

Jari Miettinen ja Sarita Seppälä

SELKOKIELINEN OPAS IKÄÄNTY- NEILLE PÄIHTEENKÄYTTÄJILLE

Opinnäytetyö

Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Jari Miettinen ja Sarita Seppälä
Työn nimi	Selkokielineen opas ikääntyneille päihteidenkäyttäjille
Toimeksiantaja	Sininauhaliitto
Vuosi	2024
Sivut	27 sivua, liite
Työn ohjaaja(t)	Marko Raitanen, Anna-Leena Nikula

TIIVISTELMÄ

Päihteidenkäyttö on tilastollisesti vähentynyt Suomessa jo vuodesta 2007 lähtien, mutta ikääntyneiden kohdalla se on lisääntynyt. Elinikäodottama on kasvanut ja ikääntyneet ovat myös toimintakykyisempiä pitempään. Ikääntyneiden osuus väestöstä on kasvamassa ja vuoteen 2030 mennessä se ylittää jo 30 % koko väestöstä. Sekakäyttö on tullut ilmiönä myös ikääntyneiden keskuuteen. Ikääntyneiden yleisin päihde on alkoholi. Huumeiden käyttö on hyvin harvinaista. Ikääntyneiden kohdalla sekakäyttö muodostuu yleensä alkoholin ja muihin sairauksiin määrättyjen reseptilääkkeiden yhteiskäytöstä. Useinmiten se on tahatonta ja tiedon puute lisää riskejä arjenhallinnassa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena laadittiin selkokielineen opas ikääntyneille päihteidenkäyttäjille. Oppaan työstämisessä käytettiin mahdollisimman tuoretta ja ajankohtaista tietoa päihteiden käytöstä. Oppaaseen tuli myös erillinen osio sekakäytöstä ja ohjauksesta avun ja tuen saamiseksi sekä tärkeät valtakunnalliset yhteystiedot. Selkokielineen oppaamme tarkoituksena on palvella kohderyhmäämme ikääntyneitä päihteitten käyttäjiä ympäri Suomea, joita auttavien tahojen toiminta kohtaa työssään sekä vertaistukiryhmille. Opas on tehty helposti tulostettavaan verkkojulkaisun muotoon ja se löytyy Sininauhaliiton sivuilta. Oppaassa on käytetty selkokieltä lukemista helpottamaan ja kohderyhmän saavuttamiseksi.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella opas on tarpeellinen ja sitä tullaan hyödyntämään Sininauhaliiton toiminnassa.

Avainsanat: ikääntyneet, päihteet, sekakäyttö, sininauhaliitto, selkokieli

Degree title	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Jari Miettinen and Sarita Seppälä
Thesis title	A plain-language guide for elderly substance abusers
Commissioned by	Sininauhaliitto
Time	2024
Pages	27 pages, 1 pages of appendices
Supervisor	Marko Raitanen and Anna-Leena Nikula

ABSTRACT

Substance use has statistically decreased in Finland since 2007 but has increased among older people. Life expectancy has increased, and older people are also more able to function for longer. The share of older people in the population is increasing and by 2030 will exceed 30 % of the total population. Mixed use is also increasing among older people. The most common combination is drugs and alcohol.

The aim of the guide in plain language is to serve older substance abusers from all over Finland, whom the client's employees encounter in their work, as well as peer support groups. The guide has been produced as an easy-to-print online publication and can be found on the client's website. Plain language has been used to facilitate reading. The guide is based on the most recent and up-to-date information available on substance abuse and its harm. The guide also includes a section on mixed use and advice on how to get help and support in everyday life. At the end, there is national contact information and peer support groups.

A representative of the sponsor has also read the guide with his colleagues, and together they provided suggestions for corrections to support the content of the guide. The guide was presented to the Pilke tutors of the sponsor in their joint online meeting. The conclusion of the process is that the guide is useful and can be used in the sponsor's own activities.

Keywords: older people, substance abuse, mixed use, plain language, Finnish blue ribbon's

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	IKÄÄNTYNYT PÄIHTEIDEN KÄYTTÄJÄNÄ.....	6
2.1	Ikääntynyt päihteidenkäyttäjä	6
2.2	Päihteet	7
2.3	Päihteet ja sekakäyttö.....	10
2.4	Päihteidenkäytön erityispiirteitä ikääntyneellä	12
2.5	Arjenhallinta ja haasteet ikääntyneellä päihteen käyttäjällä	14
3	LAKI OHJAA PALVELUITA	16
4	SININAUHALIITTO.....	18
5	SELKOKIELI.....	20
6	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
7	POHDINTA.....	25
	LÄHTEET.....	27

LIITTEET

Liite 1. Selkokielineen opas ikääntyneille päihteidenkäyttäjille

1 JOHDANTO

Alkoholinkäytöllä on merkittävä vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteemme. Tutkimusten mukaan ikääntyneiden juominen on lisääntynyt 65–74-vuotiaiden keskuudessa. Naisten alkoholin kulutuksen osuus tilastoissa on huomattava, sillä 60–69 - vuotiaiden naisten ongelmakäyttö on lisääntynyt. (Päihdelinkki, 2017a.)

Kohtuuden rajoissa alkoholi tekee käyttäjän seurallisemmaksi, mutta runsaalla käytöllä on monenlaisia myös haitallisia vaikutuksia. Alkoholinkäyttö voi johtaa syrjäytymiseen ja ongelmien kasautumiseen, kun elämänhallinta pettää. Ikääntynyt ongelmakäyttäjä voi altistua myös tapaturmille, kaltoinkohtelulle ja väkivallalle.

Alkoholin lisääntyneeseen käyttöön voivat johtaa monet tekijät, yksi sellainen voi olla leskeksi jääminen, yksin jääminen tai jokin muu vastaava tragedia elämässä ja sen seurauksena masentuminen. Päihdeongelma on usein monen asian summa.

Väestötutkimuksista saadun tiedon mukaan Suomessa alkoholin käyttö on yleisempää huumeita ja muita päihteitä käyttävillä ja käytön riskirajat ylittyvät yli puolella heistä. Esimerkiksi kannabiksen käyttöön liittyy usein myös alkoholin samanaikainen käyttö. Huumeita sekakäyttävillä taas lääkkeitten väärinkäyttö on yleistä. Sekakäyttö voi syntyä, kun käyttäjä etsii vaihtoehtoisia huumeita, sillä huumeitten saatavuus voi vaihdella. Saatavuuteen voivat taas vaikuttaa myös hinnat. Nykyään mm. verkosta tilataan myös huumeita. Psykoaktiiviset aineet tilataan huumekauppasivustoilta. (Duodecim, 2018, 86–87.)

Ikääntyneiden päihteiden käyttö sisältää monenlaisia haasteita ja riskejä. Ikääntyneillä on usein jo toimintakyky heikentynyt monin tavoin, ja päihteitten käyttö lisää tapaturma-alttiutta ja heikentää henkisiä ja psyykkisiä toimintoja. Päihteitten ja lääkkeitten yhteiskäyttö ja eri päihteitten yhteiskäyttö altistavat hengenvaaralle ja voi johtaa kuolemaan. Riskit ovat moninkertaiset nuorempiin ikäluokkiin verrattuna, sillä ikääntyneen aineenvaihdunta on heikentynyt ja

vieraat aineet kuten päihteet ja lääkkeet kertyvät elimistöön ja vaikutus voi olla moninkertainen. Huumeita käytettäessä yliannostuksen vaara on ilmeinen. (Päihdelinkki, 2017a.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheena oli selkokielineen opas ikääntyneille päihteenkäyttäjille. Idea siitä syntyi vuoden vaihteessa tammikuussa 2024, ja keskusteltuamme sen tarpeellisuudesta Sininauhaliiton edustajan kanssa idea vahvistui.

Opas on tarkoitettu toimimaan ohjaajan työn tukena Pilke -ryhmissä sekä muitten kohderyhmän kanssa työskentelevien ammattilaisten jaettavaksi. Keskustelussa kävimme myös läpi asiat, jotka erityisesti toivottiin oppaaseen. Opas valmistui kesällä 2024 ja se tehtiin sähköiseen helposti tulostettavaan muotoon. Selkokielisyytensä vuoksi se palvelee kohderyhmäänsä ja tietopaketti on helposti saavutettavassa muodossa. Selkokeskuksen ohjeistukseen avulla ja siihen perehtymällä, onnistuimme luomaan oppaastamme helposti luettavan, ymmärrettävän ja kohderyhmänsä tavoittavan oppaan.

2 IKÄÄNTYNYT PÄIHTEIDEN KÄYTTÄJÄNÄ

2.1 Ikääntynyt päihteenkäyttäjä

Ikääntyneellä päihteenkäyttäjällä tarkoitetaan 65-vuotta täyttänyttä henkilöä. Tutkimuksista saadun näytön mukaan miessukupuoli näyttäisi olevan vahva riskitekijä päihteenkäytölle. Eläkkeelle jääminen saattaa monelle merkitä eroa tutuista ja turvallisista sosiaalisista piireistä ja yksinäisyyden kokemista. (Päihdelinkki 2017b.)

