

## **Ikääntyvät ja alkoholitoimijuus**

Kvalitatiivinen tutkimus ikäihmisten alkoholinkäytöstä

Aija Ström

Pro gradu-tutkielma

Sosiaalityö

Jyväskylän yliopisto

Kokkolan yliopistokeskus

Chydenius 2009

## TIIVISTELMÄ

Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius

Sosiaalityö

Ström, Aija: Ikääntyvät ja alkoholitoimijuus. Kvalitatiivinen tutkimus ikäihmisten alkoholinkäytöstä.

Pro gradu-tutkielma, 94 sivua

Kevät 2009

Ohjaajat: Professori Aila-Leena Matthies ja yliopistonopettaja Tuomo Kokkonen

---

Tutkimuksen tarkoituksena on saada lisää tietoa ikääntyvien alkoholinkäytöstä, sen ilmenemisestä ja käyttötavoista. Tarkastelun kohteena ovat ikääntyvien omat kertomukset. Tutkimukseen on haastateltu viisi naista ja viisi miestä, jotka ovat eläkkeellä eli kolmannessa iässä ja jotka käyttävät alkoholia.

Ikääntyvien alkoholinkäyttöön on vasta viime vuosina kiinnitetty erityistä huomiota. Aikaisempia tutkimuksia aiheesta on varsinkin Suomesta vähän. Aikaisempien tutkimuksien tarkastelussa näkyy, että alkoholitutkimuksen painopiste on pitkälti ollut sen haittavaikutuksissa ja tilastollisessa tiedossa. Ikääntyvien omia kertomuksia käytöstä ei juuri ole.

Ikääntyvien määrän lisääntyessä alkoholinkäytön merkitys kasvaa. Vuonna 1993 tehdyssä tutkimuksessa lähes joka neljäs eläkeläismies kertoi käyttäneensä alkoholia vähintään kerran viikossa, naisilla muutos oli vielä suurempi. Suurten ikäluokkien tai myös märeksi sukupolveksi kutsutut, tuovat todennäköisesti uuden juomakulttuurin myös ikäihmisten arkeen.

Alkoholikäyttäytymisestä puhutaan, että se on Suomessa eurooppalaistunut, näinkin voisi sanoa. Tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että väkevien alkoholijuomien käyttö on vähentynyt ja tilalle on tullut viinit ja miedot juomat. Tässä tutkimuksessa ikääntyvät itse ovat kertoneet käytöstään ja kertomusten pohjalta olen pyrkinyt rakentamaan Jyrkämän (2003a) toimijuuden pohjalta ikääntyvien alkoholitoimijuuden, kyetä, osata, haluta, voida, täytyä ja tuntea alkoholinkäytön. Kyetä kuvaa kenen kanssa alkoholia käyttää ja hankinnasta, osata kertoo määrästä, kuinka paljon ja usein käyttää sekä terveyshaitoista, haluta käyttää ja mitä käyttää, voida kertoo lääkityksestä ja miten hyväksyttyä käyttö on, täytyä nostaa esille mm. sosiaalisen paineen ja riippuvuuden ja viimeiseksi tuntea jossa kuvastuu oma suhtautuminen ja arvot alkoholinkäytöstä. Tutkimuksessa jokainen edellä mainittu alkoholitoimijuus on jotakin joka syntyy, muotoutuu ja uusiutuu näiden modaalisten ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana prosessina ja sen kokonaisdynamiikkana. (vrt. Jyrkämä 2008b) Jokainen osio värittää alkoholitoimijuutta omalta osaltaan, antaa siihen syvyyttä ja ulottuvuutta

**Avainsanat:** ikääntyneet, kolmasikäiset, alkoholinkäyttö, ikääntyminen ja alkoholi, toimijuus

# SISÄLLYS

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. JOHDANTO                                  | 1  |
| 2. IKÄÄNTYMINEN JA YHTEISKUNTA               | 5  |
| 2.1 Kehittämisen haasteet                    | 5  |
| 2.2 Ikääntyminen osana vanhuskuvaa           | 7  |
| 3. KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY                    | 12 |
| 3.1 Ikääntyminen/ kolmas ikä                 | 12 |
| 3.2 Ikääntymisen alkoholikulttuuri           | 13 |
| 4. IKÄÄNTYNEET JA ALKOHOLI                   | 18 |
| 4.1 Ikääntyneiden määrä                      | 18 |
| 4.2 Ikääntyneet ja alkoholi                  | 19 |
| 4.3 Ikääntyneet ja alkoholikulttuuri         | 21 |
| 4.4 Alkoholin tilastollinen kulutus Suomessa | 23 |
| 5. AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET                   | 28 |
| 5.1 Alkoholinkäytön ongelmallisuus           | 29 |
| 5.2 Alkoholinkäytön vaikutuksista            | 31 |
| 5.3 Alkoholihaitat - torjuvan työn tarve     | 33 |
| 5.4 Alkoholi ja yhteiskunta                  | 34 |
| 6. TEOREETTINEN VIITEKEHYS                   | 37 |
| 6.1 Toimijuus                                | 37 |
| 6.2 Osata, haluta, kyetä, täytyä ja voida    | 38 |
| 7. TUTKIMUSMENETELMÄT                        | 43 |
| 7.1 Tutkimuksen toteutus                     | 43 |
| 7.2 Sisällönanalyysi                         | 45 |
| 8. HAASTATTELUT                              | 48 |
| 8.1 Haastattelun toteutus                    | 48 |
| 8.2 Tutkimuksen luotettavuus                 | 50 |
| 9. TULKINTA                                  | 54 |
| 9.1 Ikääntyminen ja alkoholi                 | 54 |
| 9.2 Näkemyksiä alkoholinkäytöstä             | 56 |
| 9.3 Alkoholikulttuuri                        | 57 |
| 9.4 Ikääntyvät ja elintavat                  | 59 |
| 9.5 Alkoholinkäyttö, määrät ja vaikutukset   | 61 |
| 9.6 Alkoholinkäytön puheeksi ottaminen       | 63 |
| 9.7 Alkoholin yleistyminen                   | 64 |
| 9.8 Yhteenvedo haastatteluista               | 65 |
| 10. ALKOHOLINKÄYTTÖ JA TOIMIJUUSTEORIA       | 72 |
| 10.1 Toimijuus alkoholinkäytön näkökulmasta  | 74 |

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 11. JOHTOPÄÄTÖKSET                                                     | 80 |
| 11.1 Alkoholikulttuuri ja sosiaalityö                                  | 85 |
| KIRJALLISUUS                                                           | 88 |
| Kuvio 1: Alkoholinkäyttö toimijuutena                                  | 41 |
| Kuvio 2: Alkoholitoimijuus                                             | 73 |
| Taulukko 1 Haastateltavat, ikä, ammatti, eläkkeelle jäämisen ajankohta | 48 |
| Taulukko 2. Yhteenveto aineiston analysoinnin etenemisvaiheista        | 50 |

## 1. JOHDANTO

Ikäihmiset ja alkoholi ovat viime vuosia askarruttaneet ja puhuttaneet yhteiskuntaamme. Yksilöllinen vanheneminen tuo mukanaan biologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, joilla on merkitystä myös alkoholinkäytön kannalta. Useimmiten on ajateltu näiden tekijöiden vaikuttavan alkoholinkäyttöön vähentävästi. Sosiaalisen vanhenemisen näkökulmasta taas voidaan kysyä, ovatko historialliset, sosiaaliset ja kulttuuriset muutokset vanhenemisessä vaikuttaneet siten, että iäkkäiden ihmisten alkoholinkäyttö on yleistynyt? Miten ikääntyvien alkoholinkäyttö on muuttunut? Onko ikääntyneiden alkoholin käyttö todellisuudessa lisääntynyt viime vuosina? Onko syntymässä kolmannelle iälle tyypillinen kulttuuri – millaista, sitä emme tietenkään vielä täsmälleen tiedä. Vai onko kyseessä asia, josta ei vain ole ennen puhuttu ääneen? Kun ei asiasta puhuta, ei ongelmakaan ole.

Kun tarkastellaan aihepiiriin liittyvää kirjallisuutta näyttää siltä, että ilmiö ymmärretään osittain hyvin negatiivisesti. Viime vuosina on toki nostettu myös esille alkoholin positiiviset vaikutukset ja punaviinikin on lisätty ravintoympyrään (vrt. Hervonen A 2005). Yhteiskunnassa käynnissä oleva keskustelu ikäihmisten alkoholin käytöstä nostaa pääosin esiin alkoholin negatiiviset vaikutukset, vaikka tiedetään, että ikäihmisten liiallinen alkoholinkäyttö on hyvin pieni marginaaliryhmän ongelma. Tosin tiedossa on myös, että suomalaiset kuluttavat yli 10 litraa puhdasta alkoholia jokaista yli 15-vuotiaasta kohden (Sulander T 2007). Myös ikääntyvät ja ikääntyneet osallistuvat yhä enemmän tähän kulutukseen, kun raittiiden määrä vuosien myötä on vähentynyt eläkeikäisten ikäryhmässä. Suomalaisten juomatapojen pitkäaikainen tilastollinen seuranta antaa myös olettaa, että tulevien sukupolvien alkoholinkäyttötavat ovat erilaisia kuin nykyisten ikäihmisten. Kuitenkin tulee muistaa, että ikääntyneiden alkoholikulutustavat ovat keskenäänkin hyvin erilaisia. Ikääntyneiden alkoholinkäytöstä ei siksi pitäisi puhua yhtenäisenä ilmiönä, vaan yksilölliset erot on syytä pitää mielessä.

Suurten ikäluokkien eläkeiän lähestyminen on myös havahduttanut tutkijat varoittamaan ikääntyneiden alkoholiongelmien lisääntymisestä. Alkoholiongelmaisten ikääntyneiden määrä lisääntyy absoluuttisesti lähivuosina, vaikka suuret ikäluokat eivät käyttäisi aiempaa ikäluokkia enemmän alkoholia, sillä ikäluokat ovat aiempaa suurempia. Myös tulevaisuuden ikääntyvillä ja ikääntyneillä on aivan erilainen suhde alkoholiin ja päihteisiin

kuin aikaisemmillä sukupolvilla: raittius ei ole enää yleistä tai hyve, vaan alkoholi kuuluu juhlaan ja usein myös arkipäivään. (Suhonen ym. 2005)

Suomeen on muotoutumassa uusi ikääntymisen kulttuuri. Yhä useampi eläkkeelle jäänyt ei asetu perinteiseen vanhuksen rooliin, vaan haluaa nauttia uudesta elämänvaiheesta eli niin sanotusta kolmannesta iästä. Uutta elämänvaihetta ovat kasvattaneet alkupäästä varhainen eläkkeelle siirtyminen ja loppupäästä eläkkeelle jääneiden elinajan odotteen jatkuminen. Eläkeikäisten elämä on sekä aineellisesti että kulttuurisesti muuttumassa, toteaa aiheesta väitellyt yhteiskuntatieteiden maisteri Sirpa Kärnä (2008).

Tärkeää alkoholitutkimuksessa on saada myös ikäihmisten ääni kuuluviin ja olisi hyödyllistä myös ottaa heidät mukaan keskusteluun. Mikä on heidän näkemyksensä alkoholiin ja miten se on muuttunut ja muuttumassa vai onko? Mitä ikääntyvät ja ikääntyneet itse ajattelevat alkoholinkäytöstään? Ikääntyneiden ja ikääntyvien alkoholikäyttymisestä tiedetään Suomessa vielä kovin vähän. Uhkana nykykuvassa nähdään myös eläkkeelle siirtymässä olevat suuret ikäluokat, 60-luvun niin kutsuttu ”märkä” sukupolvi. Sotien jälkeen syntyneet ikäryhmät ovat ilman muuta erittäin mielenkiintoisia monestakin syystä: He tulevat olemaan – ja osin jo ovat – selkeästi ensimmäinen suuri ”kolmasikälinen” sukupolvi. Myös monet ”kulttuuriset” ryhmät tulevat suurenemaan; meillä on tulevaisuudessa yhä kasvava joukko niin iäkkäitä golfinpelaajia ja lintuharrastajia kuin myös aiemmin elämässään runsaasti alkoholia kuluttaneita.

Mikä on ikäihmisten ja alkoholinkäytön tarkastelutapa? Alkoholinkäyttöön liittyvä keskustelu onkin monimuotoista, koska elintapojen noudattamisen taustalla on sellaisia merkityksiä, joita on tilastoilla hankala selittää. Yksilölliset ja kulttuuriset merkitykset ovat tärkeitä näkökulmia, jotka tulisi ottaa huomioon alkoholinkäytön yhteydessä varsinkin silloin, kun kyse on väestömme ikääntyvistä edustajista. Vaikka elintapojen muutokset myös myöhemmällä iällä vaikuttavat terveyteen, on syytä muistaa, että tekemämme elintapavalinnat edustavat meille tärkeitä asioita. Kun alkoholinkäyttöä tarkastellaan, tulee siihen yhdistää yksilölliset ja kulttuuriset merkitykset. Onko loppupeleissä kuitenkin niin, että alkoholinkäyttöön liittyvä selkein suositus on vanha sanonta - kohtuus kaikessa.

Mikäli alkoholinkäyttöä tarkastellaan ongelmanäkökulmasta, voidaan asettaa kysymys millaista ongelmaa ikääntymisestä ja alkoholista ollaan rakentamassa. Kun taas kulttuurinäkökulmasta painopiste siirtyy käytön kulttuurisiin sääntöihin, käsitykset ja tavat ovat muuttuneet ja edelleen muuttuvat. Kysymys voisi olla, onko alkoholinkäyttö kulttuurisesti osa hyvää ikääntymistä tai hyvää ”kolmatta ikää”? (Alanko A & Haarni I. 2007)

Tässä tutkimuksessa pyrin kuvaamaan ikääntyneiden käsityksiä omasta alkoholikulttuurista, mikä se on ja miten kolmasikäiset itse sen kokevat. Onko kolmasikäisillä olemassa omaa alkoholikulttuuria, jos on minkälainen? Viitekehyksenä olen käyttänyt Jyrkämän (2003a,b,2005,2007a,2008a,b) toimijuusteoriaa. Tutkimukseni aineiston olen kerännyt teemahaastattelua käyttäen, kerätty materiaali on analysoitu sisällönanalyysillä, jolla pyrin kuvamaan tutkittavaa ilmiötä, eli ikääntyvien alkoholitoimijuutta.

Työn lukemisen helpottamiseksi selkeytän sisällön kulun lukijalle. Tutkimus koostuu yhdestätoista luvusta, toisessa luvussa kerron ikääntyneistä ja yhteiskunnasta. Väestön vanhenemisesta ja sen haasteellisuudesta, yksi suuri haaste on asiakkailta itseltään saatu tieto. Sosiaalipalveluiden roolista ikääntymisessä, sen selkiintymättömyyden tuoma haasteellisuus. Käsitteiden määrittely luvussa kolme kuvaa ne keskeiset käsitteet, joita tässä työssä olen käyttänyt. Ikääntyminen eli kolmas ikä määritellään tässä työssä alkavaksi 55-vuotiaana ja jatkuvan 75-80 ikävuoteen. Alkoholikulttuuri käsitteenä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, tässä tutkimuksessa painopiste on ikääntyvien alkoholikulttuurissa.

Neljännessä luvussa on tilastollista materiaalia, jolla kuvaan ikääntyneiden määriä, alkoholinkäyttöä, -kulttuuria ja kulutusta. Lukuun viisi olen kerännyt aikaisempia tutkimuksia aiheesta, jotka olen ryhmitellyt seuraavasti; alkoholinkäytön ongelmallisuus, vaikutukset, alkoholihaitat - torjuvan työn tarve sekä alkoholi ja yhteiskunta.

Tutkimuksessa käytetty teoreettinen viitekehys löytyy luvusta kuusi. Toimijuus Jyrkämän (2003a) mukaisesti, alkoholinkäyttö toimijuutena sisältäen osata, haluta, kyetä, täytyä ja voida. Tutkimusmenetelmät löytyvät luvusta seitsemän, miten tutkimus on suoritettu ja

miten materiaalin analyysi on suoritettu. Luvussa kahdeksan kuvailen haastateltavat ja miten haastattelut on toteutettu.

Yhdeksäs kappale kostuu tulkinnasta, jonka olen ryhmitelty seuraavasti; ikääntyminen ja alkoholi, näkemyksiä alkoholinkäytöstä, alkoholikulttuuri, ikääntyvät ja elintavat, alkoholinkäyttö määrät ja tavat, alkoholin puheeksi ottaminen ja alkoholin yleistyminen. Alkoholinkäyttö ja toimijuusteoria löytyy kappaleesta kymmenen, jossa olen pyrkinyt rakentamaan ikääntyneiden alkoholikulttuurista toimijuusteoriaa. Lopuksi johtopäätökset löytyvät luvusta yksitoista.



## 2. IKÄÄNTYMINEN JA YHTEISKUNTA

### 2.1 Kehittämisen haasteet

Väestön vanhenemisen myötä vanhusasiakkaiden määrä kasvaa väistämättä sekä sosiaali- että terveydenhuollossa. Tämä asettaa tulevaisuudessa suuret haasteet sosiaalipalveluille. Sosiaalipalveluiden kehittäminen luo ikääntyvien sosiaalityölle eli gerontologiselle sosiaalityölle paikantamisen haasteen, sen käsitteellisestä, teoreettisesta ja käytännöllisestä haltuunotosta tärkeän tehtävän. Haasteellisuus ei koske vain sosiaalipalveluita ja sosiaalityötä, vaan myös vanhenemisen ja vanhuuden tutkimista ja sen oman paikan etsintää (vrt. Seppänen ym. 2007, 34). Voidaan kuitenkin kysyä, selittääkö vanhustyöhön kohdistuvan kiinnostuksen puute ainakin osaltaan juuri sen näkymättömyyden? (Seppänen ym. 2007) Jos ikääntyvien sosiaalipalveluiden kehittäminen loistaa poissaolollaan niin vielä suuremmin ikääntyvien sosiaalipalvelut ja alkoholiongelmien ovat täysin pimennossa, kun puhutaan ikääntyvien sosiaalipalveluista. Pimennossa olevan alkoholinkäytön verhon raottamisessa on keskeisessä asemassa ikääntynyt itse. Siksi katson, että on tärkeää myös saada ikääntyvien omaa ääntä kuuluviin, miten he näkevät ja kokevat oman alkoholinkäytön. Mitkä tekijät vaikuttavat alkoholinkäyttöön ja miten he itse näkevät ja kokevat muutoksen alkoholikäyttäytymisessä.

Esimerkiksi vanhushpalveluiden kehittämisessä voisi hyödyntää paremmin käytössä olevaa tietoa vanhusten tarpeista ja heille jo suunnatuista palveluista. Vastaako palveluiden tarjonta nykypäivän tarpeita, tuskin kaikilta osin. Esimerkiksi alkoholin käytössä olemme tilanteessa, jossa myös ongelmakäyttö ja käyttö yleensä joudutaan määrittelemään uudelleen. Ikääntyvien alkoholinkäytön määrittäminen ongelmakäytöksi on haastavaa esim. iän tuomien sairauksien ja toimintakyvyn heikentymisen myötä. Ammattilaisten työnsä pohjalta muodostama tieto ikääntymisestä ja alkoholiongelmista voisi myös toimia eettisesti kestäväenä ja vanhusten arvokkuutta edistävänä kehityksenä gerontologisessa tutkimuksessa. Parhaimmillaan uuden tiedon luomisessa on mukana sekä ammattilaisia että tieteentekijöitä. Tutkimuksen yksi suuri haaste on asiakkailta itseltään saadun tiedon hyödyntäminen. Tutkitussa alan keskustelussa asiakasnäkökulma ei tule vahvasti esille. (vrt. Seppänen ym. 2007, 47) Varsinkin vanhustyön kehittämisessä olisi tärkeää nostaa esille juuri heidän omat näkemyksensä, odotuksensa ja arkinen elämä.

Vanhuus sinänsä on rikas elämänvaihe, siinä on nähtävissä inhimillisen elämän koko summa. Elämäntyö ja aikaisemmat tottumukset ovat näkyvänä osana ikäihmisten arjessa, samoin aikaisempi ikääntyvä käsitys on siirtynyt huomattavasti myöhemmälle iälle kuin on tutkimuksissa huomioitu. Voidaan todeta, että sosiaalityön ja sosiaalipalvelujen vanhus- ja vanhuuskuvat kaipaavat uudistamista nimityksestä lähtien. Vanhoille ihmisille kohdistettuja sosiaalipalveluja on viime aikoihin asti nimitetty vanhustenhuolloksi. Sosiaalityössä tai muissa palveluissa ei juurikaan enää puhuta ”huollosta”. Vain päihteiden käyttäjien ja vanhojen ihmisten kohdalla tämä oireellinen termi elää edelleen. Se kuvastaa vastuun täydellistä siirtoa ihmiseltä itseltään palvelujärjestelmälle. (vrt. Seppänen ym. 2007 vrt. Jyrkämä 2008a)

Seppänen ym. (2007) kritisoivat mielestäni keskeistä asiaa nostaessaan esille puheen vanhustenhuollosta, joka on sisältänyt käsityksen, jonka mukaan kaikki vanhat ihmiset ovat jo menettäneet merkittävän osan aikuisuuteen kuuluvasta subjektiviteetista ja yksilöllisyydestä ja ovat siten huollon tarpeessa. Tällaisen näkemyksen varassa mielestäni ei pystytä rakentamaan yksilöllisiä ja joustavia vanhushpalveluja. On välttämätöntä, että vanhojen ihmisten omat ajatukset ja näkökulmat nousevat niin tutkimuksessa kuin työkäytännöissäkkin aiempaa enemmän esille. (Seppänen ym. 2007) Yhteiskuntaa tarkastaessa kriittiselläkin silmällä voidaan todeta, että ”vanhat ihmiset” ovat tämän päivän yhteiskunnassa uusi haaste, he ovat parempikuntoisia, taloudellinen tilanne on hyvä ja heidän palvelutarpeensa ja odotuksensa ovat jotakin muuta kuin mihin vanhushuolto tänä päivänä on tottunut. Jos tarkastellaan vanhushuoltoa alkoholin näkökulmasta, voidaan todeta, että vanhushuolto on täysin pimennossa. Alkoholi ongelmien hoidossa lähtökohta on tähän mennessä ollut joko nuoriso tai työikäiset, vanhusten kohdalla mitään ”oma” hoitostrategiaa ei ole olemassa. Tämä on myös alue, jossa sosiaalipalvelut on vasta alkutaipaleella.

Karisto (2002b) tarkasteltaessa voidaan todeta, että puhe aktiivisesta kolmannesta iästä on yksipuolinen vanhuuskuva sekin. Kun huollon tarpeessa ja toisista ihmisistä riippuvaisena olevan vanhuksen kuvalle rakennetaan vastakuvaa, mennään helposti äärimmäisyydestä toiseen. Positiivista vanhuuden kuvaa edistämään tavoitellulla käsitteellä voi olla kielteisiäkin seurauksia. Mitä jännittävämpiä kuvia varhaisvanhuudesta piirrämme, sitä surkeampana voi ”varsinainen vanhuus” meille näyttäytyä (ks. Karisto 2002b). Sama vaara piilee myös, kun puhutaan ikääntyvien alkoholinkäytöstä. Tiedämme, että lasi viiniä on

terveellistä, mutta mikä merkitys on lääkityksellä ja sairauksilla (vrt. Hervonen 2005). Missä mene hyvän ja pahan raja?

On vaarallista yleistää taloudellisesti ja sosiaalisesti hyvinvoivan eläkeläisryhmän ominaispiirteet kaikkiin vanhoihin ihmisiin ja olettaa, että jokainen kykenee oman elämänsä kaikkinaiseen hallintaan vielä vanhoina päivinäänkin. (Seppänen ym. 2007 Pohjolainen ym. 2006) Tiedämme, että toimijoita tarvitaan lievittämään vanhusten mielenterveysongelmia, yksinäisyyttä, kaltoinkohtelua, turvattomuutta ja alkoholiongelmia. Siinä kentässä näen keskeisessä asemassa sosiaalityön. Pelkästään hallinnollisten toimenpiteiden perinteen varaan rakentunut vanhussosiaalityö tarvitsee kuitenkin näiden ongelmien kohtaamiseen uusia välineitä, kuten myös Seppänen (2006) on todennut.

## **2.2 Ikääntyminen osana vanhuskuvaa**

Vanhuus on yksi sosiaalisesti muotoutunut ikäkattegoria. Valittu ihmiskuva ja vanhuskuva sen osana muodostavat perustan sille, millaiseksi vanhuus ja vanhuuden instituutiot voidaan kuvitella ja rakentaa. Subjektius, kokijuuus ja toimijuuus voidaan ajatella määrittelevän ruumiillisen subjektin sijoittumista erilaisiin ajan ja tilan väliisiin yhteyksiin ja jotka muotoilevat tapoja, joilla subjektit tietävät, haluavat ja toimivat. Heillä ei myöskään kronologisen ikänsä näkökulmasta ole kansalaisen lainopillisia oikeuksia ja velvollisuuksia. Vanhuus saa yhteisölliset ja yhteiskunnalliset paikkansa käytännöissä, joita tiedostamatta toistetaan ja uusinnetaan puheessa ja toiminnassa. (Seppänen ym. 2007, 99-100)

Vanhetessakin ihmisten elämässä keskeisiä ovat sosiaaliset maailmat, joissa hän on mukana sekä elämäntavat. Niihin liittyy tapahtumia, osallistumista, asioiden seurantaa ja mukana pysymistä, olkoonkin että näkyvänä toimintana osallistuminen voi muuttaa muotoaan ja tapahtua enemmän ajatuksen ja asioiden seuraamisen tasolla. (Seppänen ym. 2007, Karisto 2005) Vanhetessa elämän muutokset luovat usein myös turvattomuutta. Kuva vanhuuden turvattomuudesta on monessa asiassa samannäköinen, kuin väestöllä keskimäärin. Vanhuudessa on kuitenkin omia, muita ikäryhmiä yleisempiä turvattomuuden aiheuttajia. (Seppänen ym. 2007) Tämä luo myös uusia haasteita sosiaalipalveluille. Sosiaalipalveluiden rooli on ollut suomalaisessa vanhustyössä selkiintymätön ja se on

koostunut kotihoidosta ja laitoshoidosta. Palvelujärjestelmässä tapahtuneet muutokset ovat kaventaneet entisestäänkin sen asemaa vanhusten avopalveluissa ja kotihoidossa.

Vanhusten kanssa tehtävää sosiaalityötä on pidetty erityisalueena, joka vaatii tietoa vanhenemisprosesseista ja vanhuudesta ainutkertaisena elämänvaiheena. Sosiaalityöntekijän tulee tuntea myös ne mukautumisprosessit, joiden avulla ikääntyneet ihmiset mukautuvat vanhuuteen ja selviytyvät elämässä eteenpäin. Ikääntyvät ihmiset etsivät elämän merkitystä eri tavoin. Jotkut ikääntyneet haluavat tarkastella elettyä elämää kokonaisuutena ja eheyttää sitä vanhuudessa, toisille riittää kokemus siitä, että on voinut toimia jossakin tilanteessa arvokkaasti ja mielestään oikein. Elämän merkityksen kokeminen on yksilöllistä, mutta samalla yhteisöllistä ja kulttuurista. Hyvä elämä ei merkitse jollekin toiselle samaa kuin itselle. (Seppänen ym. 2007)

Toimintakyky on ikääntymisen tutkimuksessa keskeisenä pohdinta- ja tutkimuskohteena. Tämä tulee hyvin esille esim. 2003 ilmestyneessä Heikkisen & Rantasen gerontologisessa perusteoksessa, teos koostuu artikkeleista, joista huomattava osa kohdistuu toimintakykyyn. Toimintakyky on yksi oleellinen elämän merkitys varsinkin ikääntymisessä. Mikä merkitys sitten toimintakyvyllä on? Toimintakyky on ikätutkimuksen keskeisiä pohdinta- ja tutkimuskohteita. Toimintakyky on keskeistä myös vanhuspolitiikan ja vanhustyön näkökulmasta. Vanhuspolitiikan Suomessa valittu peruslinja, ikääntyvien asuminen kotona niin pitkään kuin mahdollista ja sen onnistumisen mahdollisuudet ovat pitkälti kiinni ikääntyneiden toimintakyvystä, ihmisten kyvystä selviytyä vanhetessaan arjen askareista ja toiminnoista. (Seppänen ym. 2007, 196-197)

Sosiaaliseen toimintakykyyn pitää sisällyttää kaksi osatekijää, yhtäältä ihminen vuorovaikutussuhteessaan ja toisaalta ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisöissään ja yhteiskunnassa. Ikääntyvät tekevät arjessa erilaisia valintoja, jonka mukaan pyrkivät tasoittamaan heikentyviä kykyjään eri tavoin, tekemään kykyjään vastaavia valintoja sekä valitsemaan tekemisensä tilanteen mukaisesti parhaalla mahdollisella tavalla. (Seppänen ym. 2007) Näissä valinnoissa on myös alkoholi osana mukana, se minkä merkityksen se ikääntyvän arjessa saa, johtuu paljolti siitä, mikä sen merkitys on elämäntavassa ollut ja minkä merkityksen sille halutaan antaa.

Toimijuuden periaatteen voi muotoilla myös tällä tavalla: yksilöt rakentavat omaa elämänsä tulevaisuutta käyttäen hallussaan olevia resursseja sekä toimien ja tehden valintoja ajallis-paikallisen tilanteensa ja sen sosiaalis-kulttuuristen olosuhteiden avaamien vaihtoehtojen, mahdollisuuksien sekä niiden tuottamien ehtojen ja rajoitusten puitteissa. Tämä koskee myös alkoholin käyttöä. Kysymys on ihmisen elämäntilanteiden ehdoista ja niiden rakentumisesta, pakoista ja valintamahdollisuuksista, resursseista ja niiden muodoista, olemassaolosta ja käytettävyydestä. Samalla tullaan teemoihin ja kysymyksiin, jotka kohdistuvat elämänhallintaan, elämäntapoihin, elämänstrategioihin, elämänpolitiikkaankin ja vihdoinkin elämänlaatuun, hyvinvointiin ja hyvään elämään. (vrt. Seppänen ym. 2007, 203-204)

Toimijuuden osa-alueet ja alkoholin merkityksen ulottuvuus voidaan tarkastella seuraavasti. Osata- ulottuvuus viittaa hyvin laajasti tietoihin ja taitoihin, erilaisiin pysyviin osaamisiin. Eli mitä tiedetään alkoholin vaikutuksesta ikääntymisen myötä esim. lääkkeet ja alkoholi. Miten on totuttu käyttämään alkoholia, juhlassa vai viikonloppupullo?

