kanssa ja miettiä tukikeinoja päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen. Edellä mainittujen tahojen lisäksi voi myös soittaa EHYT ry:n valtakunnalliseen päihdeneuvontaan puh. 0800 900 45. Anonyymi ja maksuton palvelu päivystää 24/7. Avun hakeminen ja vastaanottaminen on rohkeutta!

Lähteet

- Eriksson H. & Avellan M. Ikääntyminen ja päihteet. Sininauha-julkaisut, 2015
- Juomatapatutkimus 2016, THL
- Sotkanet-tilastotietokanta
- Vilkkö A. ym. 2014. Läheisavun moninaisuus. Teoksessa Vaarama M. ym. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi. Tampere: THL, 222-237.