Ikääntynyt päihteenkäyttäjä on yleensä yksinäinen. Yksinäisyys on psykososiaalisista syistä suurin päihteen käytön aloittamiselle. Yksinäisyys lisää usein ahdistusta ja pelkoa, mitä yritetään turruttaa päihteillä. Ikääntynyt päihteenkäyttäjä saattaa tuntea itsensä hyödyttömiksi ja arvottomaksi, elämä voi tuntua tarkoituksettomalta. (Päihdelinkki 2017b.)

Päihteenkäyttö saattaa ikääntyneellä alkaa itselääkitsemisellä, lääkitsemisen aiheita saattavat olla kivunhoito ja unettomuuden hoito. Ongelmallinen päihteenkäyttö saattaa kehittyä salakavalasti. (Päihdelinkki 2017a.)

Ikääntyneiden kohdalla avoin vuorovaikutus, myötätunto ja aito kiinnostus asiakkaan asioista korostuvat. Koska päihdekysymyksiin yleensä liittyy voimakkaasti häpeän tunteet, on edellä mainitut asiat hyvä ottaa huomioon, kun ikääntyneen päihdeongelmaa aletaan selvittää. (Strand ym. 2022, 4.)

Tärkeää on myös löytää dialoginen toimintatapa, koska asiakas on kuitenkin oman elämänsä paras asiantuntija. Liiallinen autoritäärisyys ei anna tilaa asiakkaan itsemääräämisoikeudelle ja saattaa muuttaa hänen käsityksensä avusta negatiiviseksi. On tärkeää luoda riittävä luottamussuhde. (Koskela 2022.)

Tärkeää on myös sopia asiakkaan kanssa seurannasta ja siitä, miten asiassa edetään. Tuki ei saa loppua kesken vaikean prosessin. Tukea tulee tarjota myös tilanteissa, joissa asiakas ei ole vielä valmis muutokseen ja hän jopa kieltää ongelman olemassaolon. Kuitenkin oleellista on, että ratkaisu lähtee asiakkaalta itseltään, sillä ilman motivaatiota se tuskin on pysyvää. (THL 2023.)

2.2 Päihteet

Yleisin ikääntyneiden käyttämä päihde on alkoholi. Rungas alkoholinkäyttö voi johtaa kovempien päihteitten käyttöön, kuten amfetamiinin ja heroiinin käyttöön (Duodecim 2018, 86–87.)

Ikääntynyt voi alkoholin vaikutuksen alaisena unohtaa perussairauksiensa hoitoon käytettävien lääkkeitten oton tai saattaa ottaa niitä liikaa. Alkoholin ja päihteidenkäyttö on saattanut olla myös jo vuosia kestävä, jopa jossain määrin jatkunut läpi elämän, hiljalleen lisääntyen. Päihteiden käyttö on voinut alkaa salakavalasti ja edetä viihdekäytöstä ongelmakäyttöön. (Duodecim 2018, 86–87.)

Ikääntymisen myötä ja erilaisten lääkitysten ja lääkehoitojen takia myös lääkkeitten väärinkäyttöä esiintyy. Rauhoittavia ja unilääkkeitä saatetaan myös tahattomasti käyttää enemmän kuin pitäisi ja niitten käytön yhteydessä saatetaan käyttää alkoholia, mikä moninkertaistaa lääkkeen vaikutuksen, mutta myös haittavaikutukset. (Duodecim 2018, 86–87.)

Sekakäyttö on aivan tavallista ikääntyneillä. Sekakäyttö usein näyttäytyy seksavuutena ja aggressiivisuutena. Sekakäyttö on elimistölle etenkin ikääntyneillä hyvin haitallista, sillä aineenvaihdunta ja lääkeaineiden poistuminen elimistöstä on hidasta. (Duodecim 2018, 86–87.)

Kannabiksen käyttö liittyy usein viihdekäyttöön ja käytetään usein alkoholin rinnalla. Liuottimia ja liimoja käytetään ikääntyneiden piirissä myös jossain määrin päihtymistarkoituksessa. (Duodecim 2018, 86–87.)

Varsinkin ikääntyneiden kohdalla on tärkeää tiedon jakaminen päihteiden vaikutuksesta toimintakykyyn ja elämänhallintaan. Varsinkin lääkkeiden ja alkoholin samanaikaisesta käytöstä tulisi saada paremmin tietoa. Perusterveydenhuollon merkitys tiedon jakamisessa korostuu, koska ikääntyneet käyttävät kuitenkin palveluja muista syistä. (Bethany 2020.)

Mitä enemmän on tietoa, sitä suuremmalla todennäköisyydellä ikääntynyt vähentää päihteiden käyttöä. Motivaatio syntyy tiedon perusteella ja terveellisempi elämä tulee todelliseksi vaihtoehdoksi. Koskaan ei ole liian myöhäistä tehdä positiivisia ratkaisuja elämänsä suhteen. (Bethany 2020.)

Yhteiskunnassamme päihdepalvelut on jouduttu toimivuuden edistämiseksi lokeroimaan yhteiskunnan rakennetta vastaavaksi. Nämä palvelut eivät aina kohtaa päihteitä käyttävien tarpeiden kanssa niiden joustamattomuuden vuoksi. (Uusitalo 2023, 169–183.)

Päihderiippuvaisen tahtotila on heikko ja vaikka olisikin halukas saamaan apua tilanteeseensa, tiukan paikan tullen päihteet vievät voiton ja näin perusterveydenhuollosta varattu aika saattaa jäädä käyttämättä ja avun saanti lykkääntyä. Vaikka yhtenä hetkenä olisi halua saada muutos tilanteeseensa äkisti voi tulla tarve saada päihdettä. Nämä tahtotilan syklit voivat vaihdella nopeastikin. Yhteiskuntamme oletus on, että jokainen osaa ja kykenee hakemaan apua tilanteeseensa. (Uusitalo 2023, 169–183.)

Yhteiskunnassamme on määritelty rajat hyväksyttävälle päihteenkäytölle. Haitallista päihteiden käyttö on silloin kun käyttäjä itse on havahtunut tilanteeseensa ja haluaa muutosta elämäntilanteeseensa. Tavoista poisoppiminen ei kuitenkaan käy hetkessä ja tavoite saavutetaankin epäonnistumisten kautta ja se vie aikaa. (Uusitalo 2023, 169–183.)

Päihdepalvelut Suomessa ovat herättäneet keskustelua. Asiantuntijat ovat havahtuneet niissä ilmenneisiin ongelmakohtiin ja huolestuttavaa on se, että päihdepalveluja käyttävät ovat jo muutenkin yhteiskunnassamme heikommassa asemassa olevia ja heidän asemansa on entistä heikompi näiden ongelmakohtien vuoksi, mitkä liittyvät lähinnä palveluiden toimintaan, tarjontaan ja taustalla vaikuttaviin rakenteisiin. Palvelut eivät ota huomioon yksilöllisiä tarpeita ja rakenteet sitovat palveluiden järjestäjiä toimimaan tietyn kaavan mukaisesti. (Vanjusov & Ranta 2023, 234–255.)

Päihdetyöjärjestelmässä saatetaan luokitella asiakkaita joskus tiedostamattakin ja nähdä toiset asiakkaat toivottomina, joista ei ole enää nousemaan omille jaloilleen ja ajatellaan että heidän auttamisensa on turhaa resurssien tuhlausta. Asiakas saatetaan lokeroida kyvyttömäksi tajuamaan omaa parastaan ja tekemään elämän valintoja sen mukaisesti, mutta toisaalta odotukset ovat kovat ja odotetaan hoitavan asiansa ja, että kykenee hakemaan apua tilanteeseensa. Odotukset eivät saisi muodostua palveluihin pääsyn esteeksi, vaan kaikilla pitäisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet saada apua. (Vanjusov & Ranta 2023, 234–255.)

Laki säätelee päihdepalveluista, mutta ei ota huomioon sitä, ettei ole itsestään selvyyttä kaikille päästä palveluiden piiriin. Palvelut eivät välttämättä ole kaikille

yhdenvertaiset ja saavutettavissa. Palvelut saattavat olla myös osittain ehdollistettuja. Päihteenkäyttäjän tulee sitouttaa tahtotilansa saadakseen palvelua, mikä ei välttämättä onnistu siksi että tahtotila on heikko ja aaltoileva. (Vanjusov & Ranta 2023, 234–255.)

Arki riippuvuuden kanssa heikentää toimintavalmiutta monin tavoin. Henkiset valmiudet vastaanottavat palveluiden tarjoamaa apua ja hyljätä jo tavaksi tullut ”turvallinen” elämä, tuntuu heikkona hetkenä ylivoimaiselta ja vie mennessään. (Vanjusov & Ranta 2023, 234–255.)