Kyetä- ulottuvuudessa on kyse fyysisistä ja psyykkisistä kyvyistä. On mahdollista puhua myös ”ruumiillisesta” toimintakyvystä, joka vaihtelee eri tavoin tilanteesta toiseen. Alkoholin osalta voidaan puhua riippuvuudesta tai tavasta toimia. Nautittua ollaan rohkeampia, sosiaalisempia tai haetaan unohdusta. Ulottuvuus voi myös olla kyky nauttia elämästä konjakkilasien ääressä. Haluta-ulottuvuus liittyy motivaatioon ja motivoituneisuuteen, tahtoamiseen, päämäärään ja tavoitteisiin. Tässä osassa yhteiskunnan paineet alkoholin arkistumisen myötä tuo omat paineet, halutaan olla modernia ja nuorekkaita. Viiniä ruoan kanssa ja terassilla istuessa nautitaan siideriä. Tahtoamiseen voi myös negatiivisesti kuulua halu unohtaa tai perheen paineet, lapset tulevat kylään vain lasilliselle. Täytyä-ulottuvuuden piiriin kuuluvat niin fyysiset kuin myös sosiaaliset – normatiiviset ja moraaliset – pakot ja rajoitukset. Pakko juoda, kun mies/vaimokin juo. Lääkärin ”suosittelema” iltaryppy verenkierron parantamiseksi saattaa riistäytyä liikkäyttöön. Voida viittaa mahdollisuuksiin, joita kulloinenkin tilanne ja siinä ilmenevät erilaiset rakenteet tuottavat ja avaavat. Oli sitten kyse mistä tahansa, mukaan lukien alkoholinkäytön. Tunteet liittyy puolestaan ihmisen perusominaisuuteen arvioida, arvottaa, kokea ja liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin tunteitaan. (vrt. Seppänen ym. 2007, Jyrkämä 2008a)

Analyysin painopisteen ollessa yksilössä, ikääntyvä ja alkoholinkäyttö, olennaisia peruskysymyksiä ovat tietenkin, mitä ikääntyvä ihminen osaa, kykenee, haluaa, tuntee ja mitä hänen juuri tässä tilanteessa täytyy tehdä tai olla tekemättä ja mitä juuri tämä tilanne mahdollistaa. Määritelmänomaisesti toimintakyky on kykyjen ja osaamisten käyttöä sosiaalisissa tilanteissa ja toimintakäytännöissä, toiminnassa. Olennaista on tällöin, minkälaiset fyysiset ja sosiaaliset puitteet tilanne luo, millaisia pakkoja siihen sisältyy, millaisia mahdollisuuksia se avaa tai sulkee, mitä tilanteessa tahdotaan tai tavoitellaan ja vihdoin, millaisiksi tilanne koetaan ja arvioidaan. (Seppänen ym. 2007, 215)

Ikääntyvien voimavara-ajattelun taustalla vaikuttavat yhä kasvava odotettavissa oleva elinikä (pitkäikäisyys), vanhenemisen monikasvoisuus ja useiden sukupolvien eläminen samanaikaisesti. Kulttuuriset muutokset myös alkoholin käytössä ja sen arkipäiväistyminen, vaikuttavat omalta osaltaan myös sen käyttöön ikäihmisten kohdalla. Ikääntyneiden taloudelliset voimavarat ja taloudellinen merkitys kasvavat koko ajan. Taloudellisen kasvun myötä myös elämänlaatuun vaikuttavat nautinnot lisääntyvät, otetaan konjakit illalla, viiniä ruoan kanssa ja poiketaan lenkiltä oluelle (vrt. Hervonen 2005, Koskinen 2003)

## **Yhteenveto**

Sosiaalipalveluiden haaste tulevaisuudessa on vanhusmäärän nopea kasvu. Haasteellisuus koskee keskeisesti myös vanhenemista ja vanhuutta yleisellä tasolla. Mitä tänään kolmannessa iässä olevat odottavat vanhenemisestaan, minkälaisen vanhuuden he ovat itselleen rakentamassa? Ikääntyvien alkoholinkäytön muuttuminen on jo tänä päivänä näkyvissä ja asettaa myös tulevaisuudelle uusia haasteita. Ongelmana on, että Suomessa on vasta viime vuosina havahduttu tutkimuksen puuttumiseen. Alkoholinkäyttöä tarkasteltaessa ikääntyvien omasta näkökulmasta tietoa on erittäin vähän, tutkimuskohteenakin alkoholinkäyttö on erittäin haastavaa. Mutta vanhustyön kehittämisen kannalta on tärkeää nostaa esille juuri heidän omat näkemyksensä, odotuksensa ja arkinen elämä.

Vanhuus ikäkategoriiana muodostuu ihmiskuvan ja vanhuskuvan kautta, minkälaisen vanhuus ja vanhuuden kuvan olemme rakentamassa? Vanhuus saa yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen paikkansa käytännöistä, joita me tiedostamatta toistamme niin puheessa

kuin toiminnassa. Siksi on erittäin tärkeää tutkimuksellisesti miettiä mikä on se kuva, jota olemme rakentamassa. Ikääntyvät rakentavat omaa elämänsä tulevaisuudessa käyttäen niitä resursseja, joita heillä on käytettävissä kyseisellä hetkellä. Ikääntyvät tekevät myös valintoja, jotka kohdistuvat heidän elämänhallintaansa, elämäntapoihin, elämänlaatuun, hyvinvointiin ja hyvään elämään.

Tarkasteltaessa alkoholin merkitystä ikääntyvien elämässä tulee tarkastelun kohteena olla ikääntyvien elämä kokonaisuudessaan. Toimijuuden näkökulmasta tarkasteltaessa saadaan ikääntyvien alkoholinkäyttö tarkasteltua monesta eri näkökulmasta, laaja-alaisena kokonaisuutena. Toimijuuden osa-alueiden alkoholinkäytön tutkimisessa ollessa kykenemisessä, osaamisessa, haluamisessa, voimisessa, täytymisessä ja tuntemisessä. Peruskysymyksen ollessa mitä ikääntyneet itse kykenevät, osaavat, haluavat, voivat, täytyvät ja tuntevat, kun puhutaan heidän alkoholinkäytöstä.

### 3. KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

#### 3.1 Ikääntyminen/ kolmas ikä

Tutkimuksessa käytetään tarkoituksellisesti käsitettä ikääntynyt, jolla viitataan ns. kolmanteen ikään eli nuorimpiin ikääntyneisiin. 'Vanhus' terminä on jätetty tarkoittamaan vanhimpia ikääntyneitä. Viimeksi mainittua ikäkautta voidaan kutsua myös neljänneksi iäksi. (esim. Laslett 1989, 140–158.) Rajanveto näiden kahden käsitteen välillä on enemmänkin suuntaa antava, kuin pikkutarkka määrittely. Nykyään kolmannen iän katsotaan käytännössä alkavan 55 ikävuoden vaiheilta ja jatkuvan 75–80 ikävuoden paikkeille. (esim. Laslett 1989.) Suomessa ensimmäisiä kolmannen iän tutkimuksia on Marja Tikan (1991) perusteellinen katsaus kolmannen iän käsitteeseen, historiaan ja sen kehitykseen vaikuttaneisiin tekijöihin. Tutkimus osaltaan vakiinnutti kolmannen iän käsitteen suomalaiseen keskusteluun.

Kolmas ikä on gerontologisessa kirjallisuudessa yleistynyt käsite, joka tarkoittaa työiän ja varsinaisen vanhuuden välissä olevaa ikävaihetta, eläkeiän alkupäätä, joka on erilainen kuin varsinainen vanhuus. Käsite reagoi perinteiseen elämäntien jäsennykseen, jossa tyypilliseen ihmiselämään ajatellaan kuuluvan kolme toisistaan erottuvaa ikävaihetta: lapsuus ja nuoruus, aikuisuus tai keski-ikä ja vanhuus. Kolmas ikä muuttaa tämän jäsennyksen nelivaiheiseksi. Kolmas ikä koittaa silloin, kun työelämä on jo takana. Se on nuorten eläkeläisten elämää, joka ei ole enää työn, mutta kylläkin monien muiden toimintojen täyttämää. Lapsiin kohdistuvat perhevelvollisuudet ovat tässä vaiheessa vähäisiä, omat vanhemmat ovat todennäköisesti jo kuolleet ja kolmas ikä onkin – käsitettä tunnetuksi tehneen Peter Laslettin (1989) mukaan – henkilökohtaiselle hyvinvoinnille omistettua aikaa. Neljäntenä ikävaiheena on varsinainen vanhuus, jolloin riippuvuus muista ihmisistä taas kasvaa ja autonomia kaventuu (vrt. Jyrkämä 2001a). Slouganina voisi todeta että: keski-ikäisiä he eivät enää ole, vanhuksiksi he eivät tahdo vielä tulla, olkoot siis kolmannessa iässä”.

Peter Laslett (1989, 99-122) on määritellyt kolmannen iän syntymiselle väestöllisiä, taloudellisia, sosiaalisia ja kulttuurisia ehtoja. Kolmas ikä edellyttää, että maassa eletään pitkän iän oloissa. On saavutettu tietty elinajan odotteen pituus. Yksityiskohtaisia demografisia indikaattoreita ovat seuraavat: että jokaisella yli 25-vuotiaalla kansalaisella



on mahdollisuus saavuttaa 70 vuoden ikä ja että neljännes yli 25-vuotiaasta väestöstä on yli 60-vuotiaita ja että väestöstä vähintään 10 % on yli 65-vuotiaita. On huomattava, että nykyisinkin nämä väestölliset kriteerit voivat saavuttaa vain alhaisen kuolleisuuden maat.

Kolmannen iän syntyminen edellyttää myös tiettyä elintasoa maassa, kansallisvarallisuutta ja sen oikeudenmukaista jakoa sekä ikääntyvän henkilökohtaisia voimavaroja ja pääomia (rahaa, terveyttä, koulutusta jne.). Kolmas ikä edellyttää myös yhteiskunnallisia instituutioita kuten eläkejärjestelmiä, elinikäisiä koulutusmahdollisuuksia jne. Edellytetään myös sosiokulttuurisesti uusien ajattelu- ja elämäntapojen kehittymistä. Kolmannessa iässä on kysymys elämänkulun uudelleen käsitteistämisestä, työn ja vapaa-ajan uudeltaisesta kytköksestä sekä kulttuurisesta muutoksesta (Blaikie 1999, 68-77; Karisto 2002a). Kuten Tikka (1991, 15) toteaa, kolmannessa iässä eläminen ei riipu kalenteri-iästä vaan henkilökohtaisesta valinnasta, asetetaan kolmannen iän alkamiselle milloin 50, 55 tai 60 vuoden rajoja. Kolmannen iän katsotaan ulottuvan 75-80 ikävuoteen. Osittain kolmannessa iässä on kysymys keski-iän laajentumasta, aktiivi senioriteetistä tai nuorista vanhoista. Yleensä se mielletään työnjätön ja varsinaisen vanhuuden väliin jääväksi vaiheeksi (Karisto 2002a,138).

Usein kolmanteen ikään siirtymiseen liitetään työnjätön lisäksi lasten lähteminen kodista, aineellisten ja urapaineiden väheneminen, vapaus, nautinto, itsensä toteuttaminen, harrastukset, opiskelu, kulttuurisuus, kuluttaminen, ikätietoisuus, terveyden ja uudelleen kuntoon saattaminen, autonomia ja riippumattomuus, persoonallinen valinta ja täyttymys, parhaimmillaan elämän kruunu (Blaikie 1999). Ikääntyneitten ajankäyttöön, elämäntapoihin ja elämäntyyliin liittyvät tutkimukset osoittavat, että kolmannen iän kulttuurinen sisältö on jo muodostumassa, vaikka osittain kolmasikäläiset vielä etsivät identiteettiään (Phillipson 1998, 2-4; Karisto 2002a, 141)

### **3.2 Ikääntymisen alkoholikulttuuri**

Alkoholikulttuuria voidaan tarkastella monesta eri lähestymistavasta, tässä tutkimuksessa painopiste on ikääntyvien alkoholikulttuurissa. Onko heillä oma alkoholikulttuuri ja jos on niin minkälainen? Onko ikääntyvien eli kolmasikäläisten alkoholinkäytössä jotakin heille ominaisia piirteitä, miten he itse kokevat alkoholinkäytön osana heidän elämää? Siihen

pyrin saamaan vastausta tässä tutkimuksessa ja jotenkin valaisemaan kolmasikälaisten alkoholinkäyttöä heidän omien kertomuksien kautta.

Alkoholin merkitys kolmasikäläisille on aivan uudellinen ulottuvuus, se on osa arkea ja juhlaa. Perinteisesti ikääntymisessä ja alkoholinkäytössä on kiinnitetty huomiota vain sen mukanaan tuomiin haittavaikutuksiin. Tärkeää on myös nostaa esille ikääntymisen ja alkoholin elämänlaadullinen puoli. (Koskinen 2003)

Onko syntymässä kolmannelle iälle tyypillinen kulttuuri – millaista, sitä emme tietenkään vielä täsmälleen tiedä. Se on kuitenkin tiedossa, että tuota ikävaihetta ei voida lähestyä neljännen iän eli varsinaisen vanhuuden tutkimukselle tyypillisestä ongelmakeskeisestä näkökulmasta, vaan se vaatii uudenlaista otetta. (Karisto 1997, 2000) Kolmas ikä on olemassa väestöilmionä. Eläkeikään tulevien elinajan odote on pidentynyt usealla vuodella viime vuosikymmenien aikana. Eikä eläkeikäisten eliniän piteneminen ole merkinnyt vaivojen täyttämän vanhuuden venymistä. Tutkimuksista päinvastoin ilmenee, että saadut lisäelinvuodet ovat suurimmaksi osaksi terveitä ja toimintakykyisiä vuosia (Martelin 2002, Sihvonen 2003).

Yhteiskunnallisena ilmiönä kolmas ikä on ajankohtainen, ensiksikin uudet syntymävuosikohortit saapuvat eläkeikään edeltäjiään paremmassa kunnossa ja terveitä elinvuosia on odotettavissa aikaisempaa enemmän. Työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin on lähes huomaamatta tullut melkoinen ikäviipale, suomalaisten elämänskaari on venynyt juuri tästä kohdasta. (Karisto 1997,2002a)

Kolmannen iän ilmiö tai syy sen ajankohtaisuuteen, on kulttuurinen ja sikäli epävarmempi. Se liittyy yleisesti ottaen siihen, että kolmanteen ikään tullaan uusin odotuksin ja asentein. Tässä suhteessa kolmas ikä tekee tosin vasta tuloaan. Voidaan sanoa, että kolmannen iän demografiset kuoret ovat olemassa, mutta varsinaisen sisältönsä se saa uusista elämäntähtäyksistä, kehkeytymässä olevista kulttuurisista ja mahdollisesti myös institutionaalisista muutoksista. (Karisto 1997,2002a)

Kolmannen iän synty tai sen piteneminen on niin uusi ilmiö, että kulttuurisesti sitä ei ole vielä täysin tunnistettu. Viimeistään suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle se kuitenkin tunnistetaan ja kolmas ikä syntyy myös sosiologisessa mielessä. Kulutuksen ja vapaa-ajan

maisema muuttuu. Eläkeläiset kansoittivat jokin aika sitten vain nuorille bodareille pyhitetyt kuntosalit. He valloittavat kylpylöiksi muuttuvat kuntoutuslaitokset sota- ja viljelijäveteraanien jäljiltä. Tallinnan ja Tukholman laivat he ovat jo miehittäneet. Niin ja taitavat he myös miehittää politiikankin sekä erilaiset järjestöt ja paikallistoiminnot. Tapahtuu monenlaisia muutoksia yhdyskuntaelämässä, yhdistystoiminnassa, vapaa-ajan teollisuudessa, kulttuurin kulutuksessa ja mediamaailmassa. Kiinnostus uudenlaisiin asumisen ratkaisuihin lisääntyy, joukkoliikenne voi nousta uuteen kunniaan, paikallisen kulutuksen merkitys kasvaa, mutta myös eläkeläismatkailu lisääntyy. Esteettinen kierrätys kiihtyy, kun vauhtia haetaan niistä vuosikymmenistä, jolloin oltiin nuoria, 1950- ja 60-luvulta. Siinä määrin kuin kuva suurista ikäluokista märkänä sukupolvena pitävät paikkansa, odotettavissa on sekin, että piakkoin monet kolmannessa iässä olevat viihtyvät mainiosti myös pubeissa. (Jyrkämä 2001a,b, Karisto 1997,2002a)

Kolmannessa iässä olevien elämää ei pidä tietenkään kuvitella yhdenmukaiseksi. Päinvastoin, kyseessä on heterogeeninen ryhmä, jonka käyttäytyminen ei määräydy välttämättä kovin ikäpohjaisesti. Yleensä ikä ei entiseen tapaan määrää elämäntapaa, vaan kalenteri-ikänsä determinatiovoima vähenee. Samassa iässä olevat ihmiset saattavat olla hyvinkin erilaisissa sosiaalisissa asemissa (Karisto 1997, 15-20). Kun koulun, työelämän ja eläkejärjestelmien tapaiset instituutiot ovat aikaisemmin kertoneet ihmisille, mitä missäkin iässä pitää tai saa tehdä, nyt on tapahtumassa elämäntavan instituutioiden vaikutusvoiman vähenemistä. Kyse on jälki- tai myöhäismoderniin aikaan liittyvistä muutoksista, eräänlaisesta elämäntavan väljyydestä, vapausasteiden kasvusta, kontingenssista. (Karisto 1997,2002a)

Timo Airaksinen (2002) on viitannut näihin muutoksiin sanomalla, että ”vanhuutta ei ole”. Hänen ajatuksensa on, että vanhuuden tilalle on tullut eräänlainen postmoderni ikäleikittely, jossa ihmiset kertaavat eri ikävaiheitaan: ovat lapsia jos lapsettaa, omaksuvat aikuisen asiallisuuden, silloin kun se tuntuu asianmukaiselta. Ehkä tämänkin tapainen tendenssi on olemassa. Toisaalta Airaksinen kirjoittaa myös siitä, että vanhuus on vakava asia – onhan se ainoa ikävaihe, jota meistä ei ole myöhemmin muistelevaan. Ehkä ikäleikittely ei olekaan luonteenomaista vanhuudelle, paljon paremmin se luonnehtii kolmatta ikää. Ei tietenkään niin, että siinä iässä elämä olisi vain sosiaalisista rakenteista ja voimista piittaamaton leikittelyä tai vapaata kellumista valinta-avaruudessa. Mutta jotakin uutta yllätyksellisyyttä tuohon ikävaiheeseen saattaa liittyä ja

valinnat varmastikin näyttelevät merkittävämpää osaa kuin varsinaisessa vanhuudessa tai kuin eläkeläiselämässä ennen.

Karisto (2002a, 303) on tutkinut kolmannen iän ilmiötä, suomalaisten talviaikaista asumista Espanjassa ja aineistoista voi helposti löytää esimerkkejä ikäleikittelystä. Ollaan hilpeitä ja ylpeitä siitä, kun lapsettaa ja esimerkiksi uskaltaudutaan vesiliukumäkeen ensimmäistä kertaa eläkeikäisenä. Monin tavoin nautitaan vapaudesta, tehdään sellaista mitä ei työiässä ehtinyt tai tohtinut tehdä.

Yksi syy kolmannen iän käsitteen karsastamiseen saattaa kuitenkin olla juuri tuo siitä huokuva keveys, joka on lähes sietämätöntä suomalaisessa kovan elämän ja selviytymisen eetoksen kyllästävässä ilmapiirissä eläneille (esim. Kortteinen 1992). Pelko siitä, että kolmas ikä olisi jonkinlaista kevytmielisyyden aikaa, on kuitenkin turha. Estoton elämästä nauttiminen, hedonismi, saati hillittömyys on esimerkiksi Karisto (2002a) tutkimalle joukolle vierasta. Heti jos tulee puhe elämän nautinnollisuudesta, sitä pitää selitellä, vaikkapa huomauttamalla, että kaikki on kyllä kovalla työllä ansaittua. Sitä paitsi Espanjassa kolmatta ikäänsä viettävät suomalaiset osaavat olla myös vakavissaan. He pohtivat paljonkin omaa minuuttaan ja omaa suomalaisuuttaan, he tekevät joskus tuskaisiakin elämänpoliittisia yhteenvetoja elämästään. Eletään tätä aikaa, opetellaan Internetiä, pelataan petankkia ja käydään viinikursseilla, mutta herkästi vaivutaan myös muistelemaan lapsuuden laulumaita ja siirrytään omassa elämässä vuosikymmenien taa. Yleisemminkin varhaisvanhuus lienee muuttumassa eräänlaiseksi elämänpoliittiseksi pelikentäksi, joka sallii monenlaisen liikkuvuuden.

## **Yhteenveto**

Kolmasikäläiset määritellään 55 ikävuodesta aina noin 75-80-vuotiaisiin. Eli kyse on työiän ja varhaisen vanhuuden välissä olevasta ikävaiheesta. Kolmasikäläiset eivät tunne itseään vanhoiksi, he ovat yleisesti ottaen hyvässä kunnossa ja taloudellinen tilanne on turvattu. Heillä on aikaisempia ikäluokkia enemmän vapaa-aikaa ja rahaa käytettävänä. Heidän arkielämänsä on aktiivista ja kysymys onkin elämänkulun uudelleen määrittämisestä. Tarkasteltaessa kolmasikäläisiä ja heidän alkoholinkäyttöä tutkimukset ovat varsin vähäisiä. Alkoholinkäytön yleinen tutkimustrendi on ollut alkoholin haittavaikutuksen painottamien. Toisaalta tiedetään, että alkoholinkäyttö on muuttunut ja

enemmän eurooppalaistunut, siksi on tärkeää nostaa esille ikääntyvien alkoholinkäytön nautinnollinenkin puoli. Kulttuurinen muutos kolmasikäläisillä on tosiasia, miten se näkyy alkoholinkäytössä vai näkyykö se? Onko nyt syntymässä heille tyypillinen kulttuuri? Sitä emme tiedä, mutta toivon, että tämän tutkimuksen myötä saamme uutta tietoa kolmasikäläisten eli ikääntyvien alkoholinkäytöstä. Tosin on tärkeää muistaa, että vaikka puhutaan kolmasikäläisistä ryhmänä, kyse ei ole mistään heterogeenisestä ryhmästä, joka käyttäytyisi yhdenmukaisesti, samassa iässä olevat saattavat olla hyvinkin erilaisia riippuen mm. sosiaalisesta asemasta.

Kuten Airaksinen (2002) toteaa ”vanhuutta ei ole” hänen ajatuksensa on, että vanhuuden tilalle on tullut eräänlainen postmoderni ikäleikittely. Hän myös nostaa esille tärkeän näkökulman, että vanhuus on vakava asia, onhan se ikävaihe jota ei myöhemmin muistella. Tämä saattaa olla syy miksi kolmannen iän määrittely sopii tämän päivän ikäihmisille, se huokuu keveyttä, joka on vastapaino työntäytteiselle aikuisuudelle. Tosin tulee muistaa, että kolmasikä ei ole jonkinlaista kevytmielisyyden aikaa, onhan se kovalla työllä ansaittua.

## 4. IKÄÄNTYNEET JA ALKOHOLI

### 4.1 Ikääntyneiden määrä

Teollistuneissa länsimaissa ikääntyneiden absoluuttinen ja suhteellinen osuus väestöstä tulee jatkossakin kasvamaan. Monissa maissa, kuten Suomessa, yli 65-vuotiaat ovat nopeimmin kasvava ikäryhmä. On arvioitu, että vuonna 2015 on 1.4 miljoonaa yli 60-vuotiasta, joista viisi prosenttia eli 70 000 on päihdeongelmaisia. (Myrskylä 2005, 18-20 Tilastokeskus 2005) Kansanterveyslaitoksen Terveys 2000 -tutkimuksen tulosten mukaan alkoholinkulutusta ovat kasvattaneet etenkin 55–64-vuotiaat eli jo mainitut ns. määrän sukupolven edustajat. Muutos näkyy raittiuden harvinaistumisessa. Vuonna 1993 lähes kolmasosa 65–84-vuotiaista miehistä ilmoitti, ettei ollut käyttänyt alkoholia viidenvuoden aikana. Vuonna 2005 heidän osuutensa oli laskenut alle neljäsosaan. Naisilla laskutrendi oli vielä selvempi: kun vuonna 1993 lähes kaksi kolmasosaa 65–84-vuotiaista naisista oli raittiita, heitä oli vuonna 2005 enää vajaa puolet. Vielä yleisempää alkoholinkäyttö on niissä ikäluokissa, joka ovat saavuttamassa eläkeiän. (STM 2006:19)

Samanlainen muutos on havaittavissa juomistiheydessä. Vuonna 1993 lähes neljännes eläkeikäisistä miehistä kertoi nauttineensa alkoholia vähintään kerran viikossa, mutta vuonna 2005 heitä oli jo runsas kolmannes. Naisilla suhteellinen muutos oli huomattavasti suurempi. Vuonna 1993 vajaa viidennes eläkeiässä olevista naisista käytti alkoholia vähintään kerran kuukaudessa. Vuonna 2005 tämä osuus oli kaksinkertaistunut. Vasta suuret ikäluokat, joita on myös kutsuttu määräksi sukupolveksi, luopuivat joukkomitassa raittiudesta 1960- ja 70-luvulla. Näiden ikäluokkien vaikutus eläkeikäisten juomatapojen muodostumiseen selviää siis aikaisintaan 2010- ja 2020-luvulla. (STM 2006:19)

Tilastokeskuksen ”Tallella ikä eletty” raportin yhteenvedossa Pekka Myrskylä (2005) toteaa, että meillä on ikääntymässä suuret ikäluokat ja iäkkään väestön kasvuvauhti on suurimmillaan 2010-luvun Suomessa. Eläkeläisten määrä kasvaa erittäin nopeasti. Koko maassa 65 vuotta täyttäneen väestön osuus nousee vuoteen 2030 mennessä neljänneksen 2000-luvun alun tasosta, eli 26 prosenttiin. Suomi on menossa kohti ikääntyneiden yhteiskuntaa, jossa palvelujen tarve ja rakenne poikkeaa paljon nykytilanteesta, Märsylä toteaa. Vuoteen 2010 mennessä kasvaa etenkin 60–69-vuotiaiden määrä noin 100 000 henkilöllä. (Myrskylä 2005, 18-20, Tilastokeskus 2005)

Ikääntyneiden määrän kasvu tulee olemaan haaste yhteiskuntapolitiikalle ja -suunnittelulle. Yleisesti on ajateltu, että ikääntyneet joutuvat terveydentilansa, lääkityksensä, sosiaalisten suhteidensa kaventumisen ym. vuoksi rajoittamaan myöhemmällä iällä päihteidenkäyttöään. Eri väestöryhmien vertailun perusteella asia näyttääkin olevan näin. Viime vuosina maailmalla on kuitenkin kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota ikääntyneiden päihdeongelmien ja niiden aiheuttamien haittojen kasvuun. Samalla on alettu puhua laajemminkin ikääntyneiden addiktioista (päihteidenkäyttö, ns. sekakäyttö, lääkeriippuvuus, peliriippuvuus ym.). (Suhonen 2005a)

## **4.2 Ikääntyneet ja alkoholi**

Ikääntyvien alkoholinkäyttö on noussut viime aikoina vahvasti keskustelun kohteeksi erityisesti Suomessa, mutta myös muissa Pohjoismaissa. Keskustelun taustana on toisaalta ikääntyneiden absoluuttisen ja suhteellisen osuuden kasvu, toisaalta alkoholipolitiikassa ja alkoholinkäytössä tapahtuvat yleiset muutostrendit. Onko siis syntymässä uusi ikääntymiseen liittyvä ongelma? Peruslähtökohta on itsestään selvä. Alkoholinkäytöllä on ja tulee olemaan osansa myös ikääntyvien ja ikääntyneiden elämässä: oletettavasti aiempaa enemmän ja näkyvämmiin. Ikääntymisen ja alkoholinkäytön yhteyksiä on kuitenkin syytä lähestyä useammasta näkökulmasta, jotka osaltaan antavat aineksia tilanteen ja tulevaisuudenkin arviointiin.

Ikäihmisten alkoholinkäyttöön liitetään monenlaisia stereotypioita. Tähän on syynä se, että termit alkoholiongelma ja ikääntyminen ovat vahvasti kulttuurisidonnaisia ja yhteiskuntapoliittisille strategioille alisteisia. Molempia on perinteisesti tarkasteltu mm. ongelmien, haittojen, terveydentilan ja sosiaalisen selviytymisen näkökulmista. Lisäksi kumpaakin niistä on säännelty ja hoidettu länsimaisessa kulttuurissa laajasti lääketieteellisten interventoiden kautta. Niin vanheneminen kuin päihteidenkäyttökin on nähty yleensä vain riskinä niin yksilölle itselleen kuin koko yhteiskunnalle. Kun ikääntyminen ja päihteidenkäyttö saavat mielikuvissamme kielteisiä leimoja, yhdessä tarkasteltuna kummankin kielteiset merkitykset vahvistuvat entisestään. Samanaikaisesti on nähtävissä yhteiskunnassa myös liberalisoitumista kummankin käsitteen osalta. Tämä ei kuitenkaan ole tapahtunut yhtä aikaa ja kitkattomasti. Molemmista teemoista erikseen ja yhdessä on tullut yhteiskunnallisten intressikamppailujen areena.(vrt. Suhonen 2005b)

On luonnollista, että kun alkoholin käyttö lisääntyy kaikissa ikäluokissa, kokonaiskulutuksemmekin on noussut kymmenessä vuodessa hurjasti. Vähäinen alkoholin käyttö ei ole ikäihmisille sen vaarallisempaa kuin nuoremmillakaan, jos ihminen on perusterve. Mutta kun jo entuudestaan tiedämme muiden ikäluokkien kanssa tehdyistä tutkimuksista, että yleinen alkoholin kulutuksen lisääntyminen tarkoittaa myös ongelmakäytön lisääntymistä, niin se huolestuttaa. Veikkaanpa, että meillä on päihdeongelmaisia ikäihmisiä paljon enemmän, kuin osaamme aavistaakaan ja määrä tulee lisääntymään tulevana vuosina. (Kansanterveyslaitos 2008) Kysymys voi jatkossakin olla siitä, nähdäänkö ikääntyminen ja päihteidenkäyttö yksipuolisesti kurjistumisen, riskien, sairauksien, sosiaalisen avuttomuuden ym. lähtökohdista vai annetaanko näissä kysymyksissä tilaa yksilölliselle riskien ottamiselle, itsenäiselle elämälle, yksilöllisille eroille ja pidetäänkö ”huonompaakin” elämää arvokkaana. (Suhonen 2005b) Eli millaista ongelmaa ikääntymisestä ja alkoholinkäytöstä me olemme muodostamassa? Yhteiskunnallisten ongelmien ymmärtäminen edellyttää muun muassa sen pohtimista, miten ja keiden näkökulmasta ne määritellään. Millainen ikääntyneiden alkoholinkäyttö on ongelmallista, missä tilanteessa, keiden näkökulmasta, keille? Onko kyse terveydestä? Onko kyse käyttäytymisestä? Onko kyse moraalisesta, vaikkapa siitä, että kyseessä saattaa olla ilmiö, joka jollain tapaa sotii meidän perinteisiä vanhuus- ja vanhuskäsityksiämme vastaan?