Kaikkein eniten päihdepalveluita tarvitsevat siis ovat yleensä henkilöitä, joiden elämänhallinta on pettänyt ja ongelmat kasautuneet, näille palvelut ovat kuitenkin saavuttamattomissa koska heille avunpiiriin hakeutuminen on erityisen vaikeaa, mitä enemmän ongelmia sitä vaikeampaa on hakea apua. Matalan kynnyksen palveluilla on haluttu lisätä palveluiden saavutettavuutta, etsiä avun tarvitsijat ja tukemalla heitä. Matalan kynnyksen palvelut ovat anonyymejä. (Vanjusov & Ranta 2023, 234–255.)

Päihderiippuvuudesta kuntoutumisen kivijalka on luottamuksen syntyminen. Täytyy luottaa itseensä, mutta myös muihin ihmisiin, auttaviin tahoihin ja elämään ylipäättään. Luottamus edellyttää luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen syntymistä, mikä vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä ammattilaiselta. Aiemmat huonot kokemukset voivat olla syy viranomaisvastaisuudelle ja este avun saannille. Paremmiin pärjäävät hakevat avun yksityisiltä palveluntarjoajilta. (Vanjusov & Ranta 2023, 234–255.)

2.3 Päihteet ja sekakäyttö

Sekakäytöllä tarkoitetaan kahden tai useamman päihdyttävän aineen yhtäaikaista tai perättäistä käyttöä niin, että ne vaikuttavat yhdessä. Sekakäytön sijaan voidaankin puhua yhteiskäytöstä. Eri yhdistelmiä on lukematon määrä. Alkoholi, huumeet ja päihdyttävät lääkkeet muodostavat eri kombinaatioita ja niiden vaikutukset ovat yksilöllisiä. (Hakkarainen ym. 2019.)

Sekakäyttö on yleisempää miehillä kuin naisilla. Tosin tämäkin on viime vuosina tasaantunut. Kannabis ja alkoholi sekä lääkkeet ja alkoholi ovat yleisimpiä yhteiskäytettäviä aineita, kun otetaan huomioon kaikki ikäluokat. Ikääntyneillä yleisin yhdistelmä on lääkkeet ja alkoholi. Ikääntyneille määrätään usein rauhoittavia lääkkeitä kuten opioideja ja unilääkkeitä muihin perussairauksiin. Huumeiden ja alkoholin yhteiskäyttö on marginaalista. Yli 65-vuotiaista Hakkaraisen ym. tutkimuksen mukaan ns. yhteiskäyttäjiä oli vain 0.5 % kaikista tutkituista. (Hakkarainen ym. 2019.)

Juomatavat ovat selvästi yhteyksissä sekakäyttöön. Mitä enemmän alkoholia juodaan, sitä todennäköisempään on myös sekakäyttö. Alkoholin suurkuluttajilla sekakäyttäjien osuus on noin kolmannes kaikista käyttäjistä. Tämä korostuu etenkin ikääntyneiden kohdalla. (Hakkarainen ym. 2019.)

Sekakäyttöön liittyy voimakkaasti mielikuva päänsä sekoittaneesta huumeidenkäyttäjistä, joka on aggressiivinen ja käyttäytyy kaikkien normien vastaisesti. Tämä on kuitenkin vain yksi osa kokonaiskuvaa. Sekakäytön lisääntyminen ikääntyneillä on uudempi ilmiö, josta tutkimustietoa on vasta vähän. (Hakkarainen ym. 2019.)

Sekakäytöllä voi olla ennalta arvaamattomia vaikutuksia ikääntyneiden toimintakykyyn. Varsinkin, jos sekakäyttö on tahatonta. Ikääntynyt saattaa ottaa esimerkiksi alkoholia ja lääkärin määräämiä lääkkeitä yhdessä tai niin, että niiden vaikutus menee päällekkäin. Lääkkeet saattavat voimistaa muiden päihteiden vaikutusta tai ne eivät vaikuta ollenkaan niin kuin niiden pitäisi. Lisäksi yksilölliset tekijät kuten sukupuoli, ikä ja ruumiinrakenne vaikuttavat siihen, kuinka aineet vaikuttavat yhdessä ja erikseen. (Holopainen & Surakka 2019.)

Sekakäyttö pahimmillaan saattaa aiheuttaa myrkytystilan, joka johtaa kuolemaan. Sekakäytöllä on vaikutusta myös ikääntyneen käyttäytymiseen. Se saattaa aiheuttaa aggressioita, mutta toisaalta totaalista lamautumista. Muistimenetykset lisäävät mahdollisuutta yliannostuksiin. Pitkäaikainen sekakäyttö lisää riippuvuus vaaraa niin lääkkeistä kuin muistakin päihteistä. (Holopainen & Surakka 2019.)

Erityisen ongelman muodostavat opioidit eli voimakkaat kipulääkkeet. Ikääntyminen tuo usein kipuun liittyviä ongelmia kehossamme. Voimakkaat kipulääkkeet oikein käytettynä mahdollistavat paremman elämänhallinnan. Alkoholi ja kipulääkkeet eivät kuitenkaan toimi yhdessä. (Dufort & Shamaan 2021.)

Näitä lääkkeitä määrätessä lääkärin tulisikin tehdä perusteellinen selvitys potilaan aikaisemmasta päihdehistoriasta ja sairauksista. Lääkärin pitäisi selvittää mitkä oireet johtuvat ikääntymisestä ja mitkä mahdollisesta päihteiden käytöstä. Puheeksi ottaminen on ensiarvoisen tärkeää ikääntyneen toimintakyvyn kannalta. (Dufort & Shamaan 2021.)

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan 15 prosentille yli 50 vuotiaista on määrätty opioideja ja jopa 35 prosenttia heistä on käyttänyt niitä reseptin vastaisesti (Chang 2018). Ikääntyessä ihmisen keho sietää huonommin päihdyttäviä aineita. Lääkkeiden puoliintumisajat pitenevät eli niiden poistuminen elimistöstä kestää kauemmin. Tämän takia myös päihteiden yhteisvaikutukset saatava voimistua. Perussairauksiin ikääntyessä kuitenkin tarvitaan lääkkeitä, siksi heitä tulisi valistaa sekakäytön riskeistä entistä enemmän. (Meriläinen 2024.)

2.4 Päihteidenkäytön erityispiirteitä ikääntyneellä

Päihteidenkäyttö Suomessa on tilastollisesti vähentynyt vuodesta 2007 saakka. Samaan aikaan ikääntyneiden osuus kokonaisväestöstä on kasvanut. Vuoteen 2070 mennessä ikääntyneiden osuus koko väestöstä on jo yli 30 %. Ihmiset elävät pitempään ja ovat toimintakykyisempiä. Ikääntyneiden kohdalla kokonaiskulutus ei ole kuitenkaan lähtenyt laskuun vaan raittiiden osuus on vähentynyt. (Noeskoski 2020.)

Ikääntyneiden kohdalla päihteidenkäyttö ja niiden vaikutus toimintakykyyn korostuu. Ikääntyneillä elimistön kyky sietää päihteitä on heikentynyt jo pelkäs-

tään iän takia. Eri sairaudet myös lisäävät tätä ongelmaa. Myös muihin sairauksiin määrätyt lääkkeet yhdessä päihteiden kanssa muodostavat oman ongelmakenttänsä. (Mäkelä 2021.)

Ikääntyminen jo sinänsä saattaa tuoda ongelmia eri sairauksien muodossa. Toimintakyky voi jo lähtökohtaisesti olla alentunut ja kun tähän yhtälöön liitetään päihteet niin ongelmat moninkertaistuvat. Ikäihmisillä saattaa olla monia somaattisia sairauksia, joiden lääkehoito ei sovi päihteidenkäytön kanssa. (Mäkelä 2021.)

Tämä ja tuleva ikääntyneiden sukupolvi on jo elänyt liberaalisen alkoholipolitiikan aikana. Juomatavat ja tottumukset ovat erilaisia kuin aikaisemmillä sukupolvilla. Myös suhtautuminen päihteisiin on yhteiskunnassa vapautunut, mikä koskee myös ikääntyneitä. Varsinkin naisten kohdalla se on lisännyt päihteiden käyttöä (Vesa 2016.)

Ikääntyneiden kohdalla yhdeksi syyksi päihteiden käytölle on nostettu sosiaalisten suhteiden väheneminen ja sen seurauksena yksinäisyys. Eläköityminen tuo lisää vapaa aikaa ja jos itselle sopivaa toimintaa ei löydy niin päihteet saattavat tulla tilalle. Jos päihteiden käyttö on jo aikaisemminkin ollut elämässä mukana ne helposti jäävät myös päivittäiselle käytölle. (Meriläinen 2024.)

Ikääntyneillä on todettu yhteyksiä yksinäisyyden ja päihteiden käytön välillä. Päihteillä yritetään poistaa yksinäisyyden tunteita ja sen aiheuttamia tunnetiloja, vaikka alkoholin kohdalla myös vastakkaisia tutkimustuloksia on saatu. Usein taustalla on puolison menehtyminen ja lasten asuminen etäällä. Naisten laajempi sosiaalinen elämä ei tosin selitä miksi erityisesti ikääntyneiden naisten päihdekäyttö on lisääntynyt miehiä enemmän. Yksinäisyys ja päihteidenkäyttö aiheuttavat stigmaa, joko lisää syrjäytymisvaaraa. (Meriläinen 2024.)

Päihdyttävien lääkkeiden käytön kohdalla takana saattaa olla usein riittämätön tieto niiden vaikutuksista ja sekä käyttö alkoholin kanssa on usein tahatonta. Päihdyttävien lääkkeiden kuten opioidien jatkuva käyttö on kuitenkin ikääntyneillä todennäköisempää. Alkoholia ja rauhoittavia lääkkeitä ei tulisi koskaan

käyttää samaan aikaan. Ikääntyneillä niitä kuitenkin usein määrätään helposti rauhattomuuteen tai unettomuuteen (Meriläinen 2024.)

Päihdeongelma voi jäädä ikäihmisillä selvittämättä, jos terveydenhuollossa keskitytään pelkästään iän tuomiin somaattisiin sairauksiin. Muistiongelmat ja fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ovat yleensä syy, kun ikäihminen siirtyy palvelujen piiriin. Terveydenhuollon ammattilaisilla onkin suuri vastuu, että myös mahdolliset päihdeongelmat saadaan selville. (Strand 2022.) Päihdeongelmat yleensä luokitellaan sosiaalipuolen ongelmaksi, mutta usein ne tulevat ilmi terveydenhuollon kautta. Yhteistyö onkin merkittävä tekijä asioiden hoidossa. (Koskela 2022.)

Ennaltaehkäisy ja asioiden varhaisella puuttumisella on suuri merkitys ikäihmisten päihdeongelmien hoidossa. Aloite tulisikin tulla ammattilaisten taholta, koska asian arkaluonteisuuden vuoksi ei päihdeongelmainen välttämättä ota asiaa esille. Päihdeongelmaa tulisikin käsitellä samalla tavalla kuin muita sairauksia. (Strand 2022.)

Ongelma on myös perusterveydenhuollon puhumattomuudessa. Keskitytään liian helposti korjaamaan ongelmia, jotka näkyvät heti ulospäin. Perimmäinen syy voi kuitenkin olla päihteidenkäytössä ja muut ongelmat johtuvat siitä. Tärkeää olisi aidon vuorovaikutus suhteen löytämisessä. Päihdeongelman purkaminen lähtee aina kuitenkin omasta motivaatiosta ja halusta tunnustaa, että päihteet aiheuttavat ongelmia toimintakyvyssä ja ihmissuhteissa. (Strand 2022.)

2.5 Arjenhallinta ja haasteet ikääntyneellä päihteiden käyttäjällä

Ihmisen perusarki muodostuu pitkälti rutiineista. Rutiinit tukevat myös turvallisuuden tunteen muodostumista. Perustarpeiden tyydyttäminen kuuluu oleellisesti ihmisen arkikäyttäytymiseen. Tarvitsemme ravintoa, unta ja paikan missä on turvallista olla. Sosiaaliset suhteet ovat myös tärkeitä, koska yksinäisyys

murtaa helposti perusarjen rutiineja. Ihminen tarvitsee myös mielekästä tekemistä arjen vastapainoksi. Nämä välttämättömät ja vapaavalintaiset toiminnot muodostavat ihmisen perusarjen. (Palin 2022, Hämäläinen & Lytsy 2020.)

Liiallinen päihteidenkäyttö tuo mukanaan arjenhallinnan ongelmia. Omasta ja muiden elämästä huolehtiminen kärsii, koska päihteiden liiallinen käyttö voi muodostua elämän pääsisällöksi. Itsestä huolehtiminen tulee toissijaiseksi, koska elämä keskittyy päihteiden ympärille. Arjesta voi muodostua kaoottista ja päivärytmillä ei ole enää merkitystä. Arkea koossa pitävät rutiinit voivat hävitä kokonaan. (Hämäläinen & Lytsy 2020.)

Tämä korostuu elämän perusasioiden kohdalla. Syöminen, itsestä ja asuinympäristöstä huolehtiminen ja nukkuminen eivät ole enää elämän perusasioita. Taloudelliset ongelmat voivat muodostua ylitseparsemättömiksi. Sosiaaliset suhteet saattavat kärsiä ja välit läheisiin jopa katketa. Päihteiden käytöstä johtuvat mielenterveys- ja muistiongelmat vaikeuttavat entisestään arjesta selviytymistä. Onnettomuus riskit esimerkiksi kaatumisten takia kasvavat myös. Päihteiden käytöstä voi tulla ensisijainen elämäntapa. (Hänninen 2020.)

Syöminen on perusasia, johon runsas päihteidenkäyttö vaikuttaa. Ravinnosta saattaa tulla yksipuolisempaa ja pidemmällä aikavälillä se vaikuttaa toimintakykyyn heikentävästi. Varsinkin jos taustalla on vielä taloudelliset ongelmat, niin ravinnosta usein tingitään. Päihteiden saaminen priorisoidaan ravinnon edelle. (Hänninen 2020.)

Runsas päihteidenkäyttö myös vaikuttaa itsestä huolehtimiseen. Omasta ja asuinympäristön siisteydestä saatetaan tinkiä. Pahimmillaan se voi johtaa tilanteeseen, jossa millään ei ole enää väliä. Ihminen saattaa eristäytyä kotiinsa, mikä lisää edelleen välinpitämättömyyttä itsestä huolehtimiseen. Kun ongelmat kasaantuvat on itsestä huolehtiminen koko ajan vaikeampaa. Häpeä on myös voimakas tunne, joka voi estää avun pyytämistä. (Hänninen 2020.)

Usein päihteidenkäyttö ja niistä johtuva riippuvuus aiheuttaa myös taloudellisia ongelmia. Sosiaaliset ongelmat usein korreloivat köyhyyden kanssa. Tällaisesta oravanpyörästä on ilman apua vaikea päästä pois. Kun ei ole taloudellisia resursseja hoitaa omaa elämäänsä kuntoon, se voi johtaa luovuttamiseen

ja sitä kautta päihdeongelman kasvuun. Pahimmassa tapauksessa se voi joutaa asunnottomuuteen tai jopa kuolemaan. (Eskelinen & Sironen 2017.)

Ihminen pyrkii kuulumaan yleensä johonkin joukkoon tai ryhmään. Se luo yhteisvertaisuuden tunnetta ja arvostaminen auttaa itsetunnon kehittämisessä. Päihteet saattavat katkaista nämä siteet ja tunne siitä, että on tarpeellinen voi vähetä. Ikääntyessä tapahtuu sosiaalisen kanssakäymisen vähenemistä jo luonnollisella tavalla. Kun tähän yhtälöön lisätään päihteiden käyttö voi se joutua pelkäämään saada ikääntyneen eristäytymään muista. (Noeskoski 2020.)

Vastakohta tälle on ystäväpiirin muuttuminen samanhenkiseksi. Ystäväpiiri koostuukin pääasiassa päihteidenkäyttäjistä. Tällaisesta irrottautuminen vaatii paljon ponnistelua ja ei ole millään tasolla helppoa. Tämä on gerontologiselle sosiaalityölle haaste nyt ja tulevaisuudessa. (Noeskoski 2020.)

Päihteiden käyttö voi lisätä riskiä sairastua mielenterveysongelmiin. Ongelmat yleensä kasaantuvat ja sitä kautta ne myös linkittyvät toisiinsa. Terveystieteiden tutkimuksissa usein keskitytään oireen mukaiseen hoitoon, jolloin syiden etsiminen jää vähemmälle. Parhaiten ongelmiin voitaisiin puuttua, jos ongelmiin pystyttäisiin vaikuttamaan jo varhain. (Lipsanen 2020.)

Päihteiden liika käyttö vaikuttaa myös muistiin. Tämä edesauttaa toimintakyvyn laskua, koska ihminen voi unohtaa ottaa esimerkiksi muihin sairauksiin määrättyjä lääkkeitä. Sekakäytön riski kasvaa myös tällöin tahattomastikin. Deliriumille altistavia tekijöitä ovat pitkäaikaissairaudet, monilääkitys, heikentynyt toimintakyky, vajaaravitsemus, gerastenia, aistivajeet ja alkoholin käyttö, eli juuri niitä tekijöitä, joita aiemmin on mainittu (Hallikainen 2022.)

3 LAKI OHJAA PALVELUITA

Ammattilaisella tulee olla riittävä tuntemus ja ymmärrys lainsäädännöstä, jotta asiakkaan etu tulee turvatuksi, sillä palveluita ohjaa tietyt lait ja säädökset ja neuvonnan ja ohjauksen lähtökohtana on tuntee niitä.