Olennaista on myös muistaa, että ikääntyneet eivät ole yhtenäinen väestöryhmä. Yksilöllistymisen periaate on kunnioitettu ja sitä pidetään arvokkaana. Vanhenemisen yksilöllisyys ja ympäristön erilaisuus aiheuttavat sen, että ikääntyvä väestö on varsin heterogeeninen ryhmä ihmisiä (Phillips 1992, Bowsher ym. 1993). Erityisesti tulevaisuudessa ikääntyvien keskinäinen erilaisuus niin elintapojen ja tottumusten suhteen tulee korostumaan (Raassina 1994, Vanhuspolitiikkaa vuoteen 2001). Yksilötasolla ikääntyneet henkilöt tulevat muodostamaan tulevaisuudessa heterogeenisempia väestöryhmiä, joiden elämäntyyli ja -tavat, toimintakyvyn ja niiden vajavuuksien syntyprosessit sekä elämänlaadun subjektiiviset tekijät muotoutuvat uudella tavalla. Monien iäkkäiden henkilöiden toimintakyky pysyy pitempään hyvänä ja heidän osallisuutensa yhteiskunnan aktiivisina toimijoina jatkuu pitkälle eläkeikään. Jo kronologisen iän vaihteluväli kattaa kymmeniä vuosia. Joukkoon mahtuu toimintakyvyltään ja fyysiseltä kunnoltaan varsin erilaisia ihmisiä. Elämäntavat



vaihtelevat. Tarvitsemme siis tutkimusta, joka ottaa nämä erilaisuudet lukuun ja tarkastelee ikääntyneiden alkoholinkäyttöä laaja-alaisen monitahoisesti.

### **4.3 Ikääntyneet ja alkoholikulttuuri**

Suomalaisella juomatapatutkimuksella on juurensa jo vuosikymmenien takana. Vanhimmat ikäryhmät ovat olleet kuitenkin huonosti edustettuina näissä tutkimuksissa ja niihin liittyneissä asiantuntijakeskusteluissa. Tietoja ikääntyneiden päihteidenkäytöstä on saatavilla yleensä vain 69 ikävuoteen. (esim. Ahlström 1994, 349–359; Simpura ym. 1993, 245–258; Mustonen ym. 2001, 265–276; Nuorvala ym. 2004, 608–618.) Mutta perusnäkökulma on itsestään selvä, alkoholinkäyttö tulee aina olemaan osa myös ikääntyvien elämässä (Jyrkämä 2007b).

Tutkijoidenkin kiinnostus ikäihmisten päihteidenkäyttöön on ollut tähän päivään mennessä vähäistä. Syynä saattaa olla mm. se, että aiemmin ikääntyneiden alkoholinkäyttö, kuten eräät muutkin 'elämän ilot' ovat olleet tabu. Ikääntyneille sallittu juominen on liittynyt yleensä juhliin tai 'lääkkeeksi' nauttimiseen. Aiemmin on jo todettu, että väestötasolla tarkastellen ikääntyneet käyttävätkin muita ikäryhmiä vähemmän alkoholia. Silloinkin, kun heidän osuutensa sekä väestössä ja päihteiden ns. ongelmakäyttäjien ryhmässä kasvaa, he ovat edelleen vähemmistönä. Yhteiskunnallisen ja kulttuurisen murroksen oloissa monet alkoholiin liittyvät tabut ovat murtuneet, ikäihmisten päihteidenkäyttöä ei ole syytä väheksyä, varsinkin kun vanhusväestön määrä on nopeasti kasvamassa ja heidän tapansa käyttää alkoholia muuttumassa. (Tolvanen 1998, 563–583.)

Tulevaisuudessa ikääntyneidenkin elämäntavoissa tulee olemaan eroavuuksia, niin myös alkoholinkäytössä, osalle se on elämäntapaa, jolla voidaan ylläpitää ja luoda myös sosiaalisia eroja ja kiinnittyä haluttuihin viiteryhmiin. Ikääntyneiden suomalaisten elintavat ovat kehittyneet osin suotuisasti parin viime vuosikymmenen aikana. Ruokatottumuksetkin ovat kohentuneet ja yhä harvempi eläkeläinen tupakoi. Toisaalta alkoholinkäyttö on yleistynyt. Alkoholinkäyttö onkin noussut yhdeksi keskeiseksi ikääntyneen väestön terveyteen liittyväksi uhkaksi. Suomalaisten alkoholiongelmat ovat lisääntyneet sitten vuoden 2004 alkoholin veronalennuksen. Alkoholiongelmiin hoitoa tarvitsevien määrä onkin äkillisesti lisääntynyt (Stakes 2005). Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten mukaan uudeksi ilmiöksi ovat ilmaantuneet ikääntyvät alkoholin suurkuluttajat. Suurkuluttajien määrästä väestötasolla ei tosin ole kattavaa tietoa. Ikääntyneiden alkoholinkäyttöä onkin

syytä seurata entistä tarkemmin alkoholisairauksien ehkäisemiseksi ja myös siksi, että liiallinen alkoholinkäyttö heikentää ikääntyneiden toimintakykyä. (Sulander ym. 2005)

Sulander ym. (2005) mukaan alkoholia käyttävien ikääntyvien määrä on lisääntynyt tasaisesti viimeisen parin vuosikymmenen aikana. Myös eläköityvät sukupolvet tulevat käyttämään selkeästi enemmän alkoholia kuin aikaisemmin. Tästä kertoo myös raittiuden väheneminen ja oletettavasti myös ongelmakäyttö tulee lisääntymään. Alkoholia viimeisen vuoden aikana käyttäneiden 65-79-vuotiaiden naisten määrä on lähes kaksinkertaistunut vuodesta 1985 vuoteen 2005. Raittiiden määrä on siis jyrkästi vähentynyt. Tämä ei luonnollisesti kerro, kuinka moni suomalainen juo liikaa tai kärsii alkoholihaitoista, mutta raittiuden väheneminen kertoo sen, että alkoholista on tullut yhä useamman ikääntyneen arkipäivää. Miehet ovat koko seurannan ajan suosineet olutta ja naiset viiniä. Miehillä väkevä alkoholin käyttö on hieman lisääntynyt sitten alkoholin veronalennuksen. Alkoholia vähintään kerran viikossa käyttävien määrä on myös lisääntynyt vuosien saatossa.

Yhtenä alkoholin käytön lisäävänä tekijänä voidaan pitää uusien ikäpolvien siirtymistä eläkkeelle. Heille alkoholi on ollut osa elämää jo työikäisenä, kun taas vanhemmille ikäpolville, jotka ovat eläneet pitkään alkoholisäännöstelyn ajanjaksona, alkoholinkäyttöä sisältävä elämäntapa on ollut vieras. Toisaalta yhteiskunnan muutokset, kuten alkoholin saatavuus ja hinta, vaikuttavat myös väestön keskimääräisiin alkoholin kulutuslukemiin. (Sulander ym. 2005)

Yhtäältä lasillinen punaviiniä päivässä kerrotaan olevan terveydeksi, toisaalta seitsemän lasia viikossa hipoo jo kohtuukäytön ylärajoja. (Alanko A & Haarni I. 2007) Viikoittaiselle alkoholinkäytölle on asetettu erilliset riskirajat vuosien saatossa. Yleisesti käytetyt riskirajat on tehty silmälläpitäen terveitä työikäisiä ihmisiä. Yhdysvalloissa on suositeltu yli 65-vuotiaiden enimmäisrajaksi 7 annosta alkoholia viikossa ja 2 annosta kerrallaan. Nämä suositukset on laadittu huomioiden lääkkeiden ja sairauksien yleistyminen iän myötä. Suomessa seurataan myös näitä suositusrajoja. ( Sosiaali- ja terveysministeriö 2006a)

#### 4.4 Alkoholin tilastollinen kulutus Suomessa

Alkoholinkulutusta on Suomessa seurattu (Kansanterveyslaitos 1996, STTV 2005) säännöllisesti niin määrällisesti, ikäjakauman kuin naisten ja miesten absoluuttisen kulutuksen mukaan. Määrällisiä tutkimuksia ja tilastotietoja on tänä päivänä runsaasti saatavana, niin Suomesta kuin muualtakin maailmasta. Laadullisia ja käyttäjien omia näkemyksiä on saatavana erittäin vähän. Vasta viime vuosina painopiste on siirtynyt käyttäjien omien kokemusten ja näkemysten maailmaan, silloinkin painopiste on ollut nuoret ja aikuiset. Ikääntyvien käyttöä omien kokemusten kautta on tutkittu erittäin vähän ja varsinkin, kun kyseessä on kolmasikäläiset ja heidän käyttö.

Vuonna 2004 alkoholinkulutus Suomessa absoluuttiseksi alkoholiksi muutettuna oli 10,3 litraa henkeä kohti. (Kansanterveyslaitos 1996, Österberg 2005, STTV 2005, 4; Metso ym. 2002, 58). Raittiiden osuus oli laskenut miehillä vuoden 1992 10 prosentista vuoteen 2000 mennessä 8 prosenttiin. Naisilla vastaavat luvut olivat 18 prosenttia ja 9 prosenttia. Vastaavasti Tanskassa vuonna 1987 13.2% ikääntyvistä miehistä käytti alkoholia ja vuonna 2003 prosentti oli 20.4%, naisten käytön lisäys on ollut vielä korkeampi vuonna 1987 alkoholia käytti naisista 5.8% ja 2003 luku oli jo 13.6% (Kehlet 2006) Suomessa vanhimmassa tutkitussa ikäryhmässä (50–69-vuotiaat) raittiiden miesten prosenttiosuus on alentunut 1990-luvulla 18 prosentista 11 prosenttiin ja naisilla 35 prosentista 16 prosenttiin. (Tolvanen & Jylhä 1994, Tolvanen 1996a,b, Mustonen ym. 2001, 269.)

Raittiiden määrä on siis vanhimmassakin ikäryhmässä laskenut. Ikääntyneen väestön päihdeongelmat ovat selvästi yleistyneet, Yhdysvalloissa kuvataan tilannetta jo näkymättömäksi epidemiaksi. (Suhonen 2005a, Sorocco & Ferrell 2006) Suomessa alkoholinkulutustaan ovat viime vuosina kasvattaneet etenkin 55-64 -vuotiaat ns. mären sukupolven edustajat. (A-klinikkasäätiö 2003, 2005) Erityisen selvä muutos on ollut ikääntyneiden naisten kohdalla (Tolvanen & Jylhä 1994, Tolvanen 1996a, 1996b). Viime vuosikymmenien muutosta voidaan pitää huomattavana. Vielä 1970-luvulla tutkimuksissa todettiin, että noin puolet 65–79-vuotiaista miehistä ja noin 90 prosenttia vastaavan ikäryhmän naisista oli raittiita (esim. Heikkinen ym. 1972).

Tamperelaisaineistolla tosin vuonna 1979 raittiiksi osoittautui edellä mainittuun tutkimukseen verrattuna selvästi pienempi osa ikääntyneistä. Siinä 21 prosenttia 60–69-vuotiaista, 31 prosenttia 70–79-vuotiaista ja 58 prosenttia 80 vuotta täyttäneistä miehistä

oli raittiita. Vastaavat raittiiden osuudet naisilla olivat 52 prosenttia, 58 prosenttia ja 72 prosenttia. Kymmenen vuotta myöhemmin (1989) raittiita oli 10 prosenttia 60–69-vuotiaista, 23 prosenttia 70–79-vuotiaista ja 40 prosenttia 80–89-vuotiaista miehistä. Raittiita naisia oli vastaavissa ikäryhmissä tuolloin 29 prosenttia, 42 prosenttia ja 42 prosenttia. Kyseisessä tutkimuksessa todettiin, että eläkkeellä olevat käyttävät työikäisiä vähemmän alkoholia, mutta kymmenvuotisseurannassa heidän alkoholinkäyttönsä – varsinkin naisten keskuudessa – lisääntyi työikäisiä enemmän. Tutkijat arvelivat, että muutoksiin liittyi kolmenlaisia tekijöitä. Erot ikääntyneiden alkoholinkäytössä voivat johtua ikääntymismuutoksista ja niihin liittyvistä prosesseista, ikäkohorttien jo alkujaan erilaisista alkoholinkäyttötavoista tai sitten siitä, että eri ikäkohortit ovat kokeneet tietyt yhteiskunnalliset muutokset eri elämänvaiheissaan. (Tolvanen & Jylhä 1994, 23–32.)

Valtakunnalliset juomatapatutkimukset antavat varsin vähän vastauksia ikääntyneiden päihdeongelmiin silloin, kun puhutaan vanhimmista ikäkohorteista. Alkoholia käyttävien määrästä ei voi tehdä suoria johtopäätöksiä alkoholiongelmista tai alkoholin suurkulutuksesta. Edellä esitetyt luvut ovat karkea kehys, jossa ikääntyneiden alkoholinkäyttöä voidaan tarkastella. Luvut kuitenkin kertovat yhteiskunnallisen muutoksen, erityisesti alkoholikulttuurin liberalisoitumisen, yleisistä seurauksista. Viimeisimmissä juomatapatutkimuksissa alkoholin kulutusluvuissa on jo merkkejä ns. määrän sukupolven (1945–1954 syntyneet) mukaantulosta vanhimpiin ikäkohortteihin. Raittiiden naisten määrän jyrkkä ja nopea lasku tilastoissa selittyy paljolti tällä (Mustonen ym. 2001, 269; Sulkunen 1981). Ikäkohorttien välillä esiintyy huomattavia eroja alkoholinkäytössä. On virhe puhua ikäihmisten juomatavasta homogeenisena kokonaisuutena. Juomatapojen eräänlaista yhtenäistymistä on tosin se, että yhä harvemmat ikääntyneet ovat enää raittiita. Tässä mielessä voidaan puhua alkoholikulttuurimme eurooppalaistumisesta myös ikääntyneiden sukupolvien osalta.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöön liittyviä haittavaikutuksia on Mustosen ym. (2001,69) mukaan syytä analysoida myös alkoholinkäytön toistuvuuden näkökulmasta. Vähintään kerran viikossa alkoholia käyttäviä oli vuonna 2000 noin 20 prosenttia juomatapatutkimukseen vastanneista 15–69-vuotiaista. Vähintään 2–3 kertaa viikossa alkoholia käytti 19 prosenttia ja vähintään neljä kertaa viikossa 6 prosenttia kyselyyn vastanneista. Tutkimuksen vanhimmassa ikäryhmässä, 50–69-vuotiailla, miesten alkoholinkäytön tiheyden prosenttiosuudet olivat: kerran viikossa alkoholia käyttäviä 20

prosenttia, 2–3 kertaa viikossa käyttäviä 21 prosenttia ja vähintään neljä kertaa viikossa alkoholia nauttivia 11 prosenttia. Samoissa ikäryhmissä naisten vastaavat prosenttiosuudet olivat 13 prosenttia, 13 prosenttia ja 3 prosenttia. Alkoholinkäyttöpäiviä oli vuonna 2000 koko aineistossa keskimäärin vuodessa 59 (miehet 76, naiset 41), kun vastaava keskiarvoluku vuonna 1992 oli 65 (miehet 85 ja naiset 45). Ikäryhmässä 50–69-vuotiaat alkoholinkäyttöpäiviä oli vuonna 2000 keskimäärin miehillä 76 ja naisilla 38. Vuoden 1992 tilanteeseen verrattuna vanhimman ikäryhmän keskimääräiset alkoholinkäyttöpäivät, päivittäin kuin koko aineistolla, olivat lisääntyneet. Miehillä lisäys oli 4 ja naisilla 6 päivää. Tuloksista voi päätellä, että lamavuosiin verrattuna alkoholia käytettiin harvemmin vuonna 2000, mutta vanhimmassa tutkitussa ikäryhmässä kehitys oli päinvastainen.

Alkoholin kulutuslukujen valossa nuoret aikuiset ja keski-ikäiset miehet kuluttavat eniten alkoholia. Vähiten alkoholia kuluttivat tutkituista ikäryhmistä 50–69-vuotiaat naiset. Myös samanikäisten miesten kuluttamat alkoholimäärät ovat muihin miesten ikäryhmiin verrattuna selvästi alhaisemmat. Yleisenä havaintona alkoholin kulutuksen muutoksista onkin esitetty, että suhteellisesti vähän juovat ovat 1990-luvun aikana lisänneet alkoholin kulutustaan, mutta runsaammin kuluttavien ryhmässä samaa kehitystä ei ole tapahtunut. Yli 69-vuotiaiden alkoholin kulutuksesta ei juomatapa-tutkimuksen tutkimusasetelmasta johtuen saatu lainkaan tietoa. (Mustonen ym. 2001, 271.)

Spekuloiden voisi todeta, etteivät eniten alkoholia käyttävien kulutusluvut nouse jatkossakaan, eikä sukupolvien kesken tule tapahtumaan suuria muutoksia alkoholin kulutuksessa, koska jo ennestään korkean kulutuksen lisääminen on aina 'kovan työn takana' mm. kasvavien fysiologisten ja sosiaalisten haittojen vuoksi. Jo kolmannen ja varsinkin neljännen iän osalta jopa ns. määrän sukupolven miehet kohtaavat alkoholinkäytössään luonnollisen ikääntymisen mukanaan tuomat terveydelliset ym. rajoitukset. Märkää sukupolvea edustavien päihde-ehtoisten hoitojen lukumäärä kääntyi vuoden 2003 päihdetapauslaskennassa ensimmäistä kertaa laskuun. Naisten päihde-ehtoinen asiointi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa oli pysynyt lähes ennallaan. (Nuorvala ym. 2004, 612.)

Humalajuominen ja varsinkin sen toistuvuus kertoo jo jotakin mahdollisista alkoholinkäyttöön liittyvistä haitoista. Vuoden 2000 juomatapatutkimuksessa humalajuomista mitattiin mm. kysymällä niiden päivien määrää vuodessa, jolloin haastateltava oli

juonut niin, että "tuntui hiukan", "tuntui todenteolla" tai hän oli nauttinut "vähintään kuusi ravintola-annosta päivässä". Koko aineistolla "tuntui hiukan" -päiviä oli vuonna 2000 kaikkiaan 24, "tuntui oikein todenteolla" -päiviä 6 ja "vähintään kuuden ravintola-annoksen" päiviä oli 11. Humalapäivien osuus kaikista alkoholinkäyttöpäivistä oli koko aineistoissa 18 prosenttia. Ikäryhmässä 50–69-vuotiaat miehet "tuntui hiukan" -päiviä oli 29 ja "tuntui oikein todenteolla" -päiviä 6 sekä "vähintään kuuden ravintola-annoksen" päiviä ilmoitettiin 12. Humalapäiviä heillä oli 17 prosenttia kaikista alkoholinkäyttöpäivistään vuoden aikana. Saman ikäryhmän naisilla "tuntui hiukan" -päiviä raportoitiin 14, "tuntui oikein todenteolla" -päiviä oli 2 ja "vähintään kuuden ravintola-annoksen" päiviä ilmoitettiin 3. Vanhimman ikäryhmän naisilla humalapäivien osuus oli 3 prosenttia kaikista alkoholinkäyttöpäivistä (Mustonen ym. 2001 272-273).

Hoitoilmoitusrekisterin (HILMO) tietojen perusteella ns. päihdetapauslaskennasta käy ilmi, että vuonna 2003 tietynä päivänä (14.10.) päihde-ehtoisia asiakkaita oli sosiaali- ja terveydenhuollossa 10 953, joista naisia 26 prosenttia. Avohoidon osuus oli 56 prosenttia ja ympärivuorokautisen hoidon 48 prosenttia. Loput asioivat muissa sosiaalipalveluissa. Huumeiden ja lääkkeiden väärinkäyttö painottuu nuorempiin ikäryhmiin. Esimerkiksi lääkkeiden päihdekäytön vuoksi hoitoon hakeutuneista yli 50 prosenttia oli 20–29-vuotiaita asiakkaita, kun yli 60 vuotta täyttäneistä vastaava osuus oli 9 prosenttia. 60 vuotta täyttäneitä asiakkaita oli aineistossa 1 560 (14,9 %), ja heistä 99 prosenttia käytti pääsääntöisesti alkoholia. 50 vuotta täyttäneet asiakkaat (36 %) ovat päihdetapauslaskennan perusteella lähinnä palveluasumisen (22 %) ja somaattisen avoterveydenhuollon (10 %) tai sairaalahoidon (13 %), kotipalvelun (11 %) ja A-klinikkatoimen (10 %) palvelujen piirissä. Iäkkäämpien asiakkaiden kohdalla juuri pitkäkestoisen hoidon koordinointi, seuranta ja hoitopolkujen selkiinnyttäminen näyttäisi olevan tulevaisuuden haaste. (Nuorvala ym. 2004, 608–618; Metso ym. 2002, 104–105.)

Ryhmätasolla ikääntyneiden alkoholinkäytön lähtökohdat voidaan tiivistää neljään teemaan. Iäkkäät käyttävät edelleen alkoholia samalla tavalla kuin aiemmin elämässään tai he ovat pysyneet edelleen raittiina. Jotkut voivat myös lopettaa alkoholinkäyttönsä eläkkeellä ollessaan. Toiset taas aloittavat ongelmakäytön vasta myöhemmällä iällä. Tämä kaikki tapahtuu kulttuurisessa ja sosiaalisessa kontekstissa. Tämän päivän ikäihmiset eivät enää samaistu perinteisiin roolimalleihin yhtä tiukasti kuin heitä edeltäneet sukupolvet. Perinteinen vanhuus korvautuu uusilla vanhuuden ilmenemismuodoilla, joissa

nautinnonhakuisuudella ja riskien ottamisella on keskeinen merkitys. Alkoholinkäyttöä ja juomatapoja voidaan tarkastella vanhuuden murroksen ja moninaisuuden ilmentäjänä, ei vain uhkana ja riskinä. Yksilöiden erot näkyvät postmodernissa myös alkoholinkäytön variaatioiden kautta. Ikääntyneille alkoholinkäyttö on eräs keino tehdä itse omaa vanhuuttaan. (Tolvanen 1998, 563–583.)

## 5. AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Aikaisempia tutkimuksia kartoittaessa olen huomionut tutkimukset, jotka sisältävät laadullista tietoa ikääntyvien alkoholinkäytöstä. Tässä olen tietoisesti rajannut pois ne tutkimukset, jotka sisältävät tilastollista tietoa ikääntyvien alkoholinkäytöstä. Tarkastelun kohteena ovat ne tutkimukset, jotka kertovat tai kuvailevat käyttöä. Ikääntyvien alkoholinkäytön tutkimus on Suomessa vasta alullaan, maailmalla on jonkin verran enemmän aihetta tutkittu.

Naisten lisääntynyt alkoholinkäyttö ja arkijuomista ovat tutkineet Kehlet (2006), Parviainen (2005), NAD (2006), Atkinson ym. (1990), Tolvanen ym. (1994, 1996a,b, 2003) Tutkimuksia etsiessäni huomasin sen mitä myös Ringler (2000) ja Sulander (2007) kommentoivat, ikäihmisten alkoholikäyttö on ongelma, josta ei ole tarkkaan tietoa. Tärkeänä tutkimuksen lisäämistä pitävät Lakhani (1997) ja Sulander (2007). Ikääntyvien elämäntavan muutoksia ja alkoholinkäyttöä ovat tutkineet Thomas & Rockwood 2001 ja sen haasteellisuudesta taas puhuvat A-klinikkasäätiö (2003, 2005), NAD (2006) ja Bowman & Gerber (2006).

Ikääntyvien määrän lisääntyminen ja sen myötä myös alkoholinkäytön arkipäiväistyminen näkivät haasteena Sulander (2007) ja Simoni-Wastila & Yang (2006), A-klinikkasäätiö (2003, 2005) ja Mäkelä (2003). Tutkimuksellisenä haasteena Sulander ym. (2006) näkee sen, että ikääntyvien itsensä raportoimat käyttömäärät ovat alhaisia. Soloviev ym. 2004 tutkimus nostaa esille juomatapojen opittuna mallina. Kun taas Sajantola 2004 ja Kariston A (2002a) ovat tutkineet missä tilanteissa alkoholinkäyttöä esiintyy.

Terveydellisestä ja positiivisesta näkökulmasta alkoholinkäyttöä ikääntyvien kohdalla ovat tutkineet Ngandu ym. (2002), Letizia & Reinbolz (2005), Hervonen A (2005), Sulander ym. (2006), Lang ym. (2007b), Paganini-Hill ym. (2007) ja Cawthon ym. (2007). Alkoholinkäytön negatiivisia vaikutuksia ovat tutkineet Sulander ym. (2005), Lang ym. (2007a), Wells ym. (2007), Kirchner (2007) Pringle ym. (2006) ja Kehlet (2006). Alkoholin haittoja ikääntymiseen ovat taas tutkineet Sorocco & Ferrell (2006), Lang ym. (2007a), Lakhani (1997) ja myös Sulander (2007) Alkoholinkäytön arkipäiväistymisestä puhuvat Suhonen H (2001, 2005a, 2005b), Marin (2000) ja Bourdieu (1997).



Yhteenveto kirjallisuuskatsauksesta osoittaa, että ikääntyvien alkoholitutkimuksen painopiste on suurelta osin negatiivisesti painotettua (A-klinikkasäätiö 2003, 2005, Mäkelä 2003). Kuten lisääntyvinä sairauksina, tapaturmina, sosiaalisia ongelmia ja itsemurhia (Ringler 2000, Mäkelä 2003, Sulander 2007) Alkoholin positiiviset vaikutukset jäävät hyvin pienelle raja-alueelle, kuten parempi terveys, paremmat kognitiiviset toiminnot ja elämänlaatu (Ngandu ym. 2002, Hervonen 2005, Sulander ym. 2006, Lang ym. 2007b).

Alla olevassa tekstissä materiaali on tiivistetty alaotsikoihin seuraavasti; alkoholinkäytön ongelmallisuus, alkoholinkäytön vaikutukset ja alkoholinkäytön haasteet. Otsikoinnin kautta olen pyrkinyt jäsentämään materiaalin luettavampaan kokonaisuuteen. Materiaalin sisältö on koottu kokonaisuudeksi sisällön merkityksellisyyden mukaisesti, mistä se kertoo, miten se näkyy ja mitä se ilmentää alkoholinkäytöstä.

### **5.1 Alkoholinkäytön ongelmallisuus**

Aineistosta voidaan lukea se tosiasia, josta paljon myös puhutaan, alkoholi on ikäihmisten arjessa rajusti lisääntynyt niin meillä kuin muuallakin maailmassa. Etenkin naisten alkoholin käyttö on lisääntynyt huomattavasti enemmän suhteessa miehiin. (Kehlet 2006, Parviainen 2005, NAD 2006, Atkinson ym. 1990) Yksi selittävä tekijä tähän uskotaan olevan korkea elintaso ja sen myötä lisääntynyt arkijuominen kuten Kehlet (2006) toteaa. Toisena selittävänä tekijänä nähdään yksinasuvat ikäihmiset, joilla on vähän sosiaalisia suhteita, eli yksinäisyys. Entä mikä merkitys on ikääntymisen myötä tulevilla sairauksilla ja vaivoilla alkoholin käytössä? Uskotaan, että näillä kaikilla tekijöillä saattaa olla lisäävä vaikutus alkoholin käytössä. Tiedämme myös, että alkoholi aiheuttaa paljon sairauksia ja tapaturmia, sekä alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäyttö on vaarallista. Ringler (2000) mukaan ikäihmisten alkoholikäyttö on ongelma, josta ei ole tarkkaan tietoa. Se tieto mitä on saatavilla kuvaa ongelman moninaisuutta, eli tieto alkoholin käytön vaikutuksista on hyvin ristiriitaista, huomauttaa Sulander (2007). Yhtä ainoaa selitystä tuskin on ikäihmisten lisääntyvään alkoholinkäyttöön, mutta kuten Lakhani (1997) ja Sulander (2007) näkevät on ikääntyvien alkoholitutkimusta lisättävä.

Ikääntyvän väestön lisääntyminen ja erilainen elämäntapa ovat osaltaan selittäviä tekijöitä alkoholin lisääntyvälle käytölle. (Thomas & Rockwood 2001) Toisaalta tiedetään, että ikääntyessä alkoholin käyttö vähenee, mutta toisaalta voidaan jo nyt nähdä, että

absolutistien määrä väestöstä vähenee ja kokonaiskulutus lisääntyy. Muutos tällä alueella tulee olemaan suuri haaste tulevaisuudessa. (A-klinikkasäätiö 2003, 2005, NAD 2006) Bowman & Gerber (2006) toteavat että ikäihmisten määrä tulee räjähdysmäisesti lisääntymään, vuonna 2030 heitä on 70 miljoonaa. Heistä 1 joka 4 ikäihmisestä käyttää alkoholia. Heidän alkoholinkäyttönsä merkitys tulee olemaan Sulander (2007) ja Simoni-Wastila & Yang (2006) mukaan varteenotettava ongelma. Varsinkin naisten lisääntyvä alkoholin käyttö on rajussa nousussa. Huomioitavaa ennen kaikkea on muuttuva elämäntilanteen vaikutus alkoholin käyttöön, kuten eläköityminen, aviopuolison kuolema, oleskelu ja asuminen ulkomailla, alentunut terveys niin fyysinen kuin psyykkinen terveys ja niiden vaikutukset alkoholin käyttöön. (NAD 2006) Toisaalta tiedämme myös, että kohtuullinen alkoholin kulutus ei ole haitallista ikääntyessä, vaan sillä voi olla elämänlaadullinen merkitys.