Päihdehuoltolaki asetettiin vuonna 1986, se oli merkittävä askel päihteitä käyttävien sosiaalisten oikeuksien kannalta. Uudistetussa laissa korostui kuntien

vastuu päihdepalvelujen ensisijaisena järjestäjänä ja kehittäjänä (Päihdehuoltolaki 17.1 1986/41, 3. §). Laissa olevien säädösten mukaan ainoa peruste palveluiden saamiseksi on tarve. Lain mukaan, palvelut on järjestettävä niin, että niihin voi hakeutua myös oma-aloitteisesti, ei riitä, että palveluja on saatavissa, vaan niiden on oltava saavutettavissa. (Päihdehuoltolaki, 8 §.)

Informaation palveluista tulee olla sellaista, että se on asiakkaille ymmärrettävässä muodossa. Sosiaalihuoltolain 33§:n 4. momentin mukaan tarpeellisia tietoja, joita informaation tulee sisältää ovat seuraavat: mitä palveluja olisi mahdollista saada, miten niitä voisi hakea ja mitkä ovat perusteet niiden saamiseksi. Informaation palveluista tulisi olla helposti saatavissa ja saavutettavissa. (Sosiaalihuoltolaki 30.12. 2014/1401, 33 §. mom. 4.)

Ammattilaisen tulee ohjata asiakasta niin että hän pystyy käyttämään itsemääräämisoikeuttaan. Lähtökohtana on, että asiakkaalla on vaikutusmahdollisuus palveluvaihtoehtoja mietittäessä ja löydetään yhtenäinen näky asiakkaan kanssa, juuri hänelle sopivista palveluista. Ammattilaisen tulee käyttää ymmärrettävää kieltä ja varmistaa näin, että asiakas ymmärtää, mihin antaa suostumuksensa. Ammattilaistermejä ei tule käyttää, vaan asiat tulee avata selkokielisiksi lauseiksi, koska se helpottaa asian ymmärrettävyyttä ja sisäistämistä. (Hallintolaki 6.6.2003/434, 8.–10. §.)

Asiakkaan tulee saada itse osallistua hoidon suunnitteluun. Jos vapaaehtoiset palvelut eivät ole riittäviä, niin asiakas voidaan määrätä tahdosta rippumattomaan hoitoon. Tällöin pitää asiakkaan olla välittömässä vaarassa itselleen tai muille. (Päihdehuoltolaki, 10 §.)

Useissa tutkimuksissa on osoitettu todeksi, että asiakkaan ja ammattilaisen välinen suhde on merkityksellisin hoidon tuloksia arvioitaessa. Ystävällinen ja arvostava kohtaaminen, voi muuttaa asiakkaan asenteita ammattilaisia kohtaan, siihen riittää jo yksi luottamusta herättävä voimaannuttava kontakti. Tärkeää on kohdata asiakas yksilöllisesti huomioiden hänen taustansa ja lähtökohtansa. (Poikonen ym. 2019, 49–82.)

4 SININAUHALIITTO

Sininauhaliitto on tehnyt työtä vuosikymmeniä sosiaalisesti heikommassa ja haavoittuvassa asemassa olevien ihmisryhmien parissa. Työllä on kristillinen arvopohja ja lähtökohtana työlle on ihmisarvon kunnioitus. Sininauhaliiton arvoin kuuluu, että jokainen ihminen on arvokas ja kaikilla tulee olla oikeus toivoon ja luottamukseen. Kunnioittava ja arvostava ihmiskäsitys on siis toiminnan pohja. Päihteitten käyttäjien parissa tehdyllä työllä on pitkä historia, vuosien saatossa se on saanut uutta muotoa ja työtä kehitetään koko ajan. Työllä ei tavoitella voittoa. (Sininauhaliitto 2023.)

Sininauhaliiton jäsenjärjestöt auttavat myös monissa muissa sosiaalisissa ongelmissa olevia ihmisiä kuten peliongelmallisia. Useat jäsenjärjestöt tarjoavat myös ruoka-apua, tukea työllistymiseen ja asumisongelmiin. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on myös keskeisessä osassa liiton toiminnassa. (Sininauhaliitto 2023.)

Sininauhaliiton päätoimipaikka on Helsingissä ja on perustettu vuona 1957. Sininauhaliiton tarkoitus on lisätä palveluiden käyttäjien yhdenvertaisuutta ja edistää heidän asemaa yhteiskunnassamme. Sininauhaliitolla on runsaasti yhteistyötahoja ja yli sata jäsenjärjestöä. Sininauhaliitto toimii jäsenjärjestöidensä keskusliittona. Jäsenjärjestöjä on Hangosta Sodankylään. Palveluja on mahdollista saada myös sähköisesti koko maassa. (Sininauhaliitto 2023.)

Yhteistoimintaa hyvinvointialueiden kanssa kehitetään jatkuvasti ja siitä on muodostunut merkittävä kolmannen sektorin tekijä sosiaalisten ongelmien kanssa kamppailevien ihmisten joukossa. Sininauhaliitto ja sen jäsenjärjestöt puolustavat yhteiskuntamme heikompia, joiden omat voimavarat eivät riitä siihen. (Sininauhaliitto 2023.)

Jäsenjärjestöt eri puolilla Suomea muodostavat diakonisen liikkeen ja toiminta on valtakunnallista. Jäsenjärjestöillä on päihteidenkäyttäjille ympäri Suomea

kohtaamispaikkoja, joihin voi tulla, vaikka päihtyneenä. Palvelut on haluttu pitää matalan kynnyksen palveluina, jotta avun ja tuen hakeminen omaan tilanteeseen olisi helpompaa. Päihteidenkäyttäjä voi vertaistapaamisissa kokea osallisuutta ja hyväksyntää omana itsenään. Ryhmistä saa vertaistukea ja yhteisen tekemisen kautta toivoa ja merkityksellisyyttä elämään. Toiminta ottaa huomioon toiminnassa myös läheiset ja tukee heidän jaksamisensa. (Sininauhaliitto 2023.)

Sininauhaliitto on omistanut Pilke - tavaramerkin vuodesta 2019, toiminta on alkanut Diakonialaitoksella jo vuonna 2002. Pilke- toiminta on tarkoitettu yli 60-vuotiaille ikääntyneille päihteidenkäyttäjille. Pilke- toiminnan järjestäjinä ovat eri järjestöt, seurakunnat ja hyvinvointialueet ympäri Suomea, ja niissä on tarjolla ohjattua vertaistuellista toimintaa ikääntyneille päihteiden käyttäjille. Pilke-ryhmiin voidaan ohjata ammattilaisen taholta tai ohjautua etsivän työn kautta. (Sininauhaliitto 2024.)

Toimintaan voi osallistua myös päihtyneenä, vaikkakin kohtaamispaikoissa ei päihteiden käyttöä sallita. Viikoittain kokoontuvissa ryhmissä harjoitellaan mm. elämänhallintaan liittyviä, arkisia taitoja, mitkä ovat saattaneet unohtua. Ryhmissä voi avautua ja saada vertaistukea, mutta oman tarinan kertominen ei ole velvoite osallistumiselle. Itsemääräämisoikeutta ja jokaisen osallistujan aikataulua kunnioitetaan. (Sininauhaliitto 2024.)

Tuoreimman kyselyn mukaan alkoholin kulutus oli vähentynyt 41 prosenttia alkoholin ongelmakäyttäjillä, jotka ovat käyneet Pilke-vertaisryhmissä. Kyselyn tulos osoittaa sen, että päihteidenkäyttäjät hyötyvät vertaistuki toiminnasta, sillä heidän elämänhallintansa edistyi ja yksinäisyyden kokeminen vähentyi ryhmässä olon aikana. 12 prosenttia kyselyyn vastanneista lopetti alkoholinkäytön kokonaan. Sininauhaliiton teettämään kyselyyn osallistui yhteensä 123 Pilke-ryhmäläistä. (Sininauhaliitto 2024.)

Oppaaseen on kerätty hyvinvointialueiden ja kolmannen sektorin vertaistukea antavia palveluja. Osa niistä toimiin valtakunnallisesti. Vertaistuki on tärkeä osa sosiaalista kuntoutusta ja päihderiippuvuuden hoitoa (Kippola-Pääkkönen 2018).

5 SELKOKIELI

Selkokielen juuret ulottuvat aina vuoteen 1980, mutta 1990 luvulla sitä alettiin käyttää viestinnässä yhteiskunnassamme. Suomessa on arvioitu olevan vuonna 2019 n. 650 000–750 000 henkilöä, jotka käyttävät ja tarvitsevat Selkokieltä. Arvio ei ole tarkka ja perustuu tilastokeskuksen saamaan arvioon. (Sainio 2022.)

Selkokieli on muodoltaan, sisällöltään ja rakenteeltaan yksinkertaisempaa, luettavampaa ja selkeämpää Suomen kieltä ja se on erityisesti suunnattu niille, joilla on vaikeuksia ymmärtää yleiskieltä, kuten ikääntyneet päihteen ikääntyneet päihteenkäyttäjät. (Sainio 2022.)