Alkoholin pitkäaikaisen käytön haitat näkyivät alkoholin aiheuttamina sairauksina, sairaalahoitoina, tapaturmina, pysyvinä vammoina, sosiaalisina ongelmina, itsemurhina ja kuolemantapauksina (A-klinikkasäätiö 2003, 2005, Mäkelä 2003). Vanhus-psykiatrisella poliklinikalla Mäkelä (2003) tapaa nopeasti alkoholisoituneita 60-70-vuotiaita naisia ja heidän määränsä on nopeassa kasvussa. Vanhuusiän alkoholiongelmat ovat kasvaneet miltei räjähdysmäisesti. Tiedämme, että eläkeikäisten alkoholin käyttö on jatkuvasti lisääntynyt, ongelmallista on tutkimuksen näkökulmasta se, että heidän itsensä raportoimat käyttömäärät ovat edelleen suhteellisen alhaisia. (Sulander ym. 2006). Soloviev ym. (2004) mukaan alkoholisoituminen on saanut alkunsa nuoruuden juomatavoista. Tarkoittaako tämä myös sitä, että kun kivut kalvavat ja yksinäisyys kirveltää, ratkeaa ikäihminenkin helposti ryypäämään (Sajantola 2004)? Antti Karisto (2002a) puhuu Espanjan aurinkorannikolla asuvista ikäihmisistä ja heidän onnellisuusmuurista, jonka takaa on löytynyt varsin huonossa jamassa olevia alkoholin kuluttamia sairaita vanhuksia. Onko meillä myös Suomessa onnellisuusmuureja, jotka estävät meitä näkemästä ikäihmisten todellista arkea? Tampereella tehdyn tutkimuksen mukaan vuosina 1910-1919 syntyneiden naisten alkoholin käyttö yleistyi ja myös käytön aloittaneita naisia oli suhteellisesti enemmän kuin miehiä. (Tolvanen ym. 1994, Tolvanen 1996a, 1996b, 2003) Onko meidän yhteiskunnassa tekijöitä, jotka vaikuttavat naisten alkoholinkäyttöön enemmän kuin miesten vai onko yksinäisyys selittävänä tekijänä? Tiedämme, että yhteiskunnassa asuu tällä hetkellä omassa kodissa huomattavasti enemmän yksinäisiä naisia kuin miehiä.

## 5.2 Alkoholinkäytön vaikutuksista

Alkoholin vaikutukset elimistöön ovat paradoksaalinen ilmiö. Ngandu ym. (2002) toteaa, että alkoholin käyttö keski-ikässä ja ikääntyessä on suositeltavaa monen kognitiivisen toiminnan ylläpitämiseksi kuten esim. tapahtumien muistamisessa, psykomotoristen toimintojen ylläpitämisessä ja suorituskyvyn paranemisessa. Toisaalta ei tiedetä, mitkä toiminnot parantavat toimintakykyä alkoholin käytössä. Letizia & Reinbolz (2005) muistuttavat, että ikääntyvien alkoholiongelmat saattavat jäädä tunnistamatta, koska ne voidaan tulkita normaaleiksi ikääntymisen aiheuttamiksi vaivoiksi.

Tutkimustulosten mukaan alkoholi voi olla myös hyödyllinen tekijä ikääntyvän terveydelle. Suomalaiseen Ravitsemussuositukseen on lisätty punaviini ja Antti Hervosen mukaan (2005) ikäihminen, joka nauttii kohtuudella yhden tai maksimissa kaksi lasillista á 1,5 dl punaviiniä päivässä, sairastaa vähiten sydän- ja verisuonisairauksia. Hän oli muutoinkin usein varsin terve. Johtopäätöksenä on, että viinin nauttiminen päivittäinkin on terveydelle edullista. Tarkastellessa alkoholin positiivisia vaikutuksia voidaan todeta niiden olevan parempi terveydentila, alhaisempi kuolleisuus, paremmat kognitiiviset toiminnot, parempi elämänlaatu ja vähemmän masentuneisuutta kuin raittiilla ja liikkakäyttäjillä, toteaa Sulander ym. (2006) ja Lang ym. (2007b) tutkimuksissaan. Myös Paganini-Hill ym. (2007) tutkimus vahvistavaa oletusta, että kuolleisuus ikäihmisten keskuudessa vähenee 15% jos he käyttävät kaksi tai useamman annoksen alkoholia päivässä. Lisääntynyt riski kuolla oli naisilla, jotka lopettivat kokonaan alkoholin käytön. Miesten alkoholin käyttöä tutkinut Cawthon ym. (2007) totesi, että kohtuullinen alkoholin käyttö lisää fyysistä suorituskkyä ikääntyvien miesten kohdalla.

Kuitenkin tulee muistaa kuten Sulander ym. (2005) osoittavat tutkimuksessa, jossa alkoholinkäytön ja toimintakykyvaikeuksien välillä on todettu U-käyrän muotoinen yhteys. Alkoholinkäytöllä on siis negatiivinen vaikutus toimintakykyyn siirryttäessä vähäisestä ja keskitasoisesta käytöstä runsaaseen käyttöön. Edellä tarkasteltiin alkoholinkäytön hyötyjä, mutta tulee muistaa, että käytöllä on myös varjopuolensa. Kuten alkoholin vaikutukset kroonisiin sairauksiin, jotka ovat yleisempiä vanhemmilla kuin nuoremmilla ihmisillä. Vaikka alkoholilla on positiivisia vaikutuksia on sen liikkakäytön todettu olevan yhteydessä mm. toimintakyvyn heikkenemiseen, tapaturmiin, moniin kroonisiin sairauksiin sekä kuolleisuuteen. Mikäli alkoholin käyttöä lisätään elämän myöhempinä vuosina on se ongelmallista, se heijastelee elämän kielteisiä kokemuksia kuten esimerkiksi oma sairaus,

läheisen sairaus tai kuolema, turvattomuuden kokemukset ja sosiaalisten suhteiden väheneminen (Sulanderin ym. 2005, Lang ym. 2007a). Onko sitten niin kuten jo aiemmin todettiin, että yksinäisyydellä ja turvattomuudella on merkitystä alkoholin käytön lisääntymiselle? Tiedetään myös kuten Wells ym. (2007) ja Kirchner (2007) toteavat, että runsas alkoholin käyttö lisää aggressiivista käyttäytymistä, lisää depressiota ja ahdistuneisuutta. Onko siis yksinäisyys syy vai seuraus? Toisaalta tiedetään, että psykoottisten ja neuroleptisten lääkkeiden käyttäjillä on lisääntynyt taipumus runsaaseen alkoholinkäyttöön (Pringle ym. 2006). Mikä merkitys on Suomessa niin runsaasti käytetyllä depressiolääkityksellä ja alkoholinkäytöllä? Vai onko niillä mitään yhteyttä?

Tanskalainen Kehlet (2006) on tutkinut alkoholin käyttöä ja ikääntyvien kaatuilua. Alustavat tutkimukset osoittavat, että alkoholin käytöllä saattaa olla merkitystä ikääntyvien lonkkamurtumien syntyyn. Alkoholin ja tapaturmien yhteyttä ei ole juuri tutkittu eikä varsinkaan juuri vanhusten osuutta niissä.

Alkoholiongelmaisten todellista määrää väestössä on vaikea selvittää. Oletettavaa kuitenkin on, että eläkeikäisten alkoholiongelmaisten prosentuaalinen määrä väestössä ei ole kovin suuri. Tästä huolimatta, vaikka kyse olisi esimerkiksi vain yhdestä prosentista, tarkoittaa se absoluuttisena henkilömääränä jo useampia tuhansia henkilöitä. Alkoholiongelmaisten eläkeikäisten lisääntyvä määrä onkin siis tärkeä huolenaihe ja haaste tulevaisuudessa. Julkisuudessa esillä ollut tieto eläkeikäisten alkoholiongelmien lisääntymisestä ei kuitenkaan saa tukea viimeisimmistä väestötason analyyseistä. Tämän vuoksi onkin tärkeää saada tietoa käytännön työntekijöiltä, jotta ongelma-alueisiin kyettäisiin reagoimaan ajoissa. Samalla on kuitenkin syytä muistaa, että valtaosa eläkeikäisestä väestöstämme käyttää tänä päivänä edelleen kohtuudella alkoholia tai eivät käytä sitä lainkaan. Tulevaisuudessa tarvitaan pikaisia toimenpiteitä lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä. Tarvitaan yhteistä näkemystä linjauksista ja suosituksista. Ennaltaehkäisyyn tulee panostaa ja tarvitaan enemmän päihdehuollon, mielenterveysalan ja vanhustyön moniammatillista yhteistyötä, sektorirajat ylittäviä kehittämishankkeita, yhteistä koulutusta ja kokemuksen arviointia ja jakamista. Alan tutkimusta tarvitaan laajasti.

### 5.3 Alkoholihaitat - torjuvan työn tarve

Mitkä ovat meidän tulevaisuuden haasteet ikäihmisten alkoholinkäytössä? Onko meidän haasteet kuten Sorocco & Ferrell (2006) puhuvat näkymättömästä alkoholiepidemiasta tai kuten Lang ym. (2007a) esille nostamat ennusteen haitoista ja menehtymisen riskistä alkoholin käytön yhteydessä. Mielestäni on tärkeää muistaa ikääntyvien alkoholinkäytön tutkimuksessa sen arkaluonteisuus ja että populaationa ei ehkä ole mielekästä käyttää ikääntyviä yleensä. Katsauksessa Lakhani (1997) pitää erittäin tärkeänä ikääntyvien alkoholitutkimuksen lisäämistä, koska tietoa on hyvin vähän, tämä on myös ongelma meillä Suomessa. Kuten Sulander (2007,8) toteaa, että kaiken kaikkiaan väestön alkoholinkäyttö on ja tulee olemaan keskeisempiä terveyteen liittyviä haasteita. Nyt jos koskaan on tähän haasteeseen tartuttava.

Millainen on hyvä vanhuus ja miten päihteiden käyttö siihen liittyy? Milloin hyvästä tulee paha ja hyvää elämää vahingoittava (vrt. Salmisen 2005)? Kenen ehdoilla palveluita on saatavilla ja riittävätkö palvelut yksin turvaamaan hyvän vanhuuden? Vai tarvitaanko myös muuta tukea ja kenties uutta sisältöä elämään? Ikääntyvien päihdeongelmien ennustetaan kasvavan mm. suurten ikäluokkien ikääntymisen myötä. Arjen tasolla ikääntyneiden päihdeongelmat ovat kuitenkin jo tätä päivää. Vastuu näistä ihmisistä on meillä, jotka toimimme eri toimijaverkostoissa. Tulevatko heidän tarpeensa kuulluksi. Onko meillä valmiutta puuttua, tukea ja olla kehittämässä palveluja, joilla kasvaviin tarpeisiin vastataan? Vastuu kehittämisestä ulottuu arjessa toimivan yksittäisen työntekijän tekemiin ratkaisuihin, aina rakenteissa tehtävien päätöksenteon seurauksiin saakka. Tarvitaan dialogia ja tekoja toimijaverkoston ja rakenteissa toimivien päättäjien kesken. Kannamme eettisen vastuamme kunnialla vain, jos tämä dialogi johtaa asiakkaan kannalta hänen elämänsä hyvinvointia edistäviin ratkaisuihin ja käytännön toimenpiteisiin.

Alkoholista on tullut monille vanhuksille merkittävä kansanterveydellinen ongelma. Mikä siihen vaikuttaa? Mitkä ovat yhteiskunnan asenteet alkoholinkäyttöön ja miten ne vaikuttavat ihmisten käytökseen? Mikä merkitys on, että alkoholinkäytön hyödyistä puhutaan ja jopa lisätty punaviinin kuva ruokakolmioon? Tutkimuksien pohjalta tiedetään, että alkoholilla on fysiologisesti positiivisia vaikutuksia, mikä ei sinänsä ole uusi havainto. Onko lopultakin vain kyse siitä, että yhteiskuntamme on muuttunut, ollaan tultu sallivimmiksi ja ottaen huomioon se, että viiniä juodaan kuitenkin? Onko niin, että alkoholinkäyttö on trendi ja mikäli sitä ei käytetä, ollaan trendittömiä? Ovatko

yhteiskunnan arvot muuttumassa terveydelle haitalliseen suuntaan? Paljon kysymyksiä joihin tässä tutkimuksessa ei vastata, vastauksen näemme tulevaisuudessa. Tässä tutkimuksessa pyrin raottamaan joitakin ikäihmisten ja alkoholin välisiä suhteita, ikäihmisten itsensä kertomana.

## 5.4 Alkoholi ja yhteiskunta

Alkoholi ja yhteiskunta muodostavat sumean yhtälön kuten Suhonen (2001) toteaa. Suomalaisessakin alkoholipoliittisessa uutisoinnissa unohdetaan ongelmien voimakas keskittyminen pienelle väestöosalle. Mahdollinen alkoholin hintapolitiikan muuttaminen, lisääntyvä kontrolli, anniskelurajoitukset, nollatoleranssin tavoittelu ym. synnyttävät osaltaan uusia ongelmia, joita sitten joudutaan korjailemaan. Syitä alkoholin kulutuksen kasvuun on etsitty alkoholinkäytön arkipäiväistymisestä, elintason kohoamisesta, tehostuneesta alkoholin markkinoinnista, median tarjoamista malleista ja milloin mistäkin. (vrt. Suhonen H 2001, 2005a, 2005b)

Historian itse korjaavan heiluri vaikutuksesta voidaan todeta, että emme ole menehtymässä liiallisen alkoholinkäyttöön. Historia on osoittanut ihmisen kyvyn reagoida silloinkin, kun tulevaisuus näyttää olevan totaalisesti luisumassa hallinnasta. Historia on heiluriliikettä, jossa muutokseen sisältyy jo itsessään myös vastavoima. Erityisten fysiologisten, psyykkisten ja sosiaalisten vaikutustensa vuoksi alkoholi on yhteiskunnassa jatkossakin sekä "hyvä vihollinen" että vaikea vastustaja. Promillerajojen ja kuolleisuuslukujen rinnalla kannattaa pohtia alkoholinkäytön yhteiskunnallisia ehtoja laajasti. Päihteet ja huumeet ovat maailmanhistorian tuottoisimpia hyödykkeitä. Alkoholin valmistus, markkinointi, alkoholin kytkeytyminen arkipäiväämme ja alkoholin käytön haitat muodostavat jatkossakin vaikeasti ratkaistavan ja sumean yhteiskunnallisen yhtälön. Yhtälöön ei ole lopullista ratkaisua, joten keskustelu ylilyönteineen ja vääristyneine otsikoineen jatkuu. Keskustelu päihdehaitoista ja niihin liittyvä otsikointi tulee nähdä myös yhteiskunnallisen intressi- ja hegemoniakamppailun näkökulmasta. (Suhonen, H 2001)

Uudistunut keskustelu ikääntyneiden roolista yhteiskunnassa on nostanut esille monia kiinnostavia uusia teemoja. Esimerkki tästä on pohdiskelu ikääntyneiden sosiaalisesta ja kulttuurisesta pääomasta. (esim. Marin 2000, 37–42, ks. Suhonen 2001, 1–9.) Sosiaalisen pääoman yhteydessä korostuvat ikääntyneiden sosiaaliset suhteet, verkostot, symbolijärjestelmät jne. Sosiaalinen pääoma rakentuu yhteiskunnan eri areenoilla ja sitä

hankitaan, harjoitellaan, vaihdetaan, kerätään, uusinnetaan ja varastoidaan myöhempää käyttöä silmällä pitäen. Sen avulla rakennetaan identiteettiä ja sosiaalista statusta. Ikääntyneen kohdatessa ongelmia ja vaikeuksia sosiaalinen pääoma on merkittävässä roolissa elämänhallintaa rakennettaessa. (mm. Bourdieu 1997.)

Ikääntyneillä elämäkokemus on heterogeenisimmillään juuri sosiokulttuurisesta kumuloitumisesta johtuen, vaikka ulkoisesti heidän elämäntapansa, habituksensa ja käyttäytymisensä saavatkin heidät näyttämään yhtenäiseltä ryhmältä. Ikääntyneillä yksilölliset ongelmaratkaisutaidot, tiedot ja kokemukset ovat laajimmillaan, sillä heille on kertynyt kokemusta ja intuitiivista tietoa pitkältä ajanjaksolta. Heillä on runsaasti kokemuksellista ja hiljaista tietoa. (Marin 2001, 27–28.)

Saattaisi olettaa, että ikääntyneillä menee hyvin varsinkin ns. hyvinvointiyhteiskunnissa, joissa toteutetaan systemaattista vanhuspolitiikkaa, mutta tämä ei kuitenkaan pidä täysin paikkaansa. Ikääntyneitä ei arvosteta varauksettomasti yhteiskunnassa siten kuin retorisisissa kannanotoissa annetaan ymmärtää. Varsin yleinen käsitys on, että ikääntyneiden sosiaalinen pääoma, tiedot ja taidot ovat vanhentuneita, rajoittuneita ja kapea-alaisia. Sukupolvien välistä integraatiota koskevasta retoriikasta huolimatta ikääntyneitä ja heidän tilannettaan tarkastellaan usein ikääntyneiden ikäryhmien sisäisenä kysymyksenä ja vain joissakin harvoissa poikkeustapauksissa tasavertaisesti muiden sukupolvien rinnalla. Mm. ikääntyneiden sosiaalisen pääoman merkitys määrittyy yhteiskunnallisessa vuorovaikutuksessa nuorempien ikäryhmien tulkinnan (tutkijat, asiantuntijat, sosiaalityöntekijät, terapeutit ym.) kautta ja heidän ehdoillaan. Lisäksi asiaan vaikuttaa ikääntyneen sukupuoli. Ikääntyminen on myös sukupuolisesti määräytynyt, so. sukupuolisidonnainen prosessi. Naiset kohtaavat ikääntymisen pragmaattisesti ja heihin ikääntyneinä kohdistettavat rooliodotukset ovat enemmän sukupuolisesti latautuneita kuin miehillä. Vanhat naiset (neljäs ikä) nähdään yhteiskunnassa monesti sukupuolettomina (Stuart-Hamilton 1998, 67–87).

## **Yhteenveto**

Ikääntyvien juomatavat ovat viime vuosina herättäneet paljon julkista keskustelua, jonka mukaan yhteiskuntaamme on syntynyt uusi ryhmittymä, iäkkäät alkoholinkuluttajat. Etenkin naisten lisääntynyt alkoholinkäyttö on yllättänyt tutkijat. Alkoholinkäyttö näyttäisi

olevan yhä enemmän osana myös ikääntyvien arkipäivää. Kuitenkin voidaan todeta että ikääntyvän väestön alkoholinkäyttöä on tutkittu erittäin niukasti niin Suomessa kuin myös muualla. Ikääntyvien alkoholinkäyttöä tarkasteltaessa on hyvä muista, että ikääntyvä väestöryhmä on elämäntavoiltaan heterogeeninen siinä missä mikä tahansa muu ikäryhmä.

Alkoholinkäytön niukoissa tutkimuksissa, varsinkin iäkkäiden kohdalla, painopiste on paljolti alkoholin aiheuttamissa haitoissa ja sairauksissa. Kovin vähän tiedetään esimerkiksi alkoholinkäytön suhteesta hyvinvointiin, eli käytön vaikutukset ovat hyvin ristiriitaisia. Elämäntapojen merkitys alkoholinkäytölle on Thomas & Rockwood (2001) mukaan selvittävä tekijä lisääntyneelle alkoholinkäytölle? Toisaalta tiedetään myös, että kohtuullinen alkoholinkäyttö ei ole haitallista, vaan sillä voi olla myös elämänlaadullinen merkitys.

Alkoholin vaikutus on paradoksaalinen ilmiö, toisaalta se parantaa ikääntyvän toimintakykyä ja toisaalta liiallinen käyttö saattaa toimintakyvyn kannalta olla todella kohtalokasta. Tutkimustulosten mukaan alkoholinkäyttö voi olla myös hyödyllinen tekijä terveydelle kuten myös Hervonen (2005) on todennut. Viinin nauttiminen päivittäin on terveydelle edullista. Tarkasteltaessa alkoholin positiivisia vaikutuksia voidaan todeta että käyttäjillä on mm. parempi elämänlaatu.

Alkoholin käytön merkitystä ikääntyvien elämässä on tutkimusten pohjalta vaikea yksiselitteisesti määritellä. Onko kyse siitä, että yhteiskuntamme muuttuu ja sen myötä myös ikääntyvien elämäntavat alkoholinkäytön suhteen?



## 6. TOOREETTINEN VIITEKEHYS

Toimijuutta Suomessa kehittänyt Jyrkämä (vrt. 2003a, 2007a, 2008b) toteaa, että käsite on tulossa vahvasti ikääntymisen tutkimukseen. (Seppänen ym. 2007) Toimijuutta voi käyttää lähestymis- ja analysointitapana ikääntyvien arkielämän tilanteiden, toimintakäytäntöjen ja kulttuurin tutkimisessa. Painopisteen ollessa yksilössä olennaisia peruskysymyksiä ovat tietenkin, mitä ikääntyvä ihminen osaa, kykenee, haluaa, tuntee ja mitä hän juuri tässä tilanteessa täytyy tehdä tai olla tekemättä ja mitä juuri tämä tilanne mahdollistaa (Seppänen ym. 2007, 209). Näiden lähtökohtien välityksellä pyrin nostamaan esille uutta tietämystä ikääntyvien alkoholinkäytöstä, mitä he osaavat, haluavat, kykenevät, täytyvät ja voivat suhteessa alkoholiin.

### 6.1 Toimijuus

Jyrkämä (2003a) esittää tarpeen siirtää näkökulmaa toimintakyvystä kohti toimijuuden käsitettä. Tämä painopisteen muutos merkitsee huomion kiinnittämistä käytössä olevaan, koettuun toimintakykyyn ja arkielämässä toteutuvaan toimijuuteen; mitä henkilöt osaavat, kykenevät, haluavat ja voivat tehdä tai mitä heidän odotetaan osaavan tehdä erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Toimijuus-näkökulma korostaa myös aikaisempaa enemmän toiminnan liittymistä tiettyyn tilanteeseen, aikaan ja paikkaan. Toimijuus on ymmärrettävä heuristiseksi näkökulmaksi, viitekehykseksi tai paradigmaksi, jonka avulla on mahdollista ymmärtää ja analysoida ikääntyneitä arkitilanteissaan, heidän elämäntilanteitaan sekä vuorovaikutusta ja asemaa suhteessa erilaisiin instuutioihin (Jyrkämä 2008b, 196).

Toimijuuden käsite (agency) on vahvasti tulossa ikääntymisen tutkimukseen. Lähtökohtana voidaan pitää ikääntymisen toimintakyvyn, sen käsitteellistämisen ja mittaamisen sekä yhteyksiä biologisiin ja sosiaalisiin tausta- ja muihin tekijöihin. Lähestymistapana on yksilön toimintakyvyn ohella myös vanhustyön arkiset toimintatilanteet. (vrt. Jyrkämä 2007a 195-197)

Perinteisessä gerontologisessa tutkimuksessa on tutkittu runsaasti ikääntyneiden toimintakykyä. Jyrkämän (2005) mukaan toimintakyvyn tutkimuksessa olisi tehtävä näkökulmamuutos sosiaalisen toimintakyvyn tutkimisesta toimijuuden tutkimiseen – analyysiulottuvuuksilla; osata, haluta, kyetä, täytyä ja voida. Olisi siirryttävä sosiaalisesta toimintakyvystä toimintakyvyn sosiaalisuuden tutkimiseen; yksilöstä toimintaan,

toimintakäytäntöihin ja toimintatilanteisiin; potentiaalisesta aktuaaliseen, performatiiviseen toimintakykyyn.

Filmer ym. (1998, 28) viittaavat Max Weberiin, joka on muotoillut sosiologian toiminnan klassiset näkemykset toimijasta, hänen motivaatiostaan toimia tietyllä tavalla sekä toiminnan rakenteellisista reunaehdoista. Hänen mielestä toimintaa motivoivia determinantteja ovat merkitykset. Ajankohtaiseksi toimijuuden teoria on jälleen noussut 1980-luvulla erilaisten toimijuuden teorioiden (theories of agency) yhteydessä. Toimijuuden teorioissa toimija nähdään periaatteessa vapaana ja luovana, mutta hänen toimintansa katsotaan olevan erilaisten yhteiskunnallisten rakenteiden kehystämää. Suomessa tunnetuin esimerkki toimijuuden teorioista on Anthony Giddensin strukturaatioteoria. (Ruonavaara 2005, 164, 177.) Sosiaaligerontologisia toimintateorioita edustavat jossain määrin sosiaaligerontologian klassiset yksilöteoriat; irtaantumis-, aktiivisuus- ja jatkuvuusteoria (Jyrkämä 2001b, 298).

Toimijuudella tarkoitan tässä tutkimuksessa tekemisen ulottuvuuksien ilmenemistä – osaamista, haluamista, kykenemistä, täytymistä ja voimista – toimintakäytäntöjen sisällä ja niihin yhteen kietoutuen (Jyrkämä 2005). Toimijuus ikäihmisten alkoholinkäytössä ei ole ainoastaan yksityinen asia, vaan se sisältää erilaisia kollektiivisia käsityksiä – sekä kodin sisäisiä että ulkopuolisia – liittyen muun muassa normaaliin kanssakäymiseen ja juhlatilaisuuksiin. (vrt. Jyrkämä 2001a, 279, 300).

## **6.2 Osata, haluta, kyetä, täytyä ja voida**

Ilmiötä tai ilmiökenttää, josta toimijuudessa on pohjimmiltaan kysymys, ei sinänsä ole uusi. Kyse on ihmisen käyttäytymisestä ja toiminnasta, niiden luonteesta ja merkityksestä. Pohdinnan kohteena ovat olleet toimivat yksilöt, yhteiskunnallisten rakenteiden ja lainalaisuuksien väliset suhteet; ohjaako yksilö ja missä määrin toimintaansa omilla valinnoillaan vai ohjaavatko sitä rakenteet ja eritasoiset lainalaisuudet. Käsite toimijuus korostaa ihmistoiminnan tavoitteellista, omaa tahtoa suuntaamaa luonnetta: toiminnassa korostuvat tavoitteet, ihmisen vapaa tahto, moraaliset valinnat ja ennen kaikkea kyvykkyys. (Jyrkämä 2008b, 190-193)

Lisäsyvyyttä toimijuuteen voidaan hakea viiden tekemisen ulottuvuuden kautta kuten, osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen ja voimisen välillä. Osata sisältää taidot ja tiedot. Kyetä sisältää fyysisen, psyykkisen ja ”ruumiillisen” toimintakyvyn. Haluta sisältää motivaation, tavoitteellisuuden ja päämäärät. Täytyä sisältää tilanteen, kontekstin tuottamat pakot, jotka voivat olla fyysisiä, sosiaalisia, normatiivisia, moraalisia tai kulttuurisia. Sekä voida, joka sisältää tilanteen tuomat ja avaamat mahdollisuudet, vaihtoehdot. (Jyrkämä 2005).

Jyrkämä (2003a) toteaa, että analyysin lähtökohtana on eron tekeminen osaamisen ja kykenemisen välillä. Osata viittaa tässä taitoihin ja tietoihin, joita ihmisellä on tai oletetaan olevan. Kykeneminen viittaa perinteisesti ymmärrettyyn fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, ehkä voisi puhua myös ”ruumiillisesta” toimintakyvystä. Haluta viittaa yksilön motivaatioon, tavoitteisiin ja päämääriin kussakin elämäntilanteessa. Täytyä-ulottuvuus liittyy tilanteissa ilmeneviin ja vaikuttaviin pakkoihin ja rajoituksiin, jotka saattavat olla fyysisiä, sosiaalisia, moraalisia kuin kulttuurisiakin. Voida-ulottuvuus ilmentää tilanteissa olemassa olevia ja nähtyjä mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Tuntea-ulottuvuus viittaa tilanteisiin ja asioihin kohdistuviin arviointeihin ja emootioihin. Ulottuvuudet kietoutuvat tietenkin toisiinsa.

Ikääntyvän arjen toimintaan liittyy se, mitä hän osaa, haluaa ja kykenee – ja mitä hänen syystä tai toisesta täytyy tehdä ja millaisia mahdollisuuksia tilanteet aukaisevat. Nämä ulottuvuudet liittyvät ikään, ajankohtaan ja ikäryhmään. Iän karttuminen tuottaa erilaista osaamista, mutta voi tuoda myös eteen tilanteita, joissa ei enää kykenekään toimimaan. Toisaalta, eri-ikäisinä saatetaan haluta erilaisia asioita. Eri sukupolvilla on toisistaan poikkeavia osaamisia ja haluamisia. Ajankohta voi puolestaan tuoda esiin tilanteita ja asioita, joihin ikääntynyt ihminen ei esimerkiksi enää haluakaan osallistua. (Jyrkämä 2003a, 99–100.)

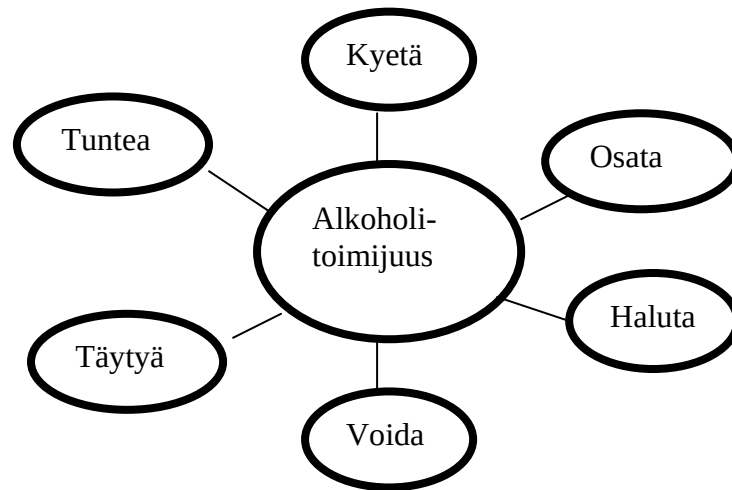
Hahmotelmaa voidaan soveltaa tutkittaessa toimijoita erilaisissa konkreeteissa arkitilanteissa kuten esim. mitä toimijat osaavat, kykenevät, haluavat, tai mitä heidän odotetaan osaavan, kykenevän, haluavan. Näihin ulottuvuuksiin syvennytään alkoholin käytön kautta – osaamisen, haluamisen, kykenemisen, täytymisen ja voimisen vuorovaikutukselliseen dynamiikkaan – joihin ikääntyvät saattavat törmätä arjessa. On olemassa ikääntyviä, jotka ”osaavat, haluavat ja kykenevät” vaikkapa nauttia alkoholia.

Mutta on myös ikääntyviä, jotka ”eivät osaa, eivät kykene hankkimaan alkoholia, mutta jotka haluavat”. Saattaa myös olla ryhmä ikääntyviä, jotka ”osaavat ja kykenevät, mutta eivät halua” vaan joutuvat sosiaalisesta painostuksesta käyttämään alkoholia. (vrt. Jyrkämä 2003a, 101.) Toimintatilanteet voivat myös avata mahdollisuuksia uusille valinnoille ja uudenlaisille tavoille toimia (Jyrkämä 2003a, 2003b, 2005).