Selkokieltä käytettäessä on tarkoitus tehdä teksti kohderyhmälle saavutettavaksi. Asia on esitetty yksinkertaisemmassa ja luettavammassa muodossa. (Sainio 2022.)

Usein ajatellaan, että selkokieli on yksinkertaistettua yleiskieltä, mutta selkokielellä ei tarkoiteta yleiskieltä, vaan on aivan oma muotonsa suomen kielestä, jota on yksinkertaistettu, jotta se olisi luettavampaa niille, joilla on vaikeutta ymmärtää yleiskieltä. (Sainio 2022.)

Selkokieli ei ole asultaan köyhää tekstiä, vaikka onkin selkeää ja yksinkertaisempaa, vaan sen rakenne voi olla hyvinkin muuttuvaa, tekstissä on tilaa monenlaisille sana valinnoille, mutta hankalimpien sanojen käyttöä ja ammattisanastoa vältetään ja sen sijaan ne kirjoitetaan selkokielisessä tekstissä auki. Tekstissä esiintyvien sanojen tulisikin olla konkreettisia, virkkeet ja lauseet lyhyitä sekä kaiken turhan sisällön kirjoittamista tulisi välttää. (Sainio 2022.)

Selkokielisten tekstien tukena käytetään myös kuvia. Kuvien käyttöä suositellaan myös mielenkiinnon herättämiseksi ja säilyttämiseksi. Selkokielisten tekstien voi olla kiinnostavaa, vaikka onkin helppolukuista. (Sainio 2022.)

Selkokieli voi siis olla rakenteeltaan hyvin erilaista ja sen kirjoittamiseen, tyyliin vaikuttaa paljon kohderyhmä. Selkokieli sisältää kuitenkin myös sivulauseita. Aina kuitenkin pitää miettiä tarkkaan, jos sivulauseita on useampi kuin yksi ja miettiä voisiko asian ilmaista jollain toisella tavalla lyhyemmin. (Sainio 2022.)

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan tehdä useilla toimintatavoilla. Siinä on tavoitteena saada aikaan tuotos, joka voi olla uuden toiminnan järjestämistä ja kehittämistä. Tavoitteena voi olla myös jo olemassa olevan toiminnan parantamista. (Samk 2024). Meidän toiminnalliseksi opinnäytetyöksemme valikoitui oppaan tekeminen tilaajalle.

Toiminnallisen opinnäytetyön oleellinen asia on itse tuotos. Kohderyhmän huomioon ottaminen on myös tärkeää ja siksi valitsimme selkokielen kirjoitusmuodoksi. Toiminnallisen opinnäytetyön on tarkoitus palvella toimeksiantajan tarpeita ja olla hyödynnettävissä heidän omassa toiminnassaan.

Opinnäytetyön tuotoksen tekemiseen käytimme Canvan- julkaisuohjelmaa, joka palveli hyvin tarkoitustamme. Se mahdollisti sekä sähköisen, helposti tulostettavan version tekemisen. Opas on rakennettu ja jaoteltu selkeisiin kappaleisiin. Selkokieli tekee siitä helposti lähestyttävän. Asiasisältö on tarkkaan mietitty asiakaskunnan tarpeiden mukaan.

Oppaasta on tehty napakka, mutta tietoa antava, se laittaa myös asiakasta miettimään omaa sen hetkistä tilannettaan. Vaikeita ammatillista sanastoa on vältetty selkokielisyydenkin vuoksi. Oppaaseen valitut kuvat ovat omalla tavallaan informatiivisia, mutta niissäkin on pyritty mahdollisimman neutraaliin ja asiakasta kunnioittavaan tulokseen.

Oppaan tieto on tarkasti valittu ja siinä on pyritty mahdollisimman ajankohtaiseen tietoon. Olemme pyrkineet ottamaan lähdekritiikin huomioon opasta tehdessämme. Oppaan on tarkoitus erottua joukosta niin visuaalisella tyyllillään, että asia sisällöltään.

Työ eteni suunnitelmallisesti alkuperäisen aikataulutuksen mukaisesti. Työtä suunniteltaessa oli tiedusteltava Sininauhaliiton toimeksiantajaltamme tarvetta oppaalle ja yhdessä saimme suunniteltua ääriiviivat oppallemme. Sininauhaliitolla vastaavanlaista tiiviimpään muotoon rakennettua selkokielistä opasta ikääntyneille päihteenkäyttäjille ei vielä ollut.

Tarkoitus on tuoda oppaassa esille tämän hetken päivitettyä tietoa tuoreista tietokannoista ja ottaa oppaaseen myös mukaan sekakäyttöä, mikä on lisääntynyt ikääntyneiden parissa. Oppaasta löytyy myös valtakunnalliset yhteystiedot, joista päihteenkäyttäjä voi saada keskustelu- ja vertaistukea.

Opas on erityisesti suunniteltu ikääntyneille päihteenkäyttäjille. Oppaassa on otettu huomioon selkokieliisyyden kautta, että informaatio on saavutettavassa muodossa. Helppolukuisuutensa ja selkeytensä vuoksi opas helpottaa sisällön ymmärtämistä ja omaksumista, kun ikääntyneellä voi olla jo ikänsä puolesta vaikea omaksua asioita ja päihteet tuovat siihen vielä omat haasteet.

Oppaaseen on lisätty vielä Sininauhaliiton toimeksiantajan ja hänen kollegoiltansa saatujen kommenttien perusteella tarvittavat muutokset ja toiveet. Tarkoitus on, että opas palvelisi mahdollisimman hyvin ja tarkoituksenmukaisesti kohderyhmäänsä.

Oppaan ulkoasussa on haluttu kiinnittää huomiota sen asiallisuuteen ja kansikuvassa otettu huomioon, että opas olisi myös luottamusta herättävä. Oppaassa on käytetty kuvia tekstin tukena ja herättämään mielenkiintoa. Kuvat ovat ilmaisia pixiebayn kuvia.

Oppaan tarkoitus on palvella Sininauhaliittoa ja muita kohderyhmän kanssa työskenteleviä asiantuntijoita. Opas on keskustelua ja asiakkaan omaa tilannetta ja siihen liittyviä ajatuksia herättävänä työkalu. Opas on tarkoitettu jaettavaksi kohderyhmille esimerkiksi vertaisryhmien kokoontumisissa, kuten Sini-

nauhaliiton Pilke-ryhmissä. Se tulee jaettavaksi myös Sininauhaliiton sivuilta, josta sen voi lukea kuka tahansa.

6.2 Toteutus

Marraskuussa sovimme, että alkaisimme tehdä yhteistyötä opinnäytetyön parissa. Opinnäytetyö prosessi alkoi suunnittelulla ja aiheen pohdinnalla. Aihe mikä meitä molempia kiinnosti, oli ikääntyneiden päihteiden käyttö. Kun olimme sopineet, että tekisimme tästä aiheesta, pohdimme seuraavaksi toiminnallisen opinnäytetyön mahdollisuutta ja nimenomaan oppaan muodossa, päätimme kuitenkin olla avoimia työnantajatahon esittämille toiveille.

Kun aloimme etsiä toimeksiantajaa, aika pian huomasimme, miten haastavaa se sopivan työnantaja edustajan löytyminen oli, sillä monilla paikoilla oli jo opiskelijoita. Vuoden vaihteessa otimme yhteyttä Sininauhaliittoon ja siellä aiheemme yhdistyi heidän tarpeisiinsa. Yhdessä pohdimme tarkemmat ääri-vaivat. Ehdotimme helposti lähestyttävän oppaan tekemistä ja se sai vastakaikua toimeksiantajaltamme.

Olimme tutustuneet aiempaan vastaavaan opas tuotantoon ja totesimme että tiiviimmälle selkokieliselle oppaalle olisi tarve. Aiemmat oppaat ikääntyneille päihteiden käyttäjille olivat laajoja paljon tietoa sisältäviä kokonaisuuksia, mitkä monesti ovat ikääntyneelle päihteenkäyttäjälle vaikeasti sisäistettävissä ja niiden lukeminen voi olla turhauttavaakin. Päihteidenkäyttöön saattaa sisältyä keskittymiskyvyttömyyttä ja silloin tieto hukkuu, jos materiaalia on paljon. Yhdessä työnantaja edustajan kanssa rajasimme sivumäärät ja aihealueet, joita ottaisimme oppaaseen. Erityisesti sekakäyttö nähtiin tarpeelliseksi.

Opas valmistui kesän aikana suunnitelmallisesti ja aikataulussa. Oppaan työstämiseen on käytetty runsaasti erilaisia lähteitä, vaikka tiedon löytyminen oli haastavaakin juuri tämän ikäluokan tarpeita ajatellen. Oppaaseen on käytetty mahdollisimman tuoretta tutkittua tietoa. Lähteiden hakuun olemme käyttäneet Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjaston omaa tietokantaa. Lisäksi muita tietokantoja ovat Finna.fi, Pubmed. Ellibs ja Google Scholar. Lisäksi olemme käyttäneet ajantasaista kirjallisuutta.