Ikääntyvä reflektoi ja tunnistaa arjessa omaa osaamistaan, haluamistaan, kykenemistään, täytymistään ja voimistaan (Jyrkämä 2005). Tunnistamalla näitä ulottuvuuksia itsessään ja vertailemalla itseään toisten vastaaviin osaamisiin, haluamisiin, kykyihin, täytymisiin ja voimisiin ikääntyvä ylläpitää ja luo identiteettiään muuttuvassa yhteiskunnassa. Kokemuksellisesti hyvän vanhuuden voi arvella muodostuvan hetkellisistä tyytyväisyyden, ilon, onnen ja myönteisyyden tunteista. Nämä tunteet eivät kuitenkaan ole pysyviä, ominaisuuksien kaltaisia, vaan tilanteellisia, muuttuvia ja dynaamisia. Kun ikääntyneen osaaminen, kykeneminen, haluaminen, täytyminen ja voiminen ovat arkielämässä sopusoinnussa, saattaa vanheneminen, muodostua hyväksi ja myönteiseksi. (Jyrkämä 2003b, 271.) Hyvä elämä saattaisi siis olla ”osaamisen, kykenemisen, haluamisen, täytymisen ja voimisen elämäntilanteellinen, arkinen, kokemuksellinen kongruenssi, yhteensopivuus, ”tilanteellinen eheys” – tilanteessa, jossa hyvän elämän aineelliset ja sosiaaliset edellytykset ovat olemassa” (Jyrkämä 2005).

Ikääntyvän toimijuus alkoholinkäytössä muotoutuu osaksi vuorovaikutusta yhteiskunnan näkemysten pohjalta. Näkemykseen vaikuttavat myös aikaisempi alkoholikulttuuri perheessä sekä toisaalta laajemmat yhteiskunnalliset tekijät, muun muassa ikääntymiseen ja alkoholinkäyttöön liittyvät tiedolliset, moraaliset, normatiiviset, kulttuuriset, poliittiset ja taloudelliset tekijät. Toimijuuden analyysissa on kaikki nämä tasot otettava ainakin jossain määrin huomioon. Ikääntymistä ei voi ajatella ilman rakenteita, jos ajatellaan toimijuutta.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöä tarkastellaan eräänlaisena toimijuutena, joka on hahmoteltu kuviossa 1 (Jyrkämä J 2007a)



**Kuvio 1. Alkoholikäyttö toimijuutena**

Kuvio kuvaa ikääntyvän ihmisen ”alkoholitoimijuuden” ulottuvuuksien tilanteellisena dynamiikkana. Yksilön näkökulmasta toimijuutta määrittävät tietenkin kykeneminen eli ”ruumiillinen” toimintakyky – mutta myös osaamiset, jotka tässä viittaavat omaksuttuihin käyttäytymistapoihin. Olennaista on myös tavoitteet – haluta ulottuvuus – sekä voimiset, mahdollisuudet ja vaihtoehdot eli voida ulottuvuus. Täytyä ulottuvuus viittaa tilanteessa mahdollisesti olemassa oleviin pakkoihin ja paineisiin; ehkä yksilön mahdollinen alkoholiriippuvuuskin on nähtävissä osana tätä ulottuvuutta. Kuudentena ulottuvuutena kuviossa on tunteminen, se miten ihminen näkee, kokee, arvioi ja arvostaa alkoholinkäyttöä omalta osaltaan kulloisessakin tilanteessa. (vrt. Jyrkämä 2008a,b)

Edellä esitetty tuntemisen ulottuvuus vie tarkastelua siihen suuntaan, miten ikääntyvät arvioivat, merkityksellistävät tai vaikkapa perustelevat alkoholinkäyttöä yleensä tai omalla kohdallaan. Esimerkiksi otetaanko punaviiniä terveydeksi? Koetetaanko vähentää kipua? Tai missä määrin kyseessä on ikääntymiseen liittyvien elämäntapahtumien stressi ja ahdistuksen lievittäminen? Tai jos viini onkin vain paha tapa? Entä sosiaalisuus ja seurallisuus? Auttaako alkoholi selviämään yksinäisyydestä tai huonosta ihmissuhteesta? Vai voisiko alkoholinkäytöllä olla yhteyttä siihen, että koetetaan ylläpitää omaa nuorekkuutta? Tai ehkä yritys paeta tästä maailmasta, tai vaikka vain laiskuutta? Tapa

helpommin selvitä arjesta parin lasin humalassa? Monenlaisia kysymyksiä voidaan esittää, mutta tutkimustietoa ja vastauksia on vielä kovin vähän, kuten Jyrkämä (2007a) toteaa.

## 7. TUTKIMUSMENETELMÄT

### 7.1 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen suoritin avoimena teemahaastatteluna, kohderyhmänä olivat ikäihmiset eli kolmannessa iässä olevat. Haastateltavat olivat eläkkeellä tai juuri jääneet eläkkeelle. Teemahaastattelu menetelmänä on tutkijan ohjaama, ennalta suunniteltu keskustelu alkoholinkäytöstä. Teemahaastattelun valitsin, koska olen kiinnostunut ihmisistä ja heidän elämästään, ajatuksistaan ja näkemyksistä alkoholinkäytöstä. Haastatteluja pidetäänkin hyvänä tutkimusmenetelmänä silloin, kun pyritään saamaan tietoa vähän tunnetuista ja kartoittamattomista aiheista. Aiheesta, josta tutkijan on vaikea ennakoida vastausten suuntia ja sisältöä. Teemahaastatteluissa tutkittavat henkilöt saavat aktiivisen roolin. Heidän annetaan tuoda heitä koskevia asioita varsin vapaasti esille.

Teemahaastatteluun päädyin, koska tutkittavasta aiheesta ei ole kovin paljoa tietoa ikääntyvien itsensä kertomana. Teemahaastattelu antaa mahdollisuuden täsmentää kysymyksiä haastattelun edetessä, tai saatujen vastausten johdosta halutaan esittää lisäkysymyksiä, koska ei osata etukäteen arvata kaikkia mahdollisia vastauksia. Ymmärtämisen lisäämiseksi halutaan säilyttää mahdollisuus esittää vastausten johdosta täydentäviä kysymyksiä. (Hirsjärvi & Hurme, 2000)

Alkoholinkäytöstä kysyessä voidaan olettaa, että joudun kysymään asioita, joiden vastaamiseen haastateltavat eivät ole valmistautuneet. Silloin ei ehkä heti kyetä täysin vastaamaan kysymykseen, vaikka ehkä olisikin mielipide tai tärkeätä sanottavaa asiasta. (vrt. Hirsjärvi & Hurme, 2000) Vastauksen saamiseksi voin tarkentavilla kysymyksillä helpottaa keskustelun kulkua. Teemahaastattelun valintaa perustelen sillä, että se auttaa vastaamista, mutta se myös edistää vastausten ymmärtämistä. Koska en aikaisemmin ole haastateltavia tavannut enkä tunne haastateltavien elämäntilannetta, vastauksen merkitys saattaa jäädä minulle arvoitukseksi. Teemahaastattelussa jonkin yllättävän vastauksen kuullessani voin heti tehdä tarkentavia kysymyksiä. Monissa muissa tutkimustavoissa ei tätä mahdollisuutta ole.

Teemahaastattelu on siis keskustelua, jolla on etukäteen päätetty tarkoitus. Se muistuttaa jokapäiväistä keskustelua, jota ohjaillaan siten, että se vastaa tutkimusongelmaan, mutta

muuten jättää haastattelun muodon ja yksityiskohdat varsin vapaiksi. Esitellään pääasiassa avoimia kysymyksiä, eli sellaisia joihin ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja.

Haastattelutilanteessa kaksi toisilleen täysin vierasta ihmistä tapaavat toisensa ensimmäistä kertaa - on kyse sosiaalisesta vuorovaikutusprosessista. Tutkijan onkin hyvä pohtia esim. omaa rooliaan (asiantuntija vai maallikko? pukeutuminen? kielenkäyttö? teitittely/sinuttelu), haastattelupaikkaa (julkinen/yksityinen), haastattelun kestoa sekä haastattelun tallennusta (muistiinpanot/nauhoitus) Miten haastateltava suhtautuu erilaisiin tallennustapoihin? (Hirsjärvi & Hurme 2000)

Ennen varsinaisten haastattelujen aloittamista tein muutaman (2) koehaastattelun, kysymysrunгон soveltuvuudesta ja käyttökelpoisuudesta. Kysymysten ympäri oli helppoa puhua ja reflektoida. Ensiarvoisen tärkeää haastatteluissa on luottamuksellisen ilmapiirin synnyttäminen. Tässä tulee tarkasti miettiä missä haastattelu toteutetaan, ympäristön rauhallisuus ja ”tavallisuus” luo hyvät puitteet keskustelulle. Tärkeää onkin miettiä sitä, miten aikoo kertoa haastateltavalle omasta tutkimuksestaan ja siitä, miksi haluaa juuri ko. henkilöä haastatella. Haastateltaville on tärkeää muistaa heti aluksi kertoa miten (esim. nimellisinä/nimettöminä) ja mihin tarkoitukseen haastatteluja käytetään. (Eskola J& Vastamäki J 2001) Haastattelutilanteiden haaste omalla kohdallani oli pysyä aiheessa, kun kertomuksissa nousi esille myös paljon muita kiinnostavia asioita, jotka eivät suoranaisesti kuuluneet tutkimukseni aiheeseen. Kysymysrungosta oli suuri apu rajaamisessa ja aiheessa pysymisessä.

Haastattelussa käytin kysymysrunkoa, teemana alkoholinkäyttö on monimuotoinen ja haastava kokonaisuus. Kysymykset on rakennettu vastaamaan haastateltavien tunnepohjaiseen suhtautumiseen alkoholiin, mikä on heidän kykynsä arvioida käyttöä, osataanko alkoholia käyttää ikääntyneenä, halukkuus alkoholinkäyttöön ja tilannesidonnaisuus, voidaanko alkoholia käyttää ikääntyneenä ja täytyykö alkoholiin ottaa kantaa ikääntyneenä? Toimijuus on ollut teoreettisena viitekehyksenä kysymysten rakentamisessa. Ikääntyminen ja alkoholi kuvastuvat toimijuudessa osaamisena, haluamisena, kykenemisena, täytymisenä ja voimisenä. Toimijuus on suoraan sidoksissa ihmisen elämään ja on läsnä menneessä, nykyisessä ja tulevassa elämässä.



Haastattelun runkona käytetään seuraavia kysymyksiä;

1. Mikä on näkemyksesi alkoholiin.
2. Miten se on muuttunut vai onko?
3. Mitä ajattelet ikääntyvien ja ikääntyneiden itse ajattelevan alkoholinkäytöstään?
4. Miten ajattelet ikääntyvien käyttävän alkoholia?
5. Miten itse käytät alkoholia?
6. Millaisissa arkitilanteissa alkoholia käytetään?
7. Millaisissa tilanteissa itse käytät alkoholia?
8. Millaiset ovat keskimääräiset käyttötiheydet ja käytetyt määrät?/ Entä itselläsi?
9. Harmittaako koskaan seuraavana päivänä, kun olet käyttänyt alkoholia?
10. Pelkäätkö alkoholin aiheuttamia terveyshaittoja tai sen lihottavaa vaikutusta?
11. Muuttuuko ihmisen halu käyttää alkoholia (juoda) hänen vanhetessa?
12. Puuttuuko puoliso kumppanin juomiseen?
13. Puuttuvatko lapset vanhempiansa juomiseen?
14. Onko alkoholinkäyttö lähipiirissä sosiaalisesti hyväksyttävää?

## 7.2 Sisällönanalyysi

Haastatteluaineiston analyysissä käytän laadullista sisällönanalyysiä, joka etenee aineiston pelkistämisen, luokittelun ja käsitteellistämisen kautta tutkimustulosten esittämiseen.

Lyhyesti ja ytimekkäästi määriteltynä sisällönanalyysi (usein myös sisällön erittely) on ihmisen minkä tahansa henkisen tuotteen oli se sitten puhuttua, kirjoitettua, piirrettyä, kuvattua tai vaikka esitettyä - sisällön tieteellistä tutkimusta (Pietilä, 1969, 1, Kyngäs & Vanhanen 1999). Menetelmää voidaan käyttää päiväkirjojen, kirjeiden, puheiden, dialogien, raporttien, kirjojen, artikkeleiden ja muun kirjallisen materiaalin analyysiin. Sen avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysi on keino järjestää, kuvailla ja kvantifioida tutkittavaa ilmiötä. Tutkimuksen tuloksena raportoidaan muodostetut kategoriat ja niiden sisällöt eli mitä kategorioilla tarkoitetaan. Aineiston suorilla lainauksilla voidaan lisätä raportin luotettavuutta ja osoittaa lukijalle luokittelun alkuperä. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 3-4, 10.)

Sisällönanalyysi on kommunikaation ilmisällön objektiivista, systemaattista ja määrällistä kuvailua varten soveltuva tutkimustekniikka. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 3-4.) Kommunikaation ilmisällöllä tarkoitetaan dokumenttien sisältöä sellaisenaan (Kyngäs & Vanhanen, 1999,4). Klassisesti sisällön erittelyn pääongelmana onkin pidetty "mitä siinä on" tai "mitä se sisältää", jolloin sana "se" viittaa inhimilliseen hengen tuotokseen eli dokumenttiin, jonka sisältöä tutkija on kiinnostunut tutkimaan. Toinen keskeinen kysymys on ollut "mitä se kuvastaa" tai "miten sen nojalla voimme päätellä sen tuottajasta". Edelleen tästä päästään uusiin ongelmiin, kuten "mitä se kuvastaa ajastaan" tai "minkälaisiin ihmisiin se vetoaa". (Pietilä, 1969, 1.) Laadullisessa sisällönanalyysissä tutkitaan "mitä silloin tapahtuu", ei kuinka monta kertaa jokin asia ilmenee aineistossa (Kyngäs & Vanhanen 1999).

Pietilän (1973, 4, 25) mukaan sisällönanalyysin avulla voidaan joko kuvata dokumenttien sisältöä tai tehdä sisältöä koskevia johtopäätöksiä. Åstedt-Kurjen ja Niemisen (1997) mukaan sisällönanalyysi soveltuu sellaisenaan tutkimukseen, jonka tavoitteena on ihmisten kokemusten kuvaaminen. Sillä pyritään ymmärtämään inhimillisen toiminnan ja kokemuksen subjektiivisia merkityksiä. Sisällönanalyysillä tähdätään tiivistettyyn ja yleisessä muodossa olevaan kuvaukseen tutkittavasta ilmiöstä.

Analyysin lopputuloksena saadaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita, käsitteitä, käsitejärjestelmä, käsitekartta tai malli. Usein se on määritelty prosessina, jossa tuotetut kategoriat kvantifioidaan, mutta joidenkin määritelmien mukaan laadullinen sisällönanalyysi päättyy siihen, kun kysytään, kuinka monta kertaa jokin asia ilmenee aineistossa. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 45, Nieminen & Åstedt-Kurki 1993)

Analyysin tekemiseksi ei ole olemassa yksityiskohtaisia sääntöjä. Sisällönanalyysissä voidaan lähteä etenemään kahdella tavalla joko aineistolähtöisesti induktiivisella otteella tai deduktiivisesti käyttäen aineiston luokittelussa hyväksi jotain aikaisempaa käsitejärjestelmää. Tutkijan on myös ratkaistava, keskittyykö hän vain siihen, mikä on ilmiselvästi ilmaistu vai analysoiko hän myös piilossa olevia viestejä. Analyysiyksikön määrittäminen on ensi askel kohti analysointia sekä induktiivisessa että deduktiivisessa lähestymisessä. Analyysiyksikkö on yleensä yksi sana, sanayhdistelmä, lause, lausuma tai ajatuskokonaisuus, mutta se voi myös olla vaikkapa keskusteluun osallistuneiden määrä tai pääotsikoiden koko, riippuen tutkimustehtävästä. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 5.)

Sisällönanalyysin ongelmana on luotettavuuden kannalta pidetty sitä, että tutkija ei pysty objektiiviseen tarkasteluun analyysiprosessista, vaan tulos perustuu subjektiiviseen näkemykseen asiasta. Haasteena sisällönanalyysissa voidaan pitää sitä, miten tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja muodostamaan kategoriat niin, että kuvaus on mahdollisimman luotettava. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 10.)

## 8. HAASTATTELUT

Haastateltavia oli kymmenen, he olivat iältään 56-66-vuotiaita, heidän äidinkieltensä oli suomi ja kaikki olivat eläkkeellä haastatteluajankohtana. Eläkkeelle haastateltavat olivat jääneet vuosina 2007-2008 paitsi yksi, joka oli jäänyt varhennetulle eläkkeelle 6 vuotta sitten. Ammateiltaan heillä oli erilainen tausta, he olivat työskennelleet sosiaalialalla, kaupallisella alalla, autonasentajana, myyntiedustajana, vuoroetumiehenä, lihajalostamossa sekä terveydenhuoltoalalla. Haastateltavat ovat kotoisin laajalta alueelta niin Keski-Pohjanmaalta kuin Pohjanmaaltakin, mikä sinänsä vaikeuttaa tunnistettavuutta.

Haastateltavien ikä, eläkkeelle jäämisen ajankohta ja ammatti olivat seuraavat:

| sukupuoli | ikä | ammatti                 | eläkkeelle jäämisen ajankohta |
|-----------|-----|-------------------------|-------------------------------|
| Nainen 1  | 56  | hoitoapulainen          | 6 vuotta sitten               |
| Nainen 2  | 57  | kaupallinen ala         | kevällä 2007                  |
| Nainen 3  | 63  | sosiaalityö             | syksyllä 2008                 |
| Nainen 4  | 65  | toimistotyö             | kesällä 2004                  |
| Nainen 5  | 66  | perushoitaja            | syksyllä 2007                 |
| Mies 6    | 58  | autonasentaja           | kevällä 2008                  |
| Mies 7    | 59  | myyntiedustaja          | kevällä 2008                  |
| Mies 8    | 63  | vuoroetumies            | syksyllä 2008                 |
| Mies 9    | 66  | lihajalostamotyöntekijä | kesällä 2005                  |
| Mies 10   | 66  | sairaanhoitaja          | syksyllä 2007                 |

Taulukko 1 Haastateltavat, ikä, ammatti, haastatteluajankohta

### 8.1 Haastattelun toteutus

Aineisto tutkimukseen kerättiin syksyllä 2008, haastattelemalla kymmentä kolmasikäistä. Haastateltavat olivat iältään 56-66-vuotiaita, viisi naista ja viisi miestä, kaikki haastateltavat asuivat kaupungissa. Haastateltava joukko oli valittu tarkoitushakuisesti, kriteerinä oli, että käyttää alkoholia eli tutkimuksen ulkopuolelle jäivät absolutistit. Tutkimukseen etsittiin tavallisia alkoholinkuluttajia, heidän löytämisensä oli mielenkiintoinen ja haastava prosessi. Haastateltavat haettiin lumipallomenetelmällä.

Kriteerinä oli, että käyttää alkoholia, mutta ei kuitenkaan ole suurkuluttaja ja kysymys esitettiin jokaiselle ensimmäisessä yhteydenotossa.

Ensimmäiset kaksi naispuolista ehdokasta sain kollegalta. Toinen naisista suostui haastatteluun, mutta toinen kieltäytyi, hän antoi minulle kahden miehen nimet ja yhden naisen. Tästä sain haastateltavaksi kaksi miestä, mutta nainen kieltäytyi. Miesten haastattelun jälkeen sain yhden naisen nimen, hän suostui ja antoi vastaavasti kahden naisen ja yhden miehen nimen. Näistä yhteydenotoista en saanut haastateltavaa, mutta jälleen uusia nimiä kaksi miestä ja kolme naista. Tästä yhteydenotosta sain yhden miehen ja kaksi naista haastateltavaksi, sekä uusia nimiä yhden miehen ja kolme naista. Haastatteluun suostuivat yksi nainen ja kaksi miestä. Näin ollen olin saanut kaikki kymmenen haastateltavaa, sopinut päivät ja toteuttanut haastattelut. Kaikki haastateltavat olivat haastattelijalle tuntemattomia. Kuusi haastattelua toteutettiin haastateltavien kotona. Työpaikallani haastattelin kolmea haastateltavaa ja yhden haastattelu suoritin olosuhteiden pakosta puhelimitse. Haastattelut kestivät 1,5-2,5 tuntiin.

Haastattelun apuna oli kysymysrunko, joista pyysin tutkimukseen osallistuvia kertomaan käsityksiään ja kokemuksiaan (katso s.45). Haastattelussa kysymykset pyrittiin pitämään väljinä, jotta haastateltavien omat käsitykset ja kokemukset saataisiin keskustelussa esille. Keskustelu pyrittiin aloittamaan helpoimmasta aiheesta. Kunkin haastattelu nauhoitettiin ja heti haastattelun jälkeen nauha kirjoitettiin puhtaaksi sana sanalta. Haastatteluista kertyi yhteensä 35 sivua tekstiä, kolmesta viiteen sivua per haastattelu.

Aloitin aineiston analyysin heti, kun kaikki nauhoitetut haastattelut oli kirjoitettu. Kun olin kirjoittanut haastattelunauhat puhtaaksi, luin haastatteluaineiston useaan kertaan läpi saadakseni siitä kokonaiskuvan. Tämän jälkeen aloin työstämään aineistoa. Esitin aineistolle kysymyksiä, kuten mitä tämä kertoo ja mitä tämä kuvaa. Vastaukset kirjasin marginaaliin. Aineistosta alkoi hahmottua yhteenkuuluvia asioita, aihekokonaisuuksia. Seuraavaksi pilkoin aineiston osiin kyseisten aihekokonaisuuksien mukaan. Näin alkoi muodostua alustavia alaluokkia. Aluksi luokat noudattelivat haastattelu-teemojen rakennetta. Jatkoin vuoropuhelua aineiston kanssa tarkennettujen tutkimuskysymysten mukaisesti. Laadullisessa sisällön analyysissä on tärkeää tarkastella sekä aineiston osia, että kokonaisuuksia. Osia on suhteutettava kokonaisuuksiin ja tarkasteltava niitä siihen asti syntyneen kokonaiskäsityksen valossa. Tiedon käsittely ei ole pelkkää analyysiä, vaan myös synteisiä, ajatuksellista yhteen kokoamista. (katso Åstedt-Kurki 1992.) Tämä oli

tärkeää, jotta sisältöjen ja muodostettavien luokkien välille syntyisi looginen yhteys. Koska itse haastattelut olivat osittain temaattisesti jäsenneiltyjä, luokituksessa hyödynnettiin myös haastattelurungon teemoja. Alustavan luokituksen jälkeen aineiston analyysia jatkettiin koostamalla yhdenmukaisia kokonaisuuksia. Aineistoa työstettiin niin kauan, kunnes uusia ulottuvuuksia ei enää noussut materiaalista.

Aineiston analyysin edetessä yhdistelin luokkia uudelleen ja päädyin seitsemään sisältöluokkaan. Ikääntyminen ja alkoholi, näkemyksiä alkoholinkäytöstä, alkoholikulttuuri, ikääntyvät ja elintavat, alkoholin käyttö, määrät ja vaikutukset, alkoholinkäytön puheeksi ottaminen ja alkoholin yleistymisen. Seuraavassa taulukossa esitän yhteenvedon aineiston analysoinnin etenemisvaiheista tutkimuksessani.

Taulukko 2. Yhteenvedo aineiston analysoinnin etenemisvaiheista (vrt. Pietilä 1969, 1973)

1. Analyysiyksikön määrittäminen
2. Aineiston lukeminen ja kokonaiskuvan saaminen
3. Kysymysten esittäminen ja vastausten kirjaaminen (koodaaminen)→tiettyjen aihekokonaisuuksien löytäminen
4. Aihekokonaisuuksien pilkkominen osiin, sisältöjen esiin nostaminen, alustavien alaluokkien löytäminen
5. Sisältöjen tarkastelu aineiston valossa ja vuoropuhelu aineiston kanssa tutkimuskysymysten mukaisesti
6. Luokkien yhdistäminen ja uudelleen nimeäminen
7. Tutkimuskohteen lopullinen jäsentäminen ja kuvaaminen

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa ei ole olemassa yhtä yleisesti hyväksyttyjä arviointikriteerejä, kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa arvioidaan validiteettia ja reliabiliteettia laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet huomioiden (Mäkelä 1990). Tutkimuksen luotettavuuden olen pyrkinyt turvaamaan edustavuudella siten, että otanta suoritettiin harkinnanvaraisesti juuri eläkkeelle päässeistä

ikäihmisistä. Harkinnanvaraisuuden turvaan sillä, että haastattelevat ovat satunnaisesti valittu ystäväpiiriin välityksellä ja joihin itselläni ei ole ollut aikaisempaa kosketuspintaa

Laadullisen sisällön analyysin luotettavuuteen voidaan katsoa kuuluvan myös se, miten haastatteluaiheiden valinta on onnistunut. Tutkimuksessani haastatteluteemoja oli melko paljon. Haastattelujen sovittiin kestävän enintään 1 1/2 tuntia – 2 tuntia. Vapaamuotoisissa haastatteluissa tutkittavat voivat jättää olennaisia asioita kertomatta, muunnella totuutta, muistaa asioita väärin tai pyrkiä miellyttämään tutkijaa tuottamalla sosiaalisesti hyväksyttyjä kertomuksia (Åstedt-Kurki 1992). Haastattelevat haastateltiin spontaaneissa tilanteissa ilman etukäteen lähetettyjä teemakysymyksiä. Näin pyrittiin välttämään ideaaleja, oppikirjamaisia vastauksia. (Nieminen 1997) Sisällön analyysin luotettavuuden reliabiliteettiongelmat voivat liittyä aineiston koodaukseen tai virhetulkintoihin. Yhtä tulkinnallista totuutta ei kuitenkaan ole, vaan tulkintaan vaikuttavat tutkijan persoonallinen näkemys, hänen omat tunteet ja intuitio. (Nieminen 1997)

Kyngäksen ja Vanhasen (1999) mukaan sisällön analyysin haasteellisuutena pidetään sitä, miten tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja muodostamaan kategoriat niin, että ne kuvaavat luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Tutkijan on pystyttävä osoittamaan yhteys tuloksen ja aineiston välillä.

Mäkelän (1990) mukaan laadullisen tutkimuksen analyysin luotettavuudessa on tärkeää luokitteluperusteiden kirjaaminen. Analyysin tueksi pitää esittää riittävä määrä alkuperäishavaintoja esimerkiksi suoria lainauksia. Selkeä ja riittävä dokumentointi antaa mahdollisuuden arvioida luokittelun onnistumista. Tutkimuksessani pyrin perustelemaan sekä sisältöluokat, että näiden alaluokat määrittelemällä mitä kyseiset käsitteet tämän aineiston perusteella sisältävät. Esitän suoria lainauksia haastateltavien kertomista asioista, jotta on mahdollista arvioida ”tulkintojeni” osuvuutta. Aineiston ja siitä tehtävien tulkintojen ja luokittelun saaminen loogisesti yhteensopiviksi edellyttää tutkijalta jatkuvaa oman analyysin arvioimista ja kokonaisuuden hahmottamiskykyä. Se ei ole aloittelijalle kovinkaan helppoa.

Laadullisen sisällön analyysin avulla pyritään luomaan uusia käsitteitä. Aineistoa ei pakoteta ennalta määrättyyn kehikkoon, vaan tutkijan tulee löytää luokitus aineistosta (Nieminen 1997). Esimerkiksi Hirsjärven ja Hurmeen (1991) mukaan tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkijalla ja tutkittavilla on yhteinen ymmärrys

käytetyistä käsitteistä. Tutkimuksessani empiirisen aineiston perusteella avautuu ikäihmisten omat käsitykset alkoholin käytöstä. Tutkimuksessa on pyritty löytämään uutta näkökulmaa tulevaisuuden haasteelle, ikäihmiset ja alkoholi.

Sisällön analyysissa on kiinnitettävä huomiota myös eettisiin kysymyksiin. Tutkija on eettisesti vastuussa siitä, että tutkimustulos vastaa aineistoa (Kyingäs & Vanhanen 1999). Tutkimusta julkaistaessa on tärkeää tutkittavien anonymiteetin kunnioittaminen. Laadullisen sisällön analyysin luotettavuuden varmistamisessa on tärkeää, että tutkija esittää tuloksensa avoimesti ja rehellisesti. Tähän kuuluu esimerkiksi suorien lainausten esittäminen. Kuitenkaan tutkimusraportissa ei pidä esittää sellaista, mikä aiheuttaa tutkimukseen osallistuville mahdollisesti hankaluuksia tai paljastaa tutkimukseen osallistuvien näkemyksiä. Nimettömyyskään ei yksin riitä, edes tutkittavien lähiympäristö ei saa tunnistaa heitä. (Vehviläinen-Julkunen 1997.) Tutkimusraportissani olevat suorat lainaukset pyrin valitsemaan niin, ettei niistä voi tunnistaa tutkittavia. Liitteenä olevasta tutkimuspäiväkirjasta poistin sellaiset tiedot, jotka olisivat voineet johtaa asianomaisen tunnistamiseen.

Tutkimuseettiset kysymykset voidaan jakaa tutkijan vastuuta ja rehellisyyttä sekä tutkittavien suojaa koskeviin normeihin (Vehviläinen-Julkunen 1997). Tutkijan eettinen vastuu lähtee tutkimuksen suunnittelusta. Aikaisempaan tutkimukseen perehtyminen osoitti tutkimuksellisen aukon ja ohjasi siten uuden tiedon tavoitteluun. Leino-Kilven ja Tuomaalan (1988) mukaan tutkija on vastuussa uuden tiedon rehellisestä ja autenttisesta tuottamisesta. Tässä tutkimusprosessissa olen kaikissa sen vaiheissa pyrkinyt raportoimaan avoimesti. Tutkimusaineistot on käsitelty rehellisesti siten, että kaikki tutkimuksessa saatu tieto on yhtä arvokkaassa asemassa.

Hyvän tutkimusetiikan mukaan tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tulee tietää, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että heillä on mahdollisuus sekä kieltäytyä, että halutessaan keskeyttää tutkimukseen osallistuminen (Vehviläinen-Julkunen 1997). Ikääntyville kerrottiin, että haastattelut käsitellään nimettöminä ja siten, ettei kenenkään henkilöllisyyttä paljasteta tutkimusproessin missään vaiheessa. Ennen haastattelujen aloittamista tutkimukseen osallistuville kerrottiin, että haastatteluissa käydään keskustelunomaisesti läpi kysymyksiä alkoholista, heidän näkemyksiä ja kokemuksia.



Mikä on luotettavuuden taso silloin, kun kysytään omaa alkoholinkäyttöä? Suomalaisessa alkoholitutkimuksessa on useasti keskusteltu alkoholinkulutusta koskevien tulosten luotettavuudesta. Myös ikääntyvien ihmisten arvellaan kaunistelevan vastauksissaan alkoholinkulutustaan ja jättävän pois tutkimuksista jos he kuluttavat paljon alkoholia (vrt. Sulander 2007) Tässä tutkimuksessa haettiin haastateltavia, jotka käyttävät alkoholia, painopiste ei ollut alkoholin määrissä vaan käytössä yleensä. Haastattelussa keskityttiin käyttöön yleisellä tasolla; näkemyksiin, muutokseen, missä, mitä ja kuinka alkoholia käytetään.