Toimeksiantajamme luetutti pyynnöstämme oppaan kollegoillaan ja vielä lisäsimme heidän toiveensa ja korjausehdotukset oppaaseen. Kun työ oli toimeksiantajan toimesta hyväksytty, meitä pyydettiin esittelemään työ valtakunnallisessa verkkotapaamisessa, johon osallistuu kohderyhmän parissa työskenteleviä ympäri Suomea. (Selkokielineen opas ikääntyneelle päihteidenkäyttäjälle liite:1)

Olemme oppaan tekovaiheessa pyrkineet itsekriittiseen toimintatapaan. Oman itsekriittisyyden lisäksi olemme jatkuvasti ottaneet huomioon toisen tekijän kirjoittamisen, jotta tyyli ja asiapitoisuus olisi yhtenäistä. Kriittinen itsearviointin tueksi olemme saaneet toimeksiantajaltamme apua oppaan kokonaisuuden luomiseksi.

Olemme olleet jatkuvasti yhteydessä toisiimme ja jakaneet kirjoitusvastuuta tasapuolisesti. Aikatauluissa on pysytty kohtalaisen hyvin, vaikka tehtävää on ollut paljon. Ongelmia luonnollisesti on tuottanut oman elämän hallinnan soveltaminen opinnäytetyön tekemiseen. Loppujen lopuksi oppaan muotokieli ja ulkoasu muovautuivat melko helposti ja asiasisällön rajaaminen onnistui. Oppaasta tuli kielellisesti kohderyhmälle sopiva ja pohdintaa aiheuttava.

6.3 Arviointi

Olemme myös vertailleet opastamme vastaaviin muihin tuotoksiin, mutta tarkoituksella tehneet siitä erilaisen. Selkokieliisyys erottaa sen useimmista muista oppaista. Koko ajan tarkoituksena on ollut oppaan hyödynnettävyys toimeksiantajamme työssä. Opas on tarkoituksella tehty helposti lähestyttäväksi, mutta toisaalta myös ajatuksia herättäväksi. Asiakas joutuu lukiessaan pohtimaan omaa päihteidenkäyttöänsä ja se avaa työntekijöille rajapinnan keskustelun aloittamiseksi.

Toimeksiantajamme on antanut arvionsa työstämme ja antanut siitä meille kirjallisen palautteen. Lopullinen arvio sen käytettävyydestä tulee ilmi kuitenkin vasta ajan kuluessa, kun opas on ollut työssä käytössä. Tulosten arviointi tässä vaiheessa on siis vaikeaa, mutta olemme valmiit olemaan kehitystyössä jatkossakin. Meille on tärkeää saada tulevaisuudessa tietoa, kuinka olemme

onnistuneet oppaan teossa ja onko siitä ollut todellista hyötyä toimeksiantajamme työssä.

Olemme mielestämme löytäneet sopivimman työskentelytavan ja se on kehittynyt opinnäytetyötä tehdessämme. Oleellista on ollut jatkuva yhteydenpito ja sovittujen asioiden aikataulun mukainen tekeminen. Heti alusta alkaen olemme olleet yhtä mieltä mihin suuntaan opinnäytetyö on rakentumassa. Tavoitteet ovat olleet yhtenäiset ja se on helpottanut tekemistä paljon.

Olemme noudattaneet tiedon hankinnassa tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita ja tiedeyhteisöjen tunnustamia toimintatapoja (TENK). Tarkkuus on ollut tiedonhankinnassa prioriteettina ykkösenä. Lähdemerkinnät ovat tarkkoja ja viittaukset antavat arvostuksen niille, joille se kuuluu.

Opinnäytetyön raportin lähteinä on käytetty tutkittuun tietoon perustuvia tutkimuksia, jotka ovat olleet mahdollisimman tuoreita. Lähdeviitteet ovat Xamk:n ohjeiden mukaisia ja ne on viitattu alkuperäisen lähteen mukaan.

Opinnäytetyön luettavuutta voidaan arvioida käytettyjen lähteiden kautta ja olemme lähestyneet tutkittua tietoa lähdekriittisesti.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut aiheen osalta jo hyvin mielenkiintoista ja se on antanut paljon. Selkokielisen oppaan laatiminen oli mukava tapa haastaa omaa osaamistaan. Aihe on ajankohtainen, mutta hyvin arkaluontoinen ja olemme halunneet ottaa sen huomioon opasta laatiessa, tekeillä oppaasta hillityn, hienotunteisen ja kohderyhmää kunnioittavan.

Uskomme että opas helpottaa keskustelun avausta vertaisryhmissä arasta aiheesta ja toimii ikään kuin siltana ammattilaisen ja päihteiden käyttäjän välillä. Nykyajan Suomen yhteiskuntaluokkien suurien erojen vielä kasvaessa on tärkeää, että heikompien puolia puolustetaan ja autetaan, kuten Sininauhaliitto on tehnyt jo vuosikymmenten saatossa.

Matalankynnyksen kohtaamispaikat, helpottaa avun piiriin hakeutumista ja avun saamista tilanteeseen. Geronomi opiskelijan näkökulmasta työllä on suuri ja positiivinen merkitys niin yksilölle kuin yhteiskunnallisestikin. Kristillinen arvopohja tuo myös yksilötasolla toivon näkökulman joskus jopa lohduttomaksi käyneeseen elämäntilanteeseen.

On tärkeää, että ammattilainen ottaa asian puheeksi, sillä siitä voi olla usein vaikea alkaa keskustelemaan ja ongelman myöntäminen myös asiakkaalle itselle saattaa tuottaa häpeää. Ammattitaitoisella ohjauksella, yksilöllisten tarpeiden huomioimisella ja kohtaamistavalla on merkitystä vuorovaikutustilanteessa. Ensivaikutelma aina jää mieleen ja, kun kohtaamistilanne on onnistunut, se herättää luottamusta ja keskustelutilanteet sekä yhteistyö on helpompaa.

Koska päihdetyön järjestelmä on sokkeloinen, on toivottavaa, että tulevaisuudessa kiinnitettäisiin huomiota yhä enemmän palvelujen saatavuuteen ja saavutettavuuteen. Palveluista kehitettäisiin joustavampia ja otettaisiin huomioon ne kaikkein heikoimmassa asemassa olevat päihderiippuvaiset. Kehitettäisiin vapaaehtoistyötä, heille suunnattuja koulutuksia ja lähettäisiin vapaaehtoiset kentälle etsimään heitä, jotka kipeimmin palveluita tarvitsevat. Autetaan ja tuetaan, kohdataan ihmisarvoa kunnioittavalla tavalla ja viedään toivonpilkahdus sinne, missä sitä ei enää ole.

Ammattilaisten ja vapaaehtoisten tulisi kiinnittää huomiota kohtaamiseen, niin että se ei sisältäisi ennakkoasenteita, sillä asenteet heijastuvat työhön ja summentavat arviointikykyä. Ilmapiirin tulee olla luottamusta herättävä, turvallinen ja avoin, sillä monilla päihteidenkäyttäjillä on hyvin rikkinäinen tausta ja ovat haavoittuvaisia. Kuntoutumisen kannalta on tärkeää, että se tapahtuu hyväksyvässä ja luottamuksellisessa ympäristössä.

Opinnäytetyön prosessi on ollut kasvattavaa ja kehittänyt yhteistyö valmiuksia, ajankäytön hallintaa sekä lisännyt päihdetyön osaamista. Suunnitteluohjelma Canvan käyttö on ollut aivan uutta meille molemmille. Teoreettinen tietopohja on vahvistunut työn edetessä, unohtamatta kirjallisen ilmaisutaidon kehittymistään. Vaikka työt on pitänyt hoitaa opinnäytetyön työstämisen rinnalla,

olemme saaneet edistettyä sitä kuitenkin koko ajan tasaiseen tahtiin ja melko hyvin pysyneet aikataulussa.

Haasteena opinnäytetyössä oli ajankohtaisen tiedon löytäminen, koska pyrimme rajaaman aineiston mahdollisimman uusimpaan tutkittuun tietoon. Koska ikääntyneiden päihteidenkäyttö on tulevaisuudessa kasvava ongelma, tulisi myös tutkimuksen aiheesta lisääntyä.

Jatkotutkimuksen aiheina ovat oppaan vaikuttavuuden ja käytettävyyden selvittäminen. Tämä tapahtuu yhdessä toimeksiantajan kanssa, koska olemme sopineet yhteydenpidosta jatkossakin. On mielenkiintoista saada tietää, kuinka opasta on käytetty ja onko siitä ollut todellista hyötyä Sininauhaliiton omassa toiminnassa. Käyttäjäkokenemusten saaminen myös on tärkeää oppaan kehitystyön kannalta.

Ikääntyneiden päihteidenkäyttöön tulisi tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota ja siihen liittyvää tutkimusta lisätä. Vaikka päihteiden käyttö yhteiskunnassamme on vähentynyt vuosi vuodelta, niin ikääntyneiden kohdalla se on lisääntymään päin.