Haastattelujen tavoitteena ei ollut täsmällisten kulutusmäärien mittaaminen, vaan suuntaa-antava kuvaus juomatavoista ja niiden muuttumisesta. Silti on syytä todeta, että tutkittavana ovat vain ihmisten kertomukset alkoholinkulutustavoista, niiden totuudellisuutta tutkijana en pysty vahvistamaan.

## 9. TULKINTA

Mikä vaikutus on sosiaalisella maailmalla ikäihmisten alkoholikäytössä? Miten ikäihmiset näkevät oman kulttuurinsa vaikuttaneen heidän elämäntilanteensa alkoholikäyttöön? (vrt. Seppänen ym. 2007, Karisto 2005) Minkälaiset asiat ja tapahtumat ovat vaikuttaneet heidän alkoholikäyttäytymiseen, mitkä asiat he itse nostavat esille. Mikä merkitys on ihmisen vuorovaikutussuhteilla ja toisaalta ihminen aktiivisena toimijana, osallistujana yhteisöissään ja yhteiskunnassa, kun asiaa tarkastellaan alkoholikäyttäytymisen kautta? Ikääntyvät tekevät arjessa erilaisia valintoja ja näissä valinnoissa on alkoholi myös osana mukana. Minkä merkityksen se ikääntyvän arjessa saa, johtuu paljolti siitä, minkä merkityksen se on elämäntavassa saanut ja minkä merkityksen sille halutaan antaa.

Tulkinnassa käytetään sitaatteja haastateltavien vastauksista tekstin edetessä. Olen numeroinut haastateltavat yhdestä kymmeneen, siten että naisten sitaateista tunniste on N ja työpaperin numero, miesten kohdalla vastaavasti M ja numero, numerointi on kytketty haastattelujen puhtaaksikirjoitettuihin liuskoihin kronologisessa järjestyksessä.

### 9.1 Ikääntyminen ja alkoholi

Haastateltavilta kysyessä ikääntyvien alkoholinkäytöstä (kysymykset 3,4 sivulla 45) heidän vastauksensa olivat suunnattu vanhempaan ikäryhmään kuin itseensä esim. isovanhemmat. Kaikissa keskusteluissa oli yhteinen piirre siltä osin, miten ikäihmisistä puhuttiin, käytettiin ne vanhat tai ne vanhukset. Eli voidaan todeta että kolmasikäläiset eivät koe itseään ikäihmisiksi tai vanhoiksi. Vastauksissa puhuttiin

*N1: Kai ne käyttää kuten muutkin. Tietysti on niitä ikäihmisiä, joita suositellaan ottamaan iltakonjakkia. Ei kai ikä siinä mitään tee. Ne, jotka käyttävät käyttävät ja joka ei niin ei kai ne vanhanakaan sitä enää aloita*

*N5: Ikääntyvät uskoisin käyttävän alkoholia kuten muutkin. Ikääntyvien käyttö on lisääntynyt, mutta sillä lailla lääkkeen muodossa. Kyllä lasi viiniä voi juoda. Se on tietenkin myös hyvää sydämelle sanotaan.*

Kaikissa keskustelussa puhuttiin ”vanhoista” ihmisistä ja heidän käsityksestään alkoholiin, joka oli tuomitsevampaa ja heidän käyttönsä oletettiin olevan vähäisempää. Uskottiin

myös, että ikäihmiset eivät aloita alkoholinkäyttöä ikääntyneenä vaan se on aikaisemmin opittua.

*N2: En usko, että kukaan ihan tyhjästä alkaa käyttämään alkoholia vanhana. Tietysti osa ikääntyneistä oikein vanhat voivat olla tuomitsevia. Äitini asuu vanhusten vuokratalossa ja siellä kytätään toisia, yksikin mummo hakee potkurilla joka päivä kaksi kaljaa kaupasta. Kyllä siitä aina muut jaksaa keskustella. Eikä saa viedä pulloja, että kilisee kun mummot istuu oven luona kun menee ulos, pitää miettiä mitä ne puhuvat jos kilisee.*

Ajatuksissa ikäihmisten alkoholinkäytöstä oli selvää hajontaa. Oletettiin yhtäältä, että käyttö on vähäistä mutta toisaalta todettiin, että alkoholinkäyttö ei muutu ikääntyessä. Aikaisempi alkoholikäyttö jatkuu myös ikääntyessä.

*N7: Ei kai ikä tähän mitenkään vaikuta sitä en usko. Käytetään kuten aikaisemminkin, mutta ehkä ei tarvitse katsoa mikä päivä, kun ei tarvitse autonrattiin mennä. Varmasti on niitäkin, joilla alkoholi on ongelma ja se saattaa kyllä uskoisin riistäytyä käsistä kun ei ole tärkeää ja mielenkiintoista tekemistä.*

*M9: Ei kai ne ikääntyvät sen kummallisemmin siitä ajattele kuin muutkaan. Ihan samalla lailla kuin muutkin, ne jotka tottunut käyttämään niin ne käyttää ja en usko, että kukaan vanhana enää alkaa sitä opettelemaan.*

Ikääntyvien alkoholinkäytössä oletettiin olevan sama suuntaus kuin nuoremmillakin, lisääntymään päin. Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että alkoholinkäyttö on lisääntynyt, yleistynyt ja arkipäiväistynyt. Pieniä eroja oli havaittavissa ikääntyneiden lisääntyneessä alkoholinkäytön, käyttökertojen oletettiin lisääntyneen, mutta määrissä oli selviä eroja iltakonjakista aina ruoan kanssa nautittuihin viineihin.

*N3: Käyttö samansuuntaista kuin muissakin ikäryhmissä eli on tavallisempaa että käytetään alkoholia jos vertaa ennen vanhaa, kun se oli hyvin piilotettua eikä niin hyväksyttyä. Samassa suunnassa kuin nuoremmillakin, jossa alkoholin käyttö on lisääntynyt, sama koskee myös ikääntyviä.*

*M10: Uskon, että samalla lailla kuin muutkin ihmiset tuskin ikä siihen vaikuta. Tosin, jos ajattelee oikein iäkkäitä niin niiden kulttuuriin ei alkoholi kuulu, samalla lailla kuin meidän ikäisten kulttuuriin ja nuorempien.*

## 9.2 Näkemyksiä alkoholinkäytöstä

Tarkasteltaessa alkoholinkäyttöä jokainen haastattelu on omanlaisensa, vaikkakin kertomuksissa on monia samoja elementtejä. Ikääntyvien erilaisuus niin elintapoina, tottumuksina kuin kulttuurisena käyttäytymisenä korostuu haastatteluissa. Lapsuudessa opittu alkoholikäyttäytyminen on ikääntyessäkin vielä näkyvästi mukana omassa alkoholikäytössä. Tosin vastauksissa voidaan myös nähdä, että ikääntyneiden juomatavat ovat muuttuneet vuosikymmenten varrella siinä missä muidenkin juomatavat. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että alkoholinkäyttö on lisääntynyt ja yleistynyt. Kaikissa haastatteluissa nousi naisten lisääntynyt käyttö esille tavalla tai toisella.

*M6: Alkoholiksi osa elämää. Sitä on meillä kotona aina käytetty. Pienenä sai aina maistaa vanhemmilta. On se osa arkista elämää. Käytetään sitä uskoisin enemmän nyt kun aikaisemmin tai ainakin se on näkyvämpää.*

*M8: Lapsuudesta asti isä sillä oli aina siellä tuvan nurkassa kaapissa se pullo. Kaikki tiesi, että siellä on, meistä pojista kaikki tiesi, että ukolla siellä on pullo. Lusikalla sitä otettiin lämmikkeeksi. Vanhin veli saatti sanoa, että tuota niin tämä on hyvää saisiko sitä lisää. Isäukko sanoi, että jos tätä pitää ruveta lisää saamaan niin tuota tämä vähäkin loppuu.*

Vaikka haastatteluissa alkoholinkäyttö oli selvästi hyväksyttyä, naisten alkoholinkäytöstä puhuttiin paheksuvaan sävyyn, varsinkin juopuneiden naisten näkemistä koettiin erittäin negatiivisena.

*N2: Mutta uskon, että sitä saatetaan varsinkin naiset salaa kotona juoda myös siihen pahaan olon. Nykyään paljon erotaan ja miehet ottaa nuoremman, kyllä siinä katkeroituu ja saattaa mennä viinaksen puolelle. Kapakassa näkee paljon naisia, jotka ovat juoneet aivan liian paljon, enemmän niitä taitaa olla kuin juopuneita miehiä tänä päivänä.*

*N3: Naiset rupeavat elämään niin kuin miehet pikku hiljaa. Nuoret naiset juovat enemmän kuin nuoret naiset ennen ja myös keski-ikäiset ja vanhemmat juovat enemmän kuin ennen vanhaa. Vanhemmat naiset ovat usein myös yksinäisiä. Uskon, että jotkut juovat yksinäisyyteen tosi paljon.*

*M9: Olen kyllä huomannut, että kun käy siellä Alkossa niin on siellä paljon sellaisia ”vanhoja” naisia jotka ostavat sitä viiniä niissä viinilaatikoissa. Onhan se muutenkin niin, että on ne naiset tainnut alkaa juoda enemmän kuin ennen. Mutta varmasti se heillekin on seurustelujuoma.*

Alkoholikulttuurin muutos oli haastateltavien mielestä selvimmin havaittavissa ostotilanteissa, ostaminenkin oli aikaisemmin salattavaa ja hävettävämpää. Nykyään Alkot ovat markettien yhteydessä ja helposti voidaan livahtaa sisälle ostamaan, siellä myös tapaa tuttavlia. Marketeissa voi huomata, koska esimerkiksi olut on tarjouksessa; kaikilla kärryssä laatikko (M6). Kaikilla haastateltavilla oli myös aina kotona alkoholia, määrissä saattoi kyllä olla eroja, konjakkipullosta aina moniin eri laatuihin.

*M6: Ennen mentiin salaa viinakauppaan isä puhui aina kripakaupasta, pullot laitettiin laukkuun ja sitten salaa livahdettiin ulos. Jonossakin piti seisoa ja tietää mitä halusi. Nyt kuljetaan kaupassa ja hyllyltä saa itse valita ja tutkia mitä haluaa.*

*M8: Kyllä se on muuttunut, jos ajatellaan niitä aikoja, kun Alkossa käytiin oli siellä aika dramaattisia, jonotettiin pitkässä jonossa mietti mitä ottaisi ja kun pääsi perille sanoi sen saman kun piti nopeasti hoitaa asia. Kossu tai... Piti nopeasti ei sitä siinä mitään alettu miettimää.*

Kertomuksissa ikääntyvien alkoholinkäyttö nostettiin esille toiseuden kautta, ja puhuttiin selkeästi lääkkeen kaltaisena käyttönä. Alkoholia oli myös siinä tarkoituksena ostettu omille vanhemmille.

*N1: Tietysti on niitä ikäihmisiä, joita suositellaan ottamaan iltakonjakki, mutta ei sitä oikein käytöksi voi sanoa enemmän lääkkeeksi. Jos oikein viluttaa niin se konjakki ja sitten joulun alla kun juodaan glögiä niin saattaa olla jos on flunssainen olo, niin terästetään viinillä. Se lämmittää kummasti.*

*M6: Talvella kun on oikein kylmä tai flunssa tulossa voi sitä konjakit ottaa kyllä se niin hyvin lämmittää. Yskänlääkettä en koskaan osta me käytetään sitä anislikööriä yskänlääkkeenä kuuman veden kanssa se auttaa tosi hyvin.*

*M9: Ja voi olla, että jokin mummo saa lapsilta konjakkia, jota se sitten illalla ottaa että nukkuu paremmin.*

### 9.3 Alkoholikulttuuri

Kesä ja alkoholinkäyttö ovat kertomuksissa hyvin tiiviisti liitettyinä yhteen. Kesällä käyttö lisääntyy ja myös kerta-annokset lisääntyvät. Mökkeily ja loma ovat asioita, jotka kaikki haastateltavat nostavat tavalla tai toisella esille.

*N1: Mökillä kyllä sitten kesällä pitää joskus juoda se kylmä kalja saunan päälle terassilla istuessa. Silloin se elämä kyllä oikein maistuu. Usein lasketaan leikkiä, että tietäisipä veroherra niin kyllä verot nousisi.*

*M6: Ollaan me vähän mietitty, että on se vähän turha tapa, mutta mökille se kalja ja sauna kuuluu. Muutenkin kaljaa menee enemmän kesällä, kun on kuuma, varsinkin siellä mökillä kun tekee hommia ja hiukoo niin kyllä se kalja on hyvää. Muuten ei me käytetä arkena kyllä se viikonloppuihin ja lomiin se käyttö jää. Vaikka kesällä enemmän niin aina se läträäminen on loppunut, kun mökkiaika loppuu, sinne se parhaiten kuuluu.*

*M9: Kesällä kyllä menee enemmän, kun mökille mennessä ostetaan korillinen, silloin tulee kyllä otettua pullo ja toinenkin päivässä. Mutta se kuuluu vain kesään, tavataan leikkisästi sanoa että me ollaan kesäjuoppoja.*

Kesällä myös terassikulttuuri on osa ikääntyvien elämää, mutta se herättää sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Terasseilla käydään enemmän, mutta toisaalta terassilla nähdynsi tuleminen koetaan negatiivisesti.

*N3: Kyllä voi käydä joo-o, mutta omassa kaupungissa minä en menisi siinä mene raja, mutta jos olen Helsingissä tai Seinäjoella sitten kyllä voi käydä, missä kukaan ei tunne minua. Oluella päivällä terassilla, mutta ei kotikaupungissa. Niin se on jos olen rehellinen.*

*M7: Kesällä osa terassielämää. Kyllä huurteinen aurinkoisella terassilla antaa kruunun arjelle. Meillä on vaimon kanssa tapana tehdä pyöräretkiä tässä lähellä ja sitten saatetaan pistäytyä kaljalle.*

Haastateltavien kertomuksissa neljällä nousi esille ostoksien yhteydessä kaljalla tai siiderillä käynti. Ravintolassa poikkeaminen ostoksien yhteydessä sekä muutenkin ravintolassa syöminen esiintyy kahdeksassa haastateltavan kertomuksessa.

Myös suomalaiseen kulttuuriin kuuluva sauna liitetään alkoholinkäyttöön jokaisessa haastattelussa tavalla tai toisella. Yhdessä haastattelussa (N1) ilmeni, että saunakaljasta oli tullut tapa ja se laitettiin pannaan, kun ei enää voitu mennä saunaan jos ei ollut kaljaa.

*M9: Tietysti ne saunakaljat minulle ja vaimolle siiderit. Välillä vaimo kyllä motkottaa että joka kerta kun mennään saunaan pitää olla kaljaa. Sitten*

*meillä on ollut aikoja kun ollaan pidetty taukoja kuukauden tai kaksi, niin että ei tule tavaksi.*

#### **9.4 Ikääntyvät ja elintavat**

Kaikkien haastateltavien kertomuksissa nousee vahvana esille elintapojen muutos ja viinikulttuuri. Ikääntyvien elintavat ovat kehittyneet, joka myös näkyy haastateltavien kertomuksissa missä tilanteissa alkoholia käytetään. Elintapamme on eurooppalaistunut, ruokailun ja viinin kulttuuriksi. Viini esiintyy kaikilla haastateltavilla ruokailujen yhteydessä, kun syödään hyvin ja nautitaan. Vieraille tarjoillaan yhä yleisemmin viiniä ja pientä suolapalaa kuin ennen kahvia. Haastateltavista suurin osa yhdistää viinin hyviin hetkiin ja juhlatilaisuuksiin.

*N2: Nykyään käydään paljon enemmän ulkona syömässä kuin ennen ja siellä sitten juodaan lasi tai kaksi viiniä. Käytetään ruokailun yhteydessä, myös arkena.*

*N4: Meillä kun lapset tulevat pyhänä syömään on viiniä ruoan kanssa. Joskus myös ruokaryppy, mutta se vain juhlapyhinä niin kuin vappuna ja uutena vuotena esimerkiksi.*

*M6: Tarjoillaan vieraille, se on ehkä nyt yleistynyt. Ennen tarjoiltiin kahvia ja pullaa nyt jotenkin terveellisemmin juodaan viiniä ja syödään salaattia.*

*M8: Viinikulttuuri on sitten tullut viimeisten 10 vuoden aikana ja tuota... kotioiloissa sitten katetaan sillä lailla näyttävämmiin ja tuota jopa pannaan paremmat vaatteet päälle ja istutaan ja otetaan lasi viiniä. Kahvin kanssa saattaa mennä konjakki. Että tämmöistä.*

*M10: Otetaan kun siltä tuntuu ja kun on vapaata ja haluaa oikein rauhoittua. Käydään usein ulkona syömässä ja silloin viini ja muuta ruoan kanssa.*

Matkustelun merkitys alkoholinkäytössä tuli selvästi esillä yli puolella haastateltavista, ulkomailla alkoholinkäyttö oli sallittua ja sitä käytettiin päivittäin. Mutta toisaalta oli havaittu, että humalaisten määrä matkoilla oli vähentynyt. Viinikulttuurin lisääntyminen näkyi kertomuksissa, juotiin viiniä ruoan kanssa maidon tilalla.

*M5: Arkitilanteissa missä alkoholia käytetään on lomalla kuten ulkomaanmatkat, kun ei voi juoda maitoa. Ulkomailla minäkin käytän, kun ei sitä maitoa saa tai ei voi juoda. Lasin viiniä ruoalle, mutta ei enempää. Aina ruoan kanssa ei muuten.*

*M7: Ei enää niin paljon näe sitä örveltämistä ei edes ulkomaan matkoilla kuten ennen oli jo lentokoneessa ympäripäissään ja sitä kesti koko loman. Nyt ollaan ehkä opittu nauttimaan siitä eikä vain juomaan. Tosin se on jotenkin kyllä laajentunut ei ehkä kerralla nautitut määrät, mutta kyllä kerrat jolloin nautitaan.*

Haastateltujen naisten keskusteluissa yksinäisyys nostettiin esille lisäävänä tekijänä alkoholinkäytössä.

*N2: Ehkä jotkut juovat yksinäisyyteen. Olen eron jälkeen alkanut käyttää enemmän. Nautin usein kotona lasin tai kaksi viiniä voi joskus mennä koko pullo. Ja olen huomannut, että kun lapset soittaa ja mulle tulee paha mieli niin voin siihenkin ottaa.*

*N3: On myös paljon yksinäisiä ja varsinkin naisia, jotka juovat niin kuin rupeavat juomaan yksinäisyyteen. Naiset siksi, että ne useasti ovat jääneet yksin, leskeksi ja juovat yksinäisyyteen joo... niin... naiset.*

Miesten keskusteluissa vastaavaa ilmiötä ei esiintynyt. Heidän kohdalla todettiin, että myös liikkakäyttöä saattaa esiintyä, mutta on samansuuntaista kuin muidenkin ikäryhmien käyttö. Yleisesti voidaan todeta, että ikääntyvien alkoholinkäytön juuret ovat lapsuudenkodissa, käyttömäärät ja kerrat vain ovat vuosien kuluessa muuttuneet.

*N2: Jaa, se on sellaista tavallista se käyttö. Että alkoholia käytetään jokainen omalla lailla. Osalla on jo kulttuurinen perimä, jossa käytetty alkoholia. Joillakin on osana elämää ollut enemmän tai vähemmän.*

*M2: Alkoholi on osa elämää. Sitä on meillä kotona aina käytetty. Pienenä sai aina maistaa vanhemmilta. Käytetään sitä uskoisin enemmän nyt kun aikaisemmin tai ainakin se on näkyvämpää.*

Miesten kertomuksissa alkoholinkäyttö oli kuulunut työelämään tavalla tai toisella, mutta toteavat, että käyttö on ajan kuluessa myös muuttunut.

*M6: Käydään me joskus vanhan kaveriporukan kanssa pubissa pelin jälkeen kaljalla ja onhan nyt se tullut myös sinne peliin, että sieltä saa ostaa sitä kaljaa pelin aikana. Harvemmin me siellä, mutta enemmän sitten niissä jälkipileissä.*

*M7: Jos katsoo taaksepäin työtilaisuuksissa kuului alkoholi tärkeään osaan. Ei se liikejuhla ollut mitään, jos ei tarjoiltu viinaa. Nyt on järjeistetty tätäkin.*



*Ei samalla lailla enää lotrata sillä kun ennen. Pää täyteen, kun on ilmaista ja firma tarjoaa. Nyt enemmän hienostellaan syödään hyvin ja juodaan viiniä.*

Kertomuksissa alkoholia kerhotoimintana harrasti yksi miehistä, hän kuului viini, konjakki että sikarikerhoon. Käyttö näissä kerhoissa painottuu maisteluun.

Vastauksissa naisten ja miesten kohdalla voidaan todeta, että työelämän aikana käyttö rajoittui lomiin ja viikonloppuihin, eläköitymisen myötä alkoholinkäyttö oli osittain myös arkipäiväistynyt. Alkoholia saatettiin nauttia arki-iltana TV:tä katsellessa tai muuten vain nautiskellen.

*N2: Aina kun tekee mieli. Ei sillä päivällä ole väliä. Tietenkin, kun syödään hyvin ja sillä lailla mutta kyllä ihan tavallisena iltanakin kun ottaa oikein päästä, voin ottaa lasin tai vaikka koko pullon.*

*N4: Siitä tuli tapa ja ei osattu olla iltasin muuta kuin, että piti saada paukku kun katsottiin TV:tä*

*M6: Ne, jotka juonut juovat mutta ehkä se muuttuu kun ennen juotiin vain viikonloppuna nyt sitten, kun ei ole työssä voi juoda miten lystää. Saattaahan se riistäytyä käsistä. Tarjoillaan vieraille se on ehkä yleistynyt.*

## **9.5 Alkoholinkäyttö, määrät ja vaikutukset**

Haastateltavien kertomuksista ei noussut esille runsasta alkoholinkäyttöä. Haastateltavilla ainoastaan yhdellä oli nuoruudessa ollut runsasta alkoholinkäyttöä, yhdellä oli ikääntyneenä käyttö riistäytynyt käsistä ja käyttänyt yhteiskunnan apua käytön vähentämiseksi. Suurimmalla osalla oli selkeä käsitys omasta käytöstä ja peilasivat sitä myös nuoruudessa käytettyihin määriin. Yleisesti voi sanoa, että alkoholia oli käytetty maltillisesti nuorena. Lapsuudenkodissa kaikilla oli ollut alkoholinkäyttöä, mutta erittäin pienissä määrissä. Käytetyt määrät vaihtelee lasista pulloon, lomalla käyttö kaikilla lisääntyi. Käyttö oli viikoittaista kaikilla, joillakin ajoittain jopa päivittäistä.

*N1: Kyllä mä itse käytän ja olen aina käyttänyt erilaisissa määrin. Sellaista normaalia käyttöä kai se on normaalia niin kuin nyt aikuisilla on.. Kai sitä nyt vanhana omat rajat tuntee.*

*N3: Epäilen, että ne jotka ottavat yhden lasin... niillä täytyy olla joku, jonka kanssa jaata olutpurkki. Jos minulla ei olisi joku jonka kanssa jaata purkki niin joisin koko purkin, mutta sitten en varmasti ottaisi joka ilta, toivon niin.*

*M8: Kyllä me jonakin iltana, kun on sellainen fiilis, otetaan lasilliset ei se ole sellaista että... kun on hyvä olla otetaan lasillinen viiniä. Lasi tai pari ja sitten korkki päälle. Se kuuluu hyviin hetkiin.*

*M10: Kaljalla käydään .... ulkona syömässä... saunakaljat ja semmoista. kyllä tämä vapaa on jotenkin lisännyt sitä arkijuomista. Otetaan kun siltä tuntuu ja halutaan rentoutua. En taida uskaltaa edes ääneen sanoa, 15 annosta kuulostaa pahalta voi olla enemmänkin ajoittain. Näin sanottuna on se kauhean paljon.*

Kertomuksissa kaikilla oli alkoholinkäyttöä, määrät toki vaihtelevat. Kysyessä miten itse koetaan käyttö, harmittaako koskaan? Vastaukset olivat yhtenäiset, kokemukset omasta käytöstä koettiin vähäiseksi tai normaaliksi. Normaaliutta ei tässä työssä lähdetty selkeyttämään. Kertomuksissa kolme totesi, että nuoruudessa on käytöstä tunnettu harmia. Nyt ”olla” opittu käyttämään. Kahdella oli myös tuoreita kokemuksia, jotka harmittivat. Terveyshaittoja alkoholista todettiin olevan, lihottava vaikutus tunnustettiin ja sitä myös pelättiin.

*N2: Kyllä sitä on joskus harmittanut jos on juonut monta eri sorttia ja on seuraavana päivänä huono olo. Silloin ajattelee, että olisipa se viimeinen jäänyt juomatta. Mutta en ole vielä koskaan tehnyt niin, että huonoon oloon olisin ryypyn ottanut.*

*N4: Otettiin paukkuja kotona iltaisin ja sitten rupesi menemään ihan kamalasti. Aamulla oli sitten ihan tökerö olo. Jäin siinä rytäkässä kiinni ratista, kun olin menossa kauppaan, en ajatellut että oltiin juotu koko illan kun ei tuntunut missään. Kyllä tässä on keritty harmitella ratti ja kaikki. Niin siinä vaan käytiin ja kyllä on hävetty.*

*M10: Ei enää nykyään, mutta kyllä silloin nuorempana oli sunnuntaita kun ajatteli että olisipa jäänyt taas vähemmälle. En ole oikein miettinyt kuinka paljon sitä menee. Nyt kyllä olen vähän huolestunut, tarttee kyllä miettiä tätä hommaa kokonaisuutena. Ja kyllä se lihottaa.*

Alkoholin terveydellisistä vaikutuksista puhutaan tänä päivänä paljonkin. Varsinkin naisten kohdalla oltiin hyvin tietoisia alkoholin terveydellisyydestä. Toisaalta kertomuksissa kyllä suurimmalla osalla ilmeni käsityksiä alkoholista lääkkeenä. Toisaalta suoraan kysyttäessä sitä ei kommentoitu.

*N4: Puhutaan enemmän niistä positiivisista vaikutuksista, kun käyttää pieniä määriä. Keskustelu on mennyt vähän niin kuin ööveriksi. Ennen varoitettiin ja se oli sellaista ei mainostettua nyt puhutaan hyödyistä ja terveysvaikutuksesta sekä mainostetaan hienoin kuvin ja kaikkee. Onko nyt menty taas liikaa sille positiiviselle puolelle.*

*M9: Uskon, että me saadaan siitä se hyöty mitä siitä voi saada. Nykyään puhutaan jo paljon siitä hyödyistä mitä alkoholista voi hyvin käytettynä saada. Se voi tietysti täällä meidän maassa olla vaarallistakin, saattaa jollakin lisätä sitä käyttöä, en ole oikein varma tästä.*

## **9.6 Alkoholinkäytön puheeksi ottaminen**

Ikäihmisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt, myös liikakäyttö vaikka haastateltavien kertomuksissa sitä ei ilmennyt. Miten ikäihmiset puuttuvat toistensa käyttöön vai puuttuvatko avioparit toistensa juomiseen. Haastateltavista kahdeksan oli sitä mieltä, että puututaan, kaksi epäilivät puuttumista. Toisaalta kahden miehen kertomuksessa nostettiin esille uusperheiden tilanne, heidän kohdallaan tilanne mietitytti.

*N2: En mä kyllä usko, se on sellaista mitä tehdään yhdessä. Tai voihan olla perheitä, jossa se on ollut aina ongelma ja kyllä sitä sitten jatketaan sitä nalkuttamista loppuun asti. Ei se varmasti miksikään muutu.*

*N5: Puolison juomiseen ei voi puuttua. Ei voi alata ”omat koirat eivät pure”. Yhdessä ryypätään, niin ei silloin voi toiselle sanoa. Ei voi räksyttää*

*M9: Riippuu minkälainen suhde on. Nykyään kun erotaan ja vaihdetaan pareja niin tämä varmasti muuttuu jotenkin. Mutta en ole oikein varma miten, mutta kyllä se varmasti vaikuttaa jotenkin. Tulee uudet tottumukset uuden parin kanssa ja sitten riippuu kumman tavat otetaan käyttöön. Siitä saattaa tulla ongelmatilanteita.*

Lasten puuttuminen vanhempiensa alkoholinkäyttöön nähtiin, että kyllä yrittävät puuttua, mutta oltiin myös realistisia heidän mahdollisuuksiinsa. Lapset asuvat tänä päivänä etäällä ja yhteydenpito on harventunut. Vanhempien arjesta ei tiedetä kovinkaan paljoa.

*N1: Jos ne tietää ja ovat huolissaan kai ne yrittäisi. Mutta en usko, että kaikki lapset tietävät mitä vanhukset tekevät arkisessa elämässä varsinkaan jos asuvat kaukana. Osa puuttuu osa ei. Niin se varmasti on kun kaikessa muussakin.*

*N4: Kyllä ja toivon, että jos on ongelma niin rohkeasti asiaan kiinni. Meillä lapset kyllä otti asian puheeksi ja eivät halunneet tulla käymään, tarkistivat puhelimella mikä meidän kunto oli. Mutta kesti se niin pitkään että tuli se ratti, lapset sanoivat että onneksi. Jos sitä ei olisi tullut he olisivat puuttuneet.*

*M10: Varmasti jos tietävät. Mutta kuinka paljon lapset tietävät siitä minkälaista elämää vanhemmat viettävät. Asutaan kaukana ja käydään harvoin. Mutta jos näkevät niin varmasti parhaan kykynsä mukaan yrittävät ainakin jos on ongelmakäyttöä.*

## 9.7 Alkoholin yleistyminen

Kertomuksissa useaan otteeseen nousee esille alkoholinkäytön yleistyminen ja arkipäiväistyminen. Viiniä juodaan ruokailujen yhteydessä, mutta myös nautinnonhakuisesti. Saunakalja on melkein ”pakko” saunomisen yhteydessä. Vierailujen yhteydessä tarjoillaan viiniä, likööriä tai jotakin muuta kahvin tilalla. Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että alkoholi on sosiaalisesti hyväksyttyä ja käyttö yleistynyt.

*N2: Kyllä se on hyväksyttyä. Ei ole ketään, jos ei äitiä lasketa, joka ei ottaisi enemmän tai vähemmän. Kyllä se on niin yleistä nykyään. Ja on se hyväksyttyä. Se on ihan arkea se juominen nykyään.*

*N3: Yhä enemmän ihmetyttää kuinka hyväksyttyä se on tänä päivänä verrattuna 10 vuotta sitten. Tästä lähtien se on melkein joka piirissä, kaikki käyttää.*

*N4: Kyllä se on sosiaalisesti hyväksyttyä. Se on osa tavallista elämää. Viinikulttuuri ja konjakit siinä missä väkevät ehkä ennen. Ei enää niitä paukkuja kovinkaan vaan viini, siideri ja konjakki. Siinä ne.*

*M8: Jaa en mä osaa oikein tietenkä se olisi ihan mahtavaa jos alkoholi ja kaikkeen muuhunkin asiaan voisi suhtautua ilman suuria tunteita. Että se on niin kuin osa elämää ja nimenomaan sitä myönteistä elämää.*

*M10: Kyllä on. Ja on se lisääntynyt, sillä lailla tullut osaksi arkea, jotenkin en oikein osaa tarkemmin sanoa. On osa meidän kulttuuria. Taitaa olla niin, että kaikki käyttää jotkut vain paljon vähemmän kuin toiset mutta kyllä kaikki jonkun lasin viiniä juo tai ottaa sen kaljan.*

## 9.8 Yhteenveto haastatteluista

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että juuri 55-64-vuotiaiden keskuudessa alkoholinkulutus on kasvanut. Haastateltavat olivat iältään juuri määrän sukupolven edustajia (vrt. A-klinikkasäätiö 2003,2005), mutta heidän alkoholinkäyttönsä ei vastaa aikaisemman tutkimuksen tuloksiin määrällisesti. Tosin myös heidän alkoholinkäyttönsä oli lisääntynyt suhteessa aikaisempaan käyttöön. Alkoholinkäytön määrästä haastateltavien osalta ei voi todeta, että olisivat suurkuluttajia enemmänkin ”maistelijoita”. Toisaalta alkoholinkäyttö on arkipäiväistynyt, on osa arkea mutta myös juhlaa. Elämän nautinnollisissa hetkissä alkoholilla on tärkeä osa (vrt. Kehler 2006, Parviainen 2005, Atkinson ym. 1990, Sulander 2007, Lakhani 1997) Loma ja alkoholi kuuluvat myös yhteen niin Suomessa mutta ennen kaikkea ulkomailla viini ruoan kanssa on päivän selvyys.

Suomalaisten alkoholiasenteet ovat kuitenkin entisestään vapautuneet. Alkoholia tarjoillaan nykyisin kaikkialla, jopa jääkiekkomatseissa ja sitä markkinoidaan monenlaisten mielikuvien avulla. Kaikki haastateltavat totesivat, että alkoholin käytössä on tapahtunut muutoksia vapaampaan suuntaan, niin käytössä kuin mainonnassa ja ostokulttuurissa. Alkoholi näkyy arkipäivässä entistä enemmän. Muutokset alkoholikulttuurissa näkyvät haastateltavien omien kokemusten kautta. Elämän varrella kertyneet kokemukset heijastuvat siihen, millaiseksi haastattelevien nykyinen suhde alkoholiin oli muotoutunut.

Alkoholinkäytön toistuvuuden näkökulmasta voidaan todeta, että alkoholia käytetään lomalla ja kesällä useammin kuin talvella, myös määrällinen ero on huomattavissa. Talvisaikaan alkoholinkäyttö oli yhdellä päivittäistä, yksi lasi illassa, ruokailun yhteydessä tavallisinta kuten myös juhlallisissa hetkissä, kaikilla käyttö oli vähintään viikoittaista. Lämmikkeenäkin alkoholia käytettiin samoin kuin olut/siideri saunomisen yhteydessä.

Lääkkeenä alkoholia oli myös käytetty ja sitä vietiin lahjaksi omille vanhemmille. Haastateltavista osa olivat tietoisia alkoholin varsinkin punaviinin hyödyllisyydestä ja terveysvaikutteista. (vrt, Hervonen 2005, Sulander ym 2006, Lnaag ym. 2007b, Paganini-Hill ym. 2007 Cawthon ym. 2007) Toisaalta alkoholia haastateltavat käyttivät mielihyvän lisäämiseksi ja elämän hyviin tilanteisiin. Vastoinikäymisissä alkoholia ei käytetty, se nähtiin jopa vaarallisena, käytön lisääntymisen mahdollisuutena. Ainoastaan yhdessä haastattelussa tuli esille, että alkoholia käytettiin myös oman pahan olon lieventämiseksi, mutta käyttö lisäsi vain pahaa oloa.

Haastateltavien elämänculussa yksi yhteinen ja olennainen muutos on ollut eläkkeelle jääminen. Haastatteluissa korostuu ennen kaikkea työstä pois jäämisen mukana tuoma uusi elämäncvaihe ja sen myönteiset puolet. Haastateltujen elämäntilannetta leimasi eläkepäivien ansaittu vapaus, kohtuullinen toimeentulo ja hyvä terveys. Omasta terveydestä ja toimintakyvystä sekä fyysisestä kunnosta haluttiin pitää huolta. Heillä oli myös yksi selkeä yhteinen piirre, joka nousi voimakkaasti esille haastattelun aikana, kesä ja mökkeily ovat kaikilla yhteinen ja tärkeä asia.

Haastateltavien sukupolven elämänculussa voidaan nähdä yhtäläisyyksiä ja kokemuksia, alkoholinkäyttö lapsuudessa on ollut salattavaa ja paheksuttavaa. Kaikkien lapsuudenkodissa alkoholi on jollakin tavalla ollut näkyvällä, joskin erittäin pienissä määrissä. Haastateltavien lapsuudessa alkoholiin suhtauduttiin kielteisesti, vaikka sitä käytettiin. Kolmen haastateltavan perheissä alkoholiin suhtauduttiin kuitenkin avoimesti ja lapsillekin saatettiin antaa alkoholia maistettavaksi tai lämmikkeeksi.

Humalahakuista juomista ei haastateltavien kertomuksissa ilmennyt ikääntyessä, osalla oli nuoruudessa ollut kokeiluja ja yksi haastateltava totesi nuoruudessaan käyttäneen alkoholia humalahakuisesti. Haastateltavien alkoholikäyttäytymisen voi tiivistää, että käyttävät kuten aiemmin elämässään, tai ovat vähentäneet kerta-annoksia, mutta käyttökerrat ovat lisääntyneet.

Alkoholin liikakäytöstä ei varmaa käsitystä haastateltavilta saatu, osalla oli omia näköhavaintoja asiasta ja oli myös ystävien kanssa puhuttu. Mutta mitään selvää vastausta liikakäyttöön ei materiaalista voi päätellä. Tosin voidaan kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa (Sulander ym 2005) todeta, että alkoholinkäyttö on arkipäiväistynyt.

Alkoholin käyttö on muuttunut haastateltavien kertomuksissa siten, että suositaan mietoja juomia kuten miehet olutta ja naiset siideriä sekä myös miesten viinin käyttö on yleistynyt.

Kulttuurisesti haastateltavat yhdisti alkoholin merkityksen osaksi arkea ja juhlaa, se kuvattiin olevan osa elämänlaatua. (vrt. Koskinen 2003) Ikääntyessä elinvuosien lisääntyminen ja hyvä terveys sekä toimintakyky ja hyvä taloudellinen tilanne muuttavat ikäihmisten kulttuuria. Suurten ikäryhmien saavuttua kolmanteen ikään tuo mukanaan uudenlaisen kulttuurin ikääntymiselle ja siinä kulttuurissa alkoholilla tulee olemaan osansa niin arjessa kuin juhlassa. (vrt. Karisto 1997, 2002a, Jyrkämä 2001a,b) Haastateltavien kertomuksissa nousi hyvin tarkasti esille näkemys ikääntymiselle, se oli asia joka koski muita ei itseään, se oli tulevaisuudessa. Toisaalta ikääntyminen kertomuksissa oli sidoksissa hyvin pitkälle toimintakykyyn, vaivoihin ja sairauksiin. Haastateltavat kokivat itsensä hyväkuntoisiksi ja elämänvoimaisiksi. Ikä ja alkoholia ei nähty merkitykselliseksi alkoholinkäytön yhteydessä. Käyttö oli iästä riippumatonta, sitä käytettiin kuten aikaisemminkin, korkeintaan nähtiin, että iän myötä alkoholin kerta-annokset pienenevät. Ehkä kuten Airaksinen (2002) toteaa ”vanhuutta ei ole” merkityksessä elämän tässä vaiheessa, jossa haastateltavat olivat. Haastateltavat elivät elämäntilanteessa, jossa nautitaan vapaudesta ja tehdään sellaisia asioita, joita ei aikaisemmin ehtinyt tehdä.

Haastateltavien kertomuksista voidaan päätellä, että olut, siideri ja viini ovat suosikkeja. Harvemmin tai ei ollenkaan nautita väkeviä alkoholijuomia, korkeintaan konjakkia. Alkoholijuomia nautittiin tilanteen mukaan esim. ruoan kanssa viiniä. Mökillä suosiossa oli olut ja siideri, eikä niitä yhdistetty ruokaan tai muuhun. Ne kuuluvat arkeen ja niitä nautittiin varsinkin kesäaikana jopa päivittäin. Olut oli hyvin vahvasti yhteydessä myös saunomiseen, mutta iltaisin saatettiin nauttia tölkki puoliksi televisiota katsellessa. Olut yhdistettiin myös ruumiilliseen työhön kuten talkoisiin. Viini yhdistettiin aina ruokaan ja myös hyviin ystäviin ja hyviin hetkiin elämässä. Alkoholia nautittiin ruoan seurana lähes yksinomaan juhlatilanteessa, ei jokapäiväisen aterian yhteydessä. Matkailun yhteydessä viiniä kuvataan myös arkiaterioiden yhteydessä.

Haastateltavilla oli yksi yhteinen piirre, kaikilla oli alkoholia aina kotona, oli viiniä niin punaista kuin valkoista. Naisten ja miesten eroja alkoholinkäytössä ei voi kertomuksissa huomata, toisaalta tämä tarkoittaa, että naisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt, eli erot ovat

hämärtyneet. Naisten ja miesten viinikulttuuri on yhtä vahvaa, ero löytyy oluen ja siiderin juonnissa, miehet suosivat selkeästi olutta ja naiset siideriä.

Miten paljon haastateltavat käyttävät alkoholia annoksina ei osattu kertoa, ainoastaan yksi haastateltavista mittasi käyttöä annoksia. Kertomuksista voidaan todeta, että alkoholia käytetään viikoittain jopa päivittäin, mutta ei entistä suurempia määriä. Alkoholin käyttöä mitataan juodun määrän (lasillisten), laadun (viini, siideri, olut), ajan, paikan ja seuran näkökulmasta. Käytön yhteydessä haastateltavat kuvaavat juomistilanteitaan kuten hyvät hetket, rentoutuminen ja puhuvat samalla myös alkoholin merkityksestä omaan elämään, he kuvaavat omia rituaaleja, tunnelmia ja mihin tilanteisiin alkoholi kuuluu, hyviin tilanteisiin. Juotujen alkoholimäärien kohdalla olennaista oli, että humalaa vältettiin ja juominen oli varsin maltillista. Iän myötä alkoholin käyttö on muuttunut aiempaa kontrolloidummaksi ja nautinnonhakuiseksi.

Lapsuudenaikainen kasvatus näkyi vielä voimakkaana kahdeksalla haastateltavista. Terassilla tai pubissa ei ollut suotavaa näyttäytyä päiväsaikaan omalla kotipakkakunnalla, jos käytiin niin matkoilla tai eri kaupungissa, missä tuttuja ei ollut näkemässä. Haastateltavien kertomuksissa paljastuu myös, että alkoholin käyttöä ei lisätty eläköityessä. Alkoholitottumukset on omaksuttu jo lapsuudenkodissa. Ikääntyvät haluavat käyttää alkoholia samaan tapaan kuin kuka tahansa muukin ja niin kuin aikaisemmin.

Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että ulkomailla alkoholin käyttäytyminen oli muuttunut. Enää ei nähty humaltuneita maamiehiä lomamatkalla eikä lentokoneessa. Tämä muutos koettiin positiivisena. Alkoholin ongelmakäyttö nousi esille neljässä kertomuksessa, oli puhuttu ystäväpiirissä ja myös nähty lähipiirissä, mutta ei koettu olevan lähellä omaa itseään. Aikaisemmissa tutkimuksissa (esim. Kortteinen 1992) todetaan, että kolmannessa iässä eletään elämää, joka voidaan kuvata huokuvan keveyttä, nautinnollisuutta ja vapautta, tämän ilmiön voi myös kertomuksissa havaita. Eläköityminen on tuonut vapauden myös osaksi arkea.

Alkoholitutkimuksen yhteydessä on todettu, että ihmiset kaunistelevalta tai aliarvioivat alkoholin käyttöään. Kysymys kaunistelusta liittyy myös haastatteluaikajänneksen tulkinnan tapaan. Kun tarkasteltavana ovat ainoastaan ihmisten kertomukset elämästä ja alkoholin käytöstään, ei tutkijalla ole mahdollisuutta tarkistaa niiden paikkansapitävyyttä.



Voi vain todeta, että tällä tavalla haastateltavat kertoivat alkoholinkäytöstään tai tällaisena he käytön haastattelutilanteessa näkivät. Haastattelujen tulkinnassa olen ottanut huomioon sen, että haastateltavat puhuvat käytöstään oman kulttuurinsa näkökulmasta eli heidän tavoistaan arvottaa alkoholia.

## **Loppukeskustelu**

Haastattelun yhtenä keskeisenä päätelmänä voidaan pitää sitä tosiasiaa, joka nousi esille jokaisessa haastattelussa tavalla tai toisella; ikäihmiset eli kolmas ikäläiset eivät pidä itseään vanhoina. Eikä he nähneet ikääntyvien alkoholinkäytössä mitään eriskummallista, käyttävät kuten muutkin ihmiset. Toisaalta kyllä uskottiin, että alkoholinkäyttö ikäihmisillä on vähäisempää kuin nuoremmilla ja että vanhana ei enää käyttöä aloiteta. Osalla haastateltavista oli selvä käsitys, että nuorena opittu alkoholinkäytön jatkuu läpi elämän tavalla tai toisella.

Ikääntyvien alkoholinkäytöstä kaikilla oli samansuuntaisia havaintoja, se on lisääntynyt, yleistynyt ja aivan selkeästi arkipäiväistynyt. Juodun alkoholimäärän ei uskottu lisääntyvän, mutta käytettyjen kertojen määrä oli selkeästi lisääntynyt. Varsinkin naisten käytön lisääntyminen näkyi kertomuksissa, naisten shoppailun yhteydessä päivasaikainen siiderillä käynti nousi esille kaikkien naisten kertomuksissa ja myös osalla miehistä. Osittain sitä myös paheksuttiin tai hävettiin, voitiin käydä mutta ei omassa kaupungissa. Vaikka alkoholinkäyttö on hyväksyttyä, niin naisten alkoholinkäyttöä paheksuttiin kuudessa kertomuksessa.

Naisten alkoholinkäytön muuttuminen ”miehiseksi” nosti naishaastateltava esille, myös muut haastateltavat olivat huomanneet, että ravintolaelämässä on tänä päivänä enemmän juopuneita naisia kuin miehiä. Tässä yhteydessä on mielestäni hyvä nostaa esille alkoholinkäytön paheksuva sävy naisten alkoholinkäytöstä, se koettiin erittäin negatiiviseksi. Mutta miten on, huomataanko juopunut nainen herkemmin kuin juopunut mies? Siihen en tässä tutkimuksessa saanut vastausta, mutta on syytä myös muistaa kun tekstiä tarkastelee, millä silmillä katsomme ympäröivää maailmaa, onko kaikki miehille ja naisille yhtä luvallista?

Alkoholinkäytön muuttuessa voidaan myös todeta, että ostokäytäntö on muuttunut erittäin paljon viimeisten vuosikymmenten aikana. Miesten kertomuksissa nousi kaikilla esille Alkossa käynti. Osa haastateltavista kertoi vanhoista ajoista, kun alkoholin ostaminen oli todellinen tapahtuma. Alkon menttiin, jonotettiin ja kun päästiin kassalle, kaikki aikaisemmat ajatukset myyjän neuvojen kyselemisestä unohdettiin, otettiin se tavallinen vanha. Yhden miehen kertomuksessa kuvattiin ensimmäistä käyntiä Alkon valintamyymälässä Helsingissä. Kertomuksesta kuvastuu innostus, kun sai itse tutkia tarjolla olevia alkoholimerkkejä ja laatuja. Naisten kertomuksissa ei vastaavaa noussut esille, naisten kertomuksissa kuvattiin pullojen kilinää, sitä pidettiin häpeällisenä ja sitä piti yrittää piilotella naapureilta. Tässä voisi todeta, että naisten ja miesten kertomuksissa nousee esille erilaisia näkemyksiä, miesten kertomuksissa ei puhuta häpeästä kuin naisten juomisena, kun taas naisten kertomuksissa häpeällä on olennainen osa kun puhutaan alkoholinkäytöstä. On sitten kyse omasta käytöstä tai muiden naisten alkoholinkäytöstä.

Kesä ja alkoholi kuuluvat suomalaiseen mökki ja lomaelämään. Kaikilla oli kertomuksissa alkoholinkäyttöön liittyviä kokemuksia lomamatkoilta ja kesästä. Lomalla alkoholinkäyttö oli kaikilla luvallista, jotenkin päivän selvää. Samoin suomalaisille niin tärkeä sauna sai oman paikkansa kertomuksissa, saunakalja oli miehille ykkönen kun taas naisten saunajuoma oli siideri. Se oli niin tärkeää, että ilman ei voi mennä saunaan.

Kesällä alkoholinkulutus nousi kaikilla tavalla tai toisella. Terassikausi ei erityisen voimakkaasti näkynyt ikääntyvien alkoholikulttuurissa. Siitä ei kertonut kuin yksi haastatteleva. Eli voidaan olettaa, että terassikulttuuri ei ole vielä löytänyt ikääntyvää väestöä. Kesä ja lomailu muuttaa alkoholikäyttäytymistä kaikilla haastateltavilla, eikä eroa ollut naisten ja miesten välillä, kaikilla käyttö lisääntyi.

Suomalainen elämäntapa on muuttunut enemmän eurooppalaiseen suuntaan myös alkoholikäyttäytymisessä. Kaikkien kertomuksissa kuvattiin elintapojen muutosta ja viinikulttuuria. Ruokailu ja viinit ovat tulleet jäädäkseen. Se on yhtä tavallista tarjottavaa kuin kahvi ja pulla. Yllätyksenä haastateltavien miesten kertomuksissa oli itselleni väkevien alkoholien puuttuminen. Olin yllätynyt miesten viininjuonnin yleistymisestä, muutenkin kuin vain ruoan kanssa. Snapsien vähyys myös ruokailujen yhteydessä oli yllättävää. Snapsit kuuluivat suuriin juhlapyyhiin, joulun ja vappuun. Kaikki haastateltavat yhdisti viinin ja muutenkin alkoholinkäytön hyviin hetkiin. Ainoastaan yhden naisen

kertomuksessa nousi esille alkoholinkäyttö pahan olon lieventämisessä. Siitäkin syntyi seuraavana päivänä ”morkkis” ja olo oli entistä huonompi.

Nyt kun oltiin eläkkeellä, alkoholinkäyttö oli arkipäiväistynyt entistä enemmän. Iltaoluet tai viinilasi uutisia katsoessa esiintyi kahdeksassa kertomuksessa. Eroa miesten ja naisten välillä ei ollut huomattavissa. Talvella niin naisten kuin miestenkin kertomuksissa oli lämmin terästetty glögi tai lasillinen konjakkia lämmikkeeksi illalla ennen nukkumaanmenoa.

Avoimuudesta yllättyneenä sain yhden naisen kertomuksessa kuulla miten alkoholinkäytön riistäytymisessä voi käydä. Kyseinen nainen oli pitkän juomisen tuloksena jäänyt kiinni rattijuopumuksesta kauppamatkalla. Kertomuksessa on paljon opittavaa, mutta minua on jäänyt mietityttämään palveluiden vaikeus, kun puhutaan ikääntyvistä alkoholiongelmallisista. Heille suunnattuja palveluita ei tämän tutkimuksen alueella ollut juuri ollenkaan.

Yksi asia ainakin on näiden haastattelujen pohjalta selvä, alkoholinkäyttö on yleistynyt ja arkipäiväistynyt. Käytettyjen alkoholilautujen suosio on muuttunut, väkevät on muuttunut viineiksi. Onko se sitten hyväksi vai pahaksi sen tulevaisuus meille kertoo.

## 10. ALKOHOLINKÄYTTÖ JA TOIMIJUUSTEORIA

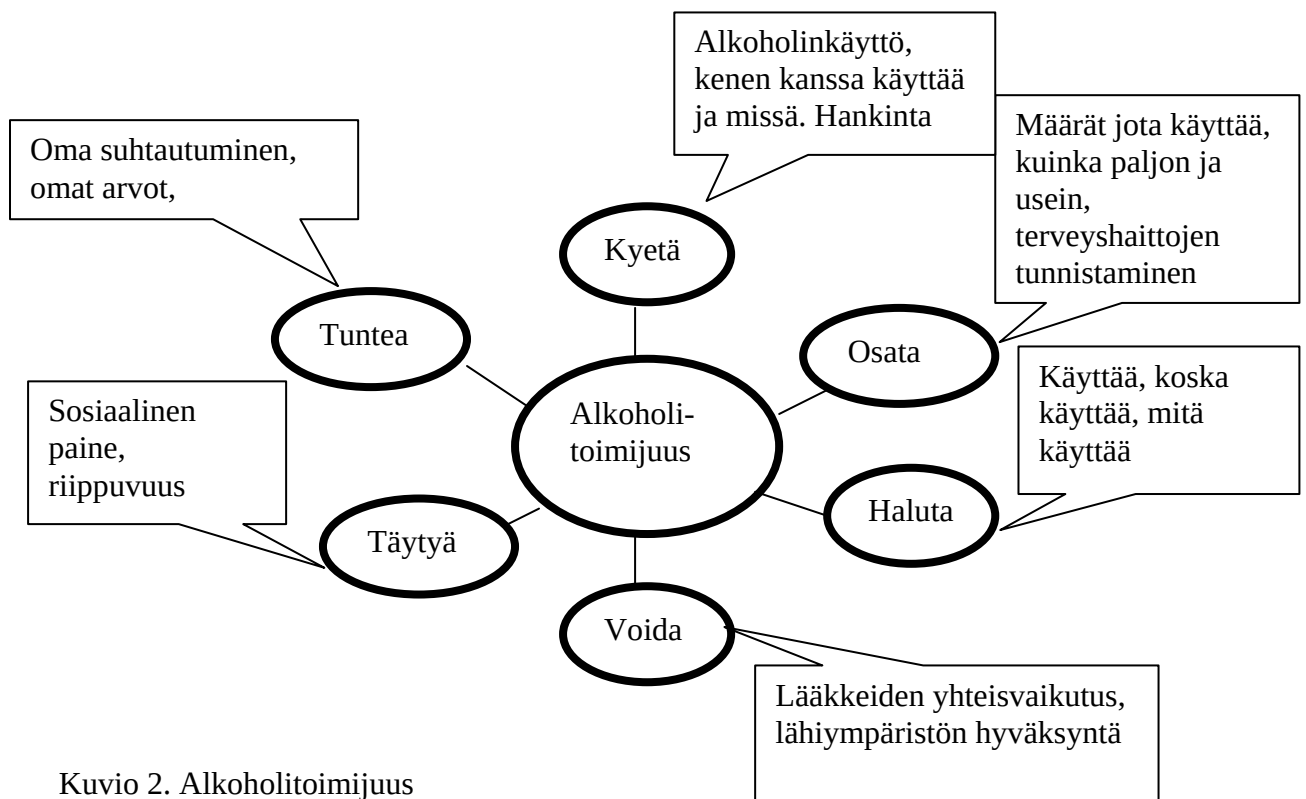
Pyrkimyksenä on pohtia toimijuuskäsitteen ja sitä hyödyntävän näkökulman soveltuvuutta ikäihmisten alkoholinkäytön tutkimisessa. Mistä toimijuudessa on kyse, mikä siinä on uutta ja mikä mahdollisesti nostaa esille uutta tietoa ikääntyvien alkoholinkäytöstä. Toimijuudessa on kyse aikomuksellisesta toiminnasta, jonka yksilö tekee tai jättää tekemättä; ottaa lasin viiniä tai jättää ottamatta. (vrt. Jyrkämä 2008b, 190-192)

Ikääntyvät kuten muutkin rakentavat omaa elämänsä ja myös elämänsä tulevaisuutta, käyttäen olemassa olevia resursseja sekä toimien ja tehden valintoja ajallis-paikallisen elämäntilanteensa mukaan. Siihen kuuluu myös muiden ihmisten ja kulttuuristen olosuhteiden sisäistämien ja eri vaihtoehtojen, mahdollisuuksien sekä niiden tuottamien ehtojen ja rajoitusten tunnistaminen. (vrt. Jyrkämä 2008b) Tämän voi myös nähdä haastatteluissa esille nousseissa vastauksissa. Alkoholin käyttö on eläköitymisen myötä vapautuneempaa, voi juoda lasin viiniä ruoan kanssa päivästä riippumatta tai illalla lasillinen konjakkia. Kaikissa haastatteluissa nousi esille tavalla tai toisella kesä ja lomamatkat alkoholinkulutuksen lisäävänä tekijänä. Monesti lausuttiin myös, että meidän alkoholikulttuuri on länsimaistunut. Nykyään on enemmän nautiskelujuomista.

Ihminen reflektoi elämäänsä ja tilannettaan – mennyttä, nykyisyyttä ja tulevaa – arvioi ja harkitsee mahdollisuuksiaan ja vaihtoehtojaan ja tekee valintoja tämän perusteella. Kyse on kaiken kaikkiaan elämäntilanteiden ehdoista ja niiden rakentumisesta, pakoista ja valintamahdollisuuksista, resursseista ja niiden muodoista, olemassaolosta ja käytettävyydestä. Olennaista tässä on näkymä ikääntyvään ihmiseen toimivana, elämäänsä osallisena, valintoja tekevänä yksilönä. (Jyrkämä 2008b) Haastatteluissa muisteltiin alkoholinkäyttöä lapsuudenkodin käytön kautta. Toki alkoholin merkitys näiden haastateltavien lapsuudenkodissa oli ollut erittäin vähäistä, kolmella oli ollut enemmän käyttöä ja sitä kuvailtiin myös kulttuurisena tapahtumana. Alkoholin merkitys haastateltavien elämässä oli ainoastaan kahdella, muut käyttivät mutta sen käyttö liittyi juhliin, kesään ja mökkeilyyn sekä lomiin. Alkoholi nähtiin hyvänä asiana ja se kuului ennen kaikkea hyviin hetkiin. Tärkein havainto on, että jokainen haastateltava painottaa voimakkaasti, että alkoholi on erittäin hyväksyttyä ja arkipäiväistynyt.

Kun tarkastellaan alkoholinkäyttöä toimijuuden kautta, ajattelen, että se on suoraan sidoksissa alkoholikäsitteeseen. Miten koemme, tunnemme ja ajattelemme alkoholinkäytöstä. Mikä merkitys sitten kulttuurilla on? Ajatellessa, että ihmisen elämän rakenteet ovat läsnä menneessä, nykyisessä ja tulevassa elämässä, voidaan todeta, että myös lapsuuden alkoholikulttuurilla on merkitystä oman näkemyksensä kanssa vielä ikääntyneenäkin. Ihminen ei elä yhteiskunnallisessa tyhjiössä, myös yhteiskunnan näkemykset ja kulttuurin muutokset vaikuttavat vuosien kuluessa omaan näkemyksemme.

Tässä tarkastelussa olen pyrkinyt tarkastelemaan Jyrkämän (2007a,2008a,b) toimijuutta alkoholitoimijuutena. Alkoholitoimijuuden kuusi modaliteettiä: kykenemisen, osaamisen, haluamisen, voimisen, täytymisen ja tuntemisen kokonaisdynamiikasta (vrt. Jyrkämä 2008b, 195). Mihin toimijuutta voi kohdentaa? Painopisteen ollessa yksilössä tai yksilöissä olennaisia peruskysymyksiä ovat ennen kaikkea, mitä ihminen kykenee, osaa, haluaa, tuntee ja mitä hänen kulloisessakin tilanteessa täytyy tehdä tai olla tekemättä ja mitä juuri tämä tilanne mahdollistaa.



Kuvio 2. Alkoholitoimijuus

### 10.1 Toimijuus alkoholinkäytön näkökulmasta

**”Kyetä”**- ulottuvuudessa on kyse ensisijaisesti fyysisistä ja psyykkisistä kyvyistä ja kykenemisistä: tässä on mahdollista puhua myös perinteisestä ymmärtämisestä, toimintakyvystä, joka vaihtelee tilanteesta toiseen ja jossa vanhetessa tapahtuu muutoksia. Miten alkoholia käytetään, kenen kanssa, missä tilanteissa sitä käytetään. Onko alkoholia aina kotona vai hankitaanko se silloin kun ollaan ajateltu sitä nauttia?

Ikääntyvien käsitys alkoholinkäytöstä on hyvin tiivistettynä *N1: Kai ne käyttää kuten muutkin. Tietysti on niitä ikäihmisiä, joita suositellaan ottamaan iltakonjakkia. N5: Kyllä lasi viiniä voi juoda. N7: Ei kai ikä tähän mitenkään vaikuta sitä en usko. M6: Alkoholi osa elämää. Sitä on meillä kotona aina käytetty. Entä kenen kanssa ja missä tilanteissa alkoholia käytetään? N2: Nykyään käydään paljon enemmän ulkona syömässä kuin ennen ja siellä sitten juodaan lasi tai kaksi viiniä. N4: Meillä kun lapset tulevat pyhänä syömään on viiniä ruoan kanssa. M6: Tarjoillaan vieraille, se on ehkä nyt yleistynyt.*

Alkoholinkäyttö on ikääntyvien keskuudessa kuten muidenkin selvästi arkipäiväistynyt. Alkoholia käytetään ruoan kanssa ja hyvien ystävien, harvemmin sitä käytetään pahaan oloon tai yksinäisyyteen. Lomaillessa alkoholi on päivän selvyys. *M6: Kai ne mun ikäiset käyttää, kun ovat ulkomailla kun ei sitä maitoakaan voi juoda. Vesikin maksaa melkein saman kun viini. Humalahakuista juomista ei enää ikääntyneenä esiinny, mutta käyttökerrat on lisääntynyt, kun verrataan työaikaiseen käyttöön. M10: Kyllä se on niin, että iän myötä sillä lailla luonnollisesti käyttö ”järkeistyy”.*

Alkoholin hankinnasta ja sen muuttumisesta oli usealla haastateltavalla kommentoitavaa esimerkiksi; *M8: Kyllä se on muuttunut, jos ajatellaan niitä aikoja kun Alkossa käytiin oli siellä aika dramaattisia, jonotettiin pitkässä jonossa mietti mitä ottaisi ja kun pääsi perille sanoi sen saman kun piti nopeasti hoitaa asia. Kossu tai... Piti nopeasti ei sitä siinä mitään alettu miettimää. M6: Nyt kuljetaan kaupassa ja hyllyltä saa itse valita ja tutkia mitä haluaa.*

**”Osata”** viittaa tässä hyvin laajasti tietoihin ja taitoihin, erilaisiin pysyviin osaamisiin, joita ihminen on itselleen elämänkulun aikana hankkinut tai tulee hankkimaan. Kuinka paljon alkoholia käytetään kerta-annoksina ja kokonaiskulutuksena, entä kuinka usein sitä käytetään. Miten arvioidaan terveydellisyys ja terveyshaitat alkoholinkäytöstä.