LÄHTEET

Bethany, K., Bareham, E & Hanratty, B. 2020. Managing older people perception of alcohol risk: a qualitative exploration in Northern English primary care. *British journal of General Practice* 2020. 70, 916-926. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3399/bjgp20X713405> [viitattu 5.8. 2024].

Chang Y-P. 2018. Factors associated with prescription opioid misuse in adults aged 50 or older. *Nurs Outlook*. 66, 112–20. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5916579/> [viitattu 13.9. 2024].

Dufort. A & Samaan, Z. 2021. Problematic opioid use among older adults: Epidemiology, adverse outcomes and treatment considerations. *Drugs & Aging* 38, 1043–1053. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://rdcu.be/dWQCp> tai <https://link.springer.com/article/10.1007/s40266-021-00893-z> [viitattu 13.9.2024].

Duodecim.2018. Huume -ja lääkeriippuvuudet. Teoksessa Aalto, M., Alho, H& Niemelä, S. (toim.) Sekakäyttö. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy. Duodecim. 86–90.

Eskelinen, N & Sironen, J. Köyhyys syitä ja seurauksia. 2017. EAPN-Fin. Grano Oy, Jyväskylä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.eapn.fi/wp-content/uploads/2013/04/Koyhyys-syita-ja-seurauksia-2017.pdf> [viitattu 28.8.2024].

Hakkarainen, P., Hautala, S., Kailanto, S., Karjalainen, K., Kataja, K., Kuussaari, K., ... & Tigerstedt, C. 2019. Monikasvoinen sekakäyttö: Suomen Akatemian rahoittaman MiksMix-tutkimusprojektin keskeiset tulokset. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137952/YP1902_Hakkarainenym.pdf?seq [viitattu 13.8. 2024].

Hallikainen, M. 2022. Muistisairauksien ehkäisy ja varhainen hoito. Lääkäri-lehti 13–14/22 VSK78. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://oulu-repo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/44988/nbnfi-fe2023021427177.pdf?sequence=1> [viitattu 28.8. 2024].

Hallintolaki 6.6.2003/434. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030434> [viitattu 4.9. 2024].

Holopainen, A & Surakka, V-M. 2019. Alkoholien ja lääkkeiden sekakäyttö. A-klinikkasäätiö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/alkoholin-ja-laakkeiden-sekakaytto/> [viitattu 13.8. 2024].

Hämäläinen, O & Lytsy, S. 2020. Päihdekuntoutuksen merkitys päihdekuntoutujan arjenhallintataitojen kehittämisessä. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22911/urn_nbn_fi_uef-20200684.pdf [viitattu 28.8.2024].

Hänninen, V. 2020. Sosiaaliset ongelmat niihin vastaamisen keinot gerontologisessa sosiaalityössä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121332/VesaH%c3%a4nninen.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 28.8.2024].

Kippola-Pääkkönen A (2018). Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa: Lindh J, Härkäpää K, Kostamo-Pääkkö K (toim) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Laplans university press 174–191.

PDF-dokumentti. Saatavissa: [Osatutkimus IV.pdf \(ulapland.fi\)](#) [viitattu 19.9.2024].

Koskela, K. L. (2022). Sosiaalityöntekijänä päihdetyössä-kirjallisuuskatsaus sosiaalityön rooliin ja asiantuntijuuteen päihdeongelmien hoidossa. Tampereen yliopisto Kandidaattitutkielma. PDF-dokumentti.

Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/137941/Koske-laKreetta-Liisa.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 3.8. 2024, 19.8.2024].

Lipsanen, E. 2020. Asiakasnäkökulma mielenterveys- ja päihdehuollon palvelutoiminnan vaikuttavuuteen. Tarinoita sosiaali- ja terveydenhuollon vaikuttavuudesta. Vaasan yliopisto. Johtamisen akateeminen yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/10827/gradu_lopullinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 28.8. 2024].

Meriläinen, E. 2024. En tiedä miten tästä voi selvitä ilman en todella tiedä. Kandidaatintutkielma. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/156532/MerilainenEnni.pdf?sequence=2> [viitattu 13.8. 2024, 19.8.2024].

Mäkelä, P & Niemelä, S. Alkoholi ja terveys. 2021. Duodecim. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120> [viitattu 19.8. 2024].

Mäkelä P & Warpenius, K. 2024. Suomalaisten alkoholinkäyttö, juomatavat ja alkoholihaitat. THL. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Suomalaisten alkoholinkäyttö, juomatavat ja alkoholihaitat](#) [viitattu 19.9.2024].

Noeskoski, P. 2020. ” Toivoni aino: tuskaton tuokio pieni.”: Fenomenologishermeneuttinen tutkimus ikääntyneiden alkoholinkäytön syistä ja merkityksistä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti- Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/122370/Noeskoski-Petra.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 19.8 2024, 28.8.2024].

Palin, S. 2022. Yhteisöllisyys ikääntyneen arjessa. Pro-gradututkielma. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/142425/Palin-Susanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 28.8.2024].

Pixabay s.a. Upeita ilmaisia kuvia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pixabay.com/fi/> [viitattu 24.7.2024].

Pyy, T. & Rautiaine, I. 2021. Ikääntyneen päihdeongelmaisen tunnistaminen ja kohtaaminen somaattisessa sairaanhoidossa. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Sairaanhoitajakoulutus. Opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/495657/Pyy_Rautiainen.pdf?sequence=2ällä [viitattu 20.8.2024].

Poikonen, H. & Kekoni, T. 2019. Asiakkaan oikeudet ja niihin vaikuttavat tekijät päihdepalveluissa. Päihdepalvelujen moninainen ympäristö. Teoksessa: Pehkonen, A., Kekoni, T. & Kuusisto, K. (toim.) Oikeus Päihdehuoltoon. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino 49-82.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41. Saatavissa: [Päihdehuoltolaki 41/1986 - Ajan tasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#) [viitattu 4.9.2024].

Päihdelinkki. 2017a. Ikääntyneet ja päihteidenkäyttö. Huomio alkoholin ja lääkkeiden seka- ja väärinkäyttöön. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/paihteiden-kayton-erityisryh-mia/ikaantyneet-ja-paihteidenkaytto/> [viitattu 13.8. 2024].

Päihdelinkki. 2017b. Ikääntyneet ja sosiaaliset haitat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/verkkokurssit-ja-oppaat/alkoholi/selvasti-hyva-ika-opas/ikaantyneet-ja-alkoholin-sosiaaliset-haitat/> [viitattu 15.8.2024].

Sainio, A. 2022. Avaimet Selkokieleen. Somero: Suomenuusiokuori Oy.

Samk 2024. Kirjallisten töiden ja opinnäytetyön ohjeet. Hyödyllistä tietoa opinnäytetyöstä ja kirjoittamisesta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Kirjallisten töiden ja opinnäytetyön ohjeet - SAMK – Satakunnan ammattikorkeakoulu](#) (viitattu 20.8. 2024)

Sininauhaliitto. 2024. Pilke-kysely. Ikääntyneiden liiallinen alkoholinkäyttö vähentyi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikaantyneiden-paihdetyo.fi/yleinen/pilke-kysely-ikaantyneiden-liiallinen-alkoholinkaytto-vahentyi/> [viitattu: 12.9.2024]

Sininauhaliitto. 2024. Pilke-toiminta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikaantyneidenpaihdetyo.fi/pilke/> [viitattu 12.9.2024].

Strand, T., Aho, K & Rapeli, S. 2022. Puheeksi otto on ajan antamista ikäihmiselle. Thl. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143961/URN_ISBN_978-952-343-804-0.pdf?sequence=1 [viitattu 3.8.2024, 19.8.2024].

TENK. 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tutkimuseettinen neuvottelukuntaTENK](#) [viitattu 20.8.2024]

THL. 2023. Puheeksiotto ja mini-interventio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/puheeksiotto-ja-mini-interventio> [viitattu 19.8.2024].

Uusitalo, S. 2023. Halun viemää? Filosofis-eettinen näkökulma päihteidenkäyttöön. Teoksessa Nuotio, K., Simojoki, K. & Yli-Hemminki, E. (toim.) Parempaa päihdepolitiikkaa. Tallinna: Gaudeamus 169–183.

Vanjusov, H. & Ranta, J. 2023. Päihdepalvelujen kokemuksellinen saavutettavuus. Teoksessa Nuotio, K., Simojoki, K. & Yli-Hemminki, E. (toim.) Parempaa päihdepolitiikkaa. Tallinna: Gaudeamus Oy. 234–255.

Vesa, E. Kun ikäännytynyt nainen juo. 2016. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62349/Vesa.Eila.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 19.8. 2024].

Liite:1

Selkokielen opas ikääntyneille päihteiden käyttäjille

https://www.canva.com/design/DAGN6kMPJkU/9yx-kgxsY9xO2nR1o8rkS_A/view?utm_content=DAGN6kMPJkU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=viewer