Haastateltavien määrittävät kerta-annokset eivät tulleet selvästi esille, eivät olleet ajatelleet käyttöä annoksina. Alkoholinkäytöstä puhuttiin seuraavasti; N2: *Jaa, se on sellaista tavallista se käyttö. Että alkoholia käytetään jokainen omalla lailla. M2: Käytetään sitä uskoisin enemmän nyt kun aikaisemmin tai ainakin se on näkyvämpää. N2: Aina kun tekee mieli. Ei sillä päivällä ole väliä. Tietenkin kun syödään hyvin ja sillä lailla mutta kyllä ihan tavallisena iltanakin, kun ottaa oikein päästä, voin ottaa lasin tai vaikka koko pullon. Määristä suoraan kysyessä vastaukset vaihtelivat seuraavasti; N1: Kyllä mä itse käytän ja olen aina käyttänyt erilaisissa määrin. Kai sitä nyt vanhana omat rajat tuntee. M8: Kyllä me jonakin iltana kun on sellainen fiilis, otetaan lasilliset ei se ole sellaista että... kun on hyvä olla otetaan lasillinen viiniä. Lasi tai pari ja sitten korkki päälle. Yhden haastateltavan kohdalla puhuttiin määristä; M10: Kaljalla käydään ....kyllä tämä vapaa on jotenkin lisännyt sitä arkijuomista. Otetaan kun siltä tuntuu ja halutaan rentoutua. En taida uskaltaa edes ääneen sanoa, 15 annosta kuulostaa pahalta voi olla enemmänkin ajoittain. Näin sanottuna on se kauhean paljon. Terveyshaittoja mietittäessä puhutaan; N4: Puhutaan enemmän niistä positiivisista vaikutuksista, kun käyttää pieniä määriä. Onko nyt menty taas liikaa sille positiiviselle puolelle. M9: Uskon, että me saadaan siitä se hyöty mitä siitä voi saada. Nykyään puhutaan jo paljon siitä hyödystä mitä alkoholista voi hyvin käytettynä saada. Osalla haastateltavia terveysvaikutus nähtiin myös lihomisena, tiedetään että alkoholissa on paljon energiaa, osittain sitä myös varotaan.*

**”Haluta”** liittyy motivaatioon ja motivoituneisuuteen, tahtomiseen, päämääriin ja tavoitteisiin. Onko se oman perheen näkökulmasta hyväksytty? Mikä on oma näkemys käytöstä ja miten alkoholia käytetään, ruoan kanssa vai hyvien ystävien. Samoin haluamisella on merkitystä siihen mitä laatua käyttää, väkeviä – viiniä vai olutta. Vai halutaanko alkoholia käyttää yleensä ollenkaan?

Kesällä alkoholilla on ihan oma tärkeä roolinsa, se näkyi jokaisen haastateltavan puheissa. N1: *Mökillä kyllä sitten kesällä pitää joskus juoda se kylmä kalja saunan päälle terassilla istuessa. Silloin se elämä kyllä oikein maistuu. Usein lasketaan leikkiä, että tietäisipä veroherra niin kyllä verot nousisi. Muutenkin alkoholinkäyttö oli kesällä runsaampaa kuin muina vuoden aikoina. M9: Kesällä kyllä menee enemmän, kun mökille mennessä ostetaan korillinen, tavataan leikkisästi sanoa, että me ollaan kesäjuoppoja. Talvella huomattavasti vähemmällä se käyttö. Keskusteluissa painotettiin selvästi alkoholinkäytön yhteydessä hyvää seuraa, ystäviä, hyvää ruokaa ja nautinnollisia hetkiä. Arjessa käyttö oli lasillinen*

silloin toinen tällöin tyylillä. Käytetyn alkoholin laadusta voidaan sanoa, että väkevät on vaihtunut viineihin, olut kuuluu miehillä yhä saunomiseen vastaavasti naisilla siideri. *M9: Tietysti ne saunakaljat minulle ja vaimolle siiderit. Välillä vaimo kyllä motkottaa, että joka kerta kun mennään saunaan pitää olla kaljaa.* Viinikin on kertomusten mukaan saavuttanut miesten suosion. Toisaalta yhden miehen kertomuksessa näkökanta oli eriävä; *M6: Minä käytän sitä kuten aina, saunaan kaljaa ja sitten kunnon ryyppy kun otan. En rupea läträämään niillä viineillä, ne on niitä naisten juomia.*

**”Voida”** viittaa tässä mahdollisuuksiin, joita kulloinenkin tilanne ja siinä ilmenevät erilaiset rakenteet ja tekijät tuottavat ja avaavat. Miten ikääntyvien lähiympäristö suhtautuu alkoholinkäyttöön. Miten yhteiskunta näkee ikääntyvien alkoholinkäytön sallittua vai? Entä miten ikäihmiset suhteuttavat alkoholinkäytön, omaan terveydentilaansa ja käytettyihin lääkkeisiin.

Tähän tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset olivat erittäin hyvässä kunnossa, kertomuksissa ei erikseen nostettu esille lääkitystä. Alkoholin käyttö lääkkeenä nousi tosin kyllä esille kertomuksissa useaankin otteeseen. *N1: Tietysti on niitä ikäihmisiä, joita suositellaan ottamaan iltakonjakki, mutta ei sitä oikein käytöksi voi sanoa enemmän lääkkeeksi. Jos oikein viluttaa niin se konjakki ja sitten joulun alla kun juodaan glögiä niin saattaa olla jos on flunssainen olo, niin terästetään viinillä. Se lämmittää kummasti. M6: Talvella kun on oikein kylmä tai flunssa tulossa voi sitä konjakit ottaa kyllä se niin hyvin lämmittää. Yskänlääkettä en koskaan osta me käytetään sitä anislikööriä yskänlääkkeenä kuuman veden kanssa se auttaa tosi hyvin.* Kaikki haastateltavat kommentoivat useaankin otteeseen miten hyväksyttyä alkoholi tänä päivänä on. *N2: Kyllä se on hyväksyttyä. M10: Taitaa olla niin, että kaikki käyttää jotkut vain paljon vähemmän kuin toiset mutta kyllä kaikki jonkun lasin viiniä juo tai ottaa sen kaljan.*

**”Täytyä”**-ulottuvuuden piiriin kuuluu niin fyysiset kuin myös sosiaaliset – normatiiviset ja moraaliset – esteet, pakot ja rajoitukset. Entä käyttö? Tässä voidaan puhua sosiaalisesta paineesta, odottaako oma elinympäristö, että alkoholia käytetään. Onko tilanteita, jossa pidetään selvänä, että alkoholia käytetään, voiko olla ottamatta? Entä alkoholiriippuvuus, onko alkoholia pakko saada, onko siitä tullut tapa?



Sosiaalisen paineen muuttuminen näkyy ensinnäkin ostotilanteissa. Kertomuksissa nämä muutokset kuvattiin hyvin tarkasti; *M6: Ennen mentiin salaa viinakauppaan isä puhui aina kripakaupasta, pullot laitettiin laukkuun ja sitten salaa livahdettiin ulos. Jonossakin piti seisoa ja tietää mitä halusi.* Alkojen muututtua itsepalvelumyymälöiksi, ostokäytännöt on huomattavasti muuttunut. Alko on myös paikka ,jossa tänä päivänä tapaa tuttuja.

Omat henkilökohtaiset tottumukset tai riippuvuudet kuvataan kuuluvan selvästi kesään ja mökkeilyyn. *M6: Ollaan me vähän mietitty, että on se vähän turha tapa, mutta mökille se kalja ja sauna kuuluu. Muutenkin kaljaa menee enemmän kesällä, kun on kuuma, varsinkin siellä mökillä kun tekee hommia ja hiukoo niin kyllä se kalja on hyvää.* Useassa kertomuksessa juuri kesä kuvataan lisäävänä tekijänä alkoholinkäytössä. Alkoholinkäytön yleinen hyväksyntä saattaa myös omalta osaltaan lisätä sosiaalista painetta; *N3: Yhä enemmän ihmetyttää kuinka hyväksyttyä se on tänä päivänä verrattuna 10 vuotta sitten. Tästä lähtien se on melkein joka piirissä, kaikki käyttää.* *N4: Kyllä se on sosiaalisesti hyväksyttyä. Se on osa tavallista elämää. Viinikulttuuri ja konjakit siinä missä väkevät ehkä ennen. Ei enää niitä paukkuja kovinkaan vaan viini, siideri ja konjakki. Siinä ne.*

**”Tuntea”** liittyy puolestaan ihmisen perusominaisuuteen arvioida, arvottaa, kokea ja liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin tunteitaan. Miten oma suhtautuminen ikääntyvien alkoholinkäyttöön värittää omaa tai muiden käyttöä. Miten omat asenteet vaikuttavat ikääntyvien alkoholinkäytön rakenteisiin omalta kohdalta, mutta myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. *M8: Jaa en mä osaa oikein tietenkä se olisi ihan mahtavaa jos alkoholi ja kaikkeen muuhunkin asiaan voisi suhtautua ilman suuria tunteita. Että se on niin kuin osa elämää ja nimenomaan sitä myönteistä elämää.* Jos tarkastellaan mitä negatiivista alkoholinkäytöstä kertomuksissa nousi esille, silloin puhutaan naisten alkoholinkäytöstä. *N2: Kapakassa näkee paljon naisia, jotka ovat juoneet aivan liian paljon, enemmän niitä taitaa olla kuin juopuneita miehiä tänä päivänä.* *N3: Naiset rupeavat elämään niin kuin miehet pikku hiljaa. Nuoret naiset juovat enemmän kuin nuoret naiset ennen ja myös keski-ikäiset ja vanhemmat juovat enemmän kuin ennen vanhaa. Vanhemmat naiset ovat usein myös yksinäisiä. Uskon, että jotkut juovat yksinäisyyteen tosi paljon.* Naisten alkoholinkäytön arvomaailma on edelleen tiukempi kuin miesten. Sekä miehet että naiset näkivät naisten lisääntyneen humalahakuisuuden negatiivisesti. Muuten ikääntyvien alkoholinkäyttö ja suhtautuminen oli samansuuntainen kuin aikuisten alkoholinkäyttö yleensä. *N3: Käyttö samansuuntaista kuin muissakin ikäryhmissä eli on tavallisempaa, että*

*käytetään alkoholia. Samassa suunnassa kuin nuoremmillakin, jossa alkoholin käyttö on lisääntynyt sama koskee myös ikääntyviä. M10: Uskon, että samalla lailla kuin muutkin ihmiset tuskin ikä siihen vaikuta. Ikääntyessä alkoholiin suhtaudutaan kuten elämään yleensäkin, N2:Kyllä se on niin yleistä nykyään. Se on ihan arkea se juominen nykyään. N4: Se on osa tavallista elämää. M6: Kai sitä voisi sanoa, että osataan käyttää viisaasti. Alkoholiin toivotaan asennoiduttavan kuten elämään yleensäkin, osana arkea tai kuten M8: No, tuota henkilökohtaisesti ihan niin kuin maito tai tomaatti tai joku.... Sitä on meidän taloudessa aina.*

Toimijuus kuten myös alkoholitoimijuus on jotakin joka syntyy, muotoutuu ja uusiutuu näiden modaalisten ulottuvuuksien yhteen kietoutuvana prosessina ja sen kokonaisdynamiikkana. Jokainen osio värittää alkoholitoimijuutta omalta osaltaan, antaa siihen syvyyttä ja ulottuvuutta. Tämä osaamisen, kykenemisen, täytymisen, voimisen, haluamisen ja tuntemisen vuorovaikutukselliseen dynamiikkaan ihminen törmää jatkuvasti elämässään, erilaisissa arjen tilanteissa kuten alkoholinkäytössä. (vrt. Jyrkämä 2008b, 195)

Tiedämme, että vanhetessa kyvyt voivat heiketä, mutta samalla ihmisellä säilyy taito oppia uutta, haluta jotakin jota ennen ei ole halunnut, kohdata uusia rajoitteita ja rajoja, tavoittaa uusia mahdollisuuksia ja tuntea monenlaisia tunteita. Alkoholinkäyttöön sisältyy paljon erilaisia syvyyksiä, jotka kuvastuvat haastateltavien kertomuksissa. Yksi kolmasosa oli vähentänyt käyttöä iän kartuttua. Toinen kolmasosa oli selvästi lisännyt alkoholinkäyttöä, se oli arkipäiväistynyt. Käytettiin ruoan kanssa ja nautinnollisessa mielessä. Otettiin lasi lämmikkeeksi ja saunassa oluet. Kolmasosalla oli havaittavissa ongelmakäyttöä, heillä oli selvästi itsellä huoli alkoholimääristä. Sitä otettiin myös yksinäisyyteen ja pahaan olon. Yhdessä naisen kertomuksessa alkoholista oli tullut tapa ja he myös olivat hakeneet apua ammattiauttajalta ongelmaan. Länsimainen viinikulttuuri nousi hyvin vahvasti esille haastatteluissa, verrattiin etelä-Euroopan viinikulttuureihin myös suomalaista alkoholinkäyttöä. Naisten ja miesten välistä eroa ei käytöissä ja määrissä selvästi voi havaita. Eroja oli alkoholilaatujen suhteessa, naiset enemmän siideriä kun miehille maistui enemmän olut. Kummatkin käyttivät viiniä, väkevän alkoholin osuus kuvastui ainoastaan yhden miehen käyttämänä ja se oli vähentynyt ja viinin osuus kasvanut.

Toimijuus toteutuu myös suhteena ja suhteessa toisiin ihmisiin. Haastateltavat kuvasivat käyttöä hyvien ystävien kanssa, talkooporukan oluet ja naisten lisääntynyt käyttö.

Huomautuksia naisten lisääntyneestä käytöstä oli kahdeksassa kertomuksessa. Sitä paheksuttiin ja huomautettiin, että naiset olivat useammin humalassa ravintoloissa kuin miehet. Naiset ovat omaksuneet miesten juomatavat, totesi kaksi naishaastateltavaa. Kahden miehen kertomuksessa nostettiin esille myös havainnot kaupassa, ”mäyräkoiria” on ostoskärryissä melkein kaikilla, kun on tarjouksessa. Alkoholin saatavuudestakin oli kommentteja, sitä saa nykyään jo joka paikasta, huoltoasemat pysyvät pystyssä olutkaupan ansiosta.

Me määrittelemme toistemme toimijuutta- kykenemistä, osaamista ja niin edelleen, erilaisissa arjen tilanteissa, erilaisten asioiden suhteen. Jos olemme ikääntyneen omaisia, olemme huolissamme ehkä ennen kaikkea hänen kykenemisestään, mutta myös muusta toimijuuteen liittyvästä. (vrt. Jyrkämä 2007a, 2008b)

Kysyessä puututaanko avioparit toistensa alkoholinkäyttöön? Kaikilla oli yhtäläinen käsitys, kyllä puututaan, tavalla tai toisella. Ikääntyvien alkoholinkäytöstä ja lasten puuttumisesta oli kaikilla selvä kuva. Lapset puuttuvat kyllä ikääntyvien vanhempien alkoholinkäyttöön, jos ovat siitä tietoisia. Eroavuudet olivat siinä huomaavatko lapset vanhempiansa alkoholinkäyttöä, kuusi oli sitä mieltä että huomaavat ja puuttuvat, kun taas muut olivat sitä mieltä, että lapset eivät huomaa ongelmaa, asuvat kaukana ja käydään harvoin. Yhteyttä pidettiin, mutta puhelimella ja silloin on vaikea huomata käyttöä.

## 11. JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastateltavien kertomuksista voidaan todeta, että heidän juomatavat kertovat oman sukupolven, elämäkokemuksen ja aikakauden näkemyksistä. Ikääntyvien alkoholinkäyttö on muuttunut siinä missä varmasti myös muiden suomalaisten alkoholinkäyttö. Tämän tutkimuksen aineisto koostuu hyvin pienestä otoksesta, mutta voidaan ajatella, että se antaa jotakin suuntaviivoja ikääntyvien alkoholinkäyttöön.

Alkoholi on osa normaalia arkea ja se on selvästi arkipäiväistynyt kuten haastateltavat asiaa kommentoivat. Haastateltavista kahdeksan oli vähentänyt alkoholinkäyttöä ikääntyessä. Ikääntymisen myötä katsottiin, että taito käyttää alkoholia oli parantunut. Paheksuntaa herätti kaikkien kohdalla humalaiset naiset, joiden määrä todettiin lisääntyneen. Lapsuudenkodin merkitys alkoholinkäyttöön kaksi kolmasosaa haastateltavista nosti esille. Pienestä otoksesta huolimatta katson lapsuudenkodin alkoholikulttuurilla olevan suuri merkitys myös myöhemmälle alkoholinkäytölle. Haastateltavista kaikki olivat tyytyväisiä omaan alkoholinkäyttönsä, osa näki myös lisääntyneen käytön riskit ja pyrki puuttumaan niihin omassa elämässään.

Ikääntyvien päihdeongelmat ovat olleet tähän saakka eräänlainen tabu, josta ei paljoakaan ole puhuttu saati sitten tutkittu. Kuitenkin tulee muistaa, että alkoholiongelma koskettaa vain pientä osaa ikääntyvistä. Tärkeää on saada aikaan yleinen keskustelun ikääntyvien alkoholikulttuurista omana alueenaan, sekä tiedon levittäminen että tutkimuksen avaaminen heidän kokemusten kuvaamana. Mikä on ikääntyvien alkoholikulttuuri? Todennäköistä on, että kolmasikäläiset luovat uuden ikääntyvien alkoholikulttuurin. Tuovathan he mukanaan aikaisemman kulttuurinsa, jonka myötä muotoutuu uudenlainen kulttuuri mm. alkoholinkäyttö.

Ikäikäihmisten lisääntynyt alkoholinkäyttö ja alkoholiongelmat ovat kuitenkin selvästi kasvussa. Varsinkin naisten juominen näyttää lisääntyneen. Päihdeongelmat ovat samantyyppisiä, riippumatta ihmisen iästä. Ikääntyneiden elinpiiri on kuitenkin erilainen kuin työssäkäyvien. Keskeinen ongelma on se, että ikääntyville alkoholiongelmaisille ei ole hoitojärjestelmää, johon he voisivat itse hakeutua tai johon heidät voitaisiin ohjata. Lisäksi päihdetyöntekijöillä on kädet täynnä työtä työikäistenkin kanssa.

Alkoholinkäyttöä haastateltavat olivat vähentäneet eläkkeelle jäätyään. Toisaalta heidän alkoholinkäyttönsä oli arkipäiväistynyt. Heille alkoholi on ollut osa elämää jo työikäisenä ja todennäköisesti seuraa mukana myös ikääntymiseen. Käyttö ikääntyessä arkipäiväistyy ja kuvaillaan osaksi arkea ja juhlaa. Pääasiallisesti alkoholia käytetään hyviin hetkiin, mutta siihen saatetaan myös turvautua yksinäisyydessä. Haastateltavilta kysyessä ikäihmisten alkoholinkäytöstä voidaan todeta, että kolmasikäläiset eivät koe itseään vanhukseksi tai ikäihmiseksi, siinä yhteydessä puhe kääntyy kaikilla haastateltavilla omiin iäkkäisiin vanhempiin. Alkoholinkäyttöä kuvattiin hyvin havainnollisesti ruokailun yhteyteen. Omaa alkoholikulttuuria peilailtiin omien lasten alkoholinkäytön kautta, todettiin, että ruokailun yhteydessä ne lapsetkin käyttää, kotoa opittua.

Yhteiskunnan muutokset toteaa Sulander ym. (2005), kuten alkoholin saatavuus ja hinta, vaikuttavat myös väestön keskimääräisiin alkoholin kulutuslukemiin. Samaa oli myös havaittavissa haastateltavien kertomuksissa, saatavuuden laajentuminen näkyi siten, että huoltoasemat ja urheilutapahtumat myyvät olutta. Hinnan vaikutusta keskusteluissa ei kommentoitu, yksi haastateltavista totesi, että aina siihen on rahaa. Yhteiskunnan muutos alkoholinkulutuksessa on yleistynyt ja arkipäiväistynyt, se oli kaikkien haastateltavien mielipide. Tästä voidaan olla yhtä mieltä haastateltavien kanssa, alkoholikulttuurimme on eurooppalaistunut myös ikääntyneiden sukupolvien osalta. Ainakin kun puhutaan kolmasikäläisistä. Mitä sitten on tapahtunut heitä vanhempien kohdalla on vaikea sanoa. Alkoholitutkimuksen ongelmallisuus on, miten saada tietoa todellisesta käytöstä? Ongelmamme yhteiskunnassa on vielä pitkälle alkoholinkäytön negatiivinen korostus varsinkin, kun puhumme ikääntyvistä ja alkoholinkäytöstä.

Eläkkeelle jääminen merkitsi haastateltaville työelämän paineista vapautumisena, mutta myös kaipuuta työtovereihin. Haastateltavat kertoivat viettävänsä hyvin aktiivista elämää, jossa voi toteuttaa haaveitaan ja suunnitella vapaammin kuin aikaisemmin. Samoin matkailun mahdollisuudet koettiin lisääntyneet. Tämän kuvan myötä joudumme ehkä tarkentamaan ja määrittelemään ikääntymisen uudelleen. Ikääntyminen on aktiivista aikaa ja siitä ajasta halutaan nauttia elämän kaikilla alueilla.

Alkoholiin haastateltavat suhtautuivat hyvin samansuuntaisesti – puheet olivat hyvin yhteneväiset. Haastateltavat kokivat, että vähäisinä määrinä nautittuna alkoholi kohentaa

ihmisen elämänlaatua. He halusivat, että ikäihmisten alkoholinkäyttöön suhtaudutaan samalla lailla kuin nuorempienkin käyttöön, ei ikä siinä suhteessa mitään muuta.

Todellisuudessa haastateltavien alkoholinkäyttöä ei voida varmuudella määrittää, koska jokainen ihminen kertoessaan määrittelee oman käytön omien näkemystensä mukaan ja tässä haastattelussa ei haettu yhtä totuutta, vaan pyrkimys oli nostaa esille heidän oma näkemyksensä alkoholinkäytöstä. Tutkimuksia missä kolmasikäläisten alkoholinkäyttö olisi keskiössä, ei ole saatavilla. Haastateltavat on kertomuksissaan kuvannut henkilökohtaisia näkemyksiään, omia määritelmiään ja totuuttaan. Absoluuttisia totuuksia ei oltu hakemassa.

Alkoholitoimijuus (sivu 73) kuvaa ikääntyvän ihmisen ”alkoholitoimijuuden” ulottuvuuksia. Ikääntyvän näkökulmasta toimijuutta määrittää tietenkin kykeneminen eli ”ruumiillinen” toimintakyky – mutta myös osaamiset, jotka tässä viittaa omaksuttuihin käyttäytymistapoihin, joita on jo opittu lapsuudenkodissa. Olennaista ovat myös tavoitteet, pyrkimys hyvään ja laadulliseen ikääntymiseen – haluta ulottuvuus, halu nauttia elämästä ilman rajoituksia – sekä voimiset, mahdollisuudet ja vaihtoehdot eli voida ulottuvuus, ikääntyessä jos koskaan voida ulottuvuus tuo uutta haastetta ikääntymiseen, taloudellinen tilanne antaa myötä ja mahdollistaa monia uusiakin asioita. Täytyä ulottuvuus viittaa tilanteessa mahdollisesti olemassa oleviin pakkoihin ja paineisiin; ehkä yksilön mahdollinen alkoholiriippuvuuskin on nähtävissä osana tätä ulottuvuutta. Viimeinen ulottuvuus tunteminen, on subjektiivinen kokemus hyvästä ikääntymisestä. (vrt. Jyrämä 2008a,b)

Tarkastelen alla olevassa tekstissä ikääntyneitä alkoholitoimijuuden eri osa-alueita, painottaen minulle uutta tai yllättävää sisältöä.

1. Kykenijöinä ikäihmiset ovat haastattelujen valossa löytäneet oman alkoholikulttuurinsa, se on osa heidän arkipäiväänsä ja tärkeänä nautinnon antajana. Hyviin hetkiin ja ruokailun yhteyteen viini kuuluu. Ystävien kanssa jaettuihin hetkiin sekä varsinkin kesä ja lomailuun alkoholin katsotaan kuuluvan.

Kykenevätkö ikääntyvät käsittelemään alkoholia? Haastattelujen varjolla voidaan todeta, että kyllä osaavat ja myös haluavat. Ikääntyvät haluavat jatkaa elämäänsä kuten tähänkin

päivään asti. Tässä ei sinänsä ollut mitään uutta. Mutta miten yhteiskunnan paineet, annetaanko me ikääntyvien itse muokata heidän alkoholikulttuurinsa? Toivottavasti annamme, olemmehan itsekkin jonakin päivänä kolmasikäläisiä. Miten me sitten haluaisimme alkoholikulttuurimme näyttävän? Se on varma, että alkoholi on tullut jäädäkseen myös ikäihmisten ja sitä vanhempien elämään.

2. Osaajina haastateltavat ikäihmiset osaavat määritellä käytön ja kuinka paljon käyttää. Käyttö oli myös maltillista. Toisin kuin yleinen poliittinen keskustelu, ikääntyvien lisääntyneestä alkoholinkäytöstä ei tässä tutkimuksesta voida tehdä minkäänlaisia päätelmiä. Ikääntyvien alkoholinkäyttö haastateltavien kohdalla on erittäin maltillista. Onhan alkoholinkäyttö heidän kohdallaan arkipäiväistynyt, mutta humalahakuista juomista ei ilmennyt kenenkään kertomuksessa. Toisaalta kahden naisen kohdalla alkoholin määrät aiheutti heille itselleenkin huolta. Paljon puhuttu yksinäisyys ei olekaan tämän pienen aineiston pohjalta merkittävä. Haastateltavilla ei ollut selkeää käsitystä alkoholin määristä, ei suosituksista, mutta ei myöskään omasta käytöstään. Tämä oli toisaalta yllättävää, ajatellen kuinka paljon alkoholista varsinkin määrällisesti on puhuttu, alkoholin annosmäärät ovat olleet paljon julkisuudessa. Tässä on hyvä miettiä miten tulee tiedottaa, jotta saavutetaan haluttu kohderyhmä. Onko alkoholiannoksien tiedolla merkitystä käytölle? Siihen en osaa vastata, mutta yllättävää oli, että suositusten määrä ei ollut haastateltavilla tiedossa.

3. Haluajina ikääntyvät olivat hyvin määrätietoisia haastattelussa, halutaan elää kuten aikaisemminkin. Alkoholinkäyttö oli arkipäiväistynyt, otettiin lasi viiniä uutisia katsellessa, mutta kyettiin myös laittamaan korkki päälle, ei ollut tarvetta juoda koko pulloa. Käyttöä kuvattiin kaikissa haastatteluissa ruokailun yhteyteen tavalla tai toisella. Viinin suosio ikääntyvien kohdalla oli minulle henkilökohtaisesti yllätys. Kokonaiskuva ikääntyvien viininkäytöstä oli haastattelujen valossa erittäin keskeisessä asemassa. Myös sauna ja olut nousivat tärkeään asemaan. Tosiasian, että mökkeily ja olut kuuluvat suomalaiseen kulttuuriin on helppoa hyväksyä, toisenlainen vastaus olisi hämmästyttänyt. Viinin suosio ja väkevien alkoholijuomien vähentynyt käyttö oli laajuudessaan odottamatonta. Suomalainen kuva viinaa juovasta miehestä on selvästi muuttumassa, tämän laajuutta en olisi osannut odottaa.

4. Voida ulottuvuuden kohdalla yllättävää oli varmasti ikäihmisten hyvä kunto. Lääkitystä ei ollut ja mitään merkittäviä sairauksia ei haastatteluissa ilmennyt. Omasta työelämästäkin on huomattavissa, että eläkkeelle siirrytään yhä ”nuorekkaampana” ja entistä paremmassa kunnossa. Ikäihmisten koko kulttuuri on muuttunut. Ikäihmiset ovat yhä aktiivisempia, matkustelevat ja opiskelevat myös eläkkeelle siirryttyään. Tämän koko muuttuneen ikäkulttuurin moninaisuus on kyllä osittain ollut tiedossani, mutta sen koko laajuus sai kyllä uutta ulottuvuutta haastattelujen välityksellä. Haastateltavien avoimuus kertoa omasta elämästään oli hämmästyttävää, sain mahdollisuuden jaata ainutkertaisen kokemuksen kymmenen haastateltavan kanssa, jakaa heidän kanssaan palan heidän elämää.

5. Täytyjinä ikääntyneet ovat omaksuneet oman sosiaalisen elämänsä, johon kuuluu myös alkoholi. Sosiaalisessa kansakäymisessä alkoholin merkitys nousi haastatteluissa vahvasti esille. Itselleni uuden ulottuvuuden toi kahvin vaihtuminen viiniin ja juustoihin tai salaattiin. Kaikki haastateltavat kuvasivat alkoholinkäytön sosiaalisesti hyväksyttävänä, tähän on helppo yhtyä. Haastatteluissa yhden naisen kohdalla nousi uskovaisuus keskusteluun, hänen näkemyksensä oli, että myös heidän keskuudessaan on alkoholinkäyttö vapautunut. Mitenkään yleistettävissä tämä väittämä ei ole, mutta avaa tulevaisuudelle uuden tutkimuskohteen, siitä voimme varmasti olla yhtä mieltä.

Miten sitten täytyykö ikääntyvien käyttää alkoholia? Täytyykö tai onko ikäihmisillä riippuvuutta alkoholiin, ei näistä haastatteluista voida todeta. Onko riippuvuutta, jos pitää saada saunaolut joka kerta? Vai onko se vain tapa? Tuskin yksi pullo tekee ketään riippuvaiseksi. Minkä kuvan haluamme ikääntyneiden alkoholinkäytöstä välittää, onko sillä lisäävä/vähentävä vaikutus sosiaaliselle paineelle? Kysymys, jota on hyvä miettiä kun rakennamme ikäihmisten alkoholinkäytön toimijuutta.

6. Tuntijana ikäihmiset rakentavat omaa toimijuuttaan. Mukana ovat omat tunteet, suhtautumiset ja oma arvomaailma. Se on jokaiselle ihmiselle ainutkertainen eikä oikeaa tai väärää voida määritellä. Suhtautuminen alkoholiin oli kaikilla haastateltavilla samansuuntainen, se on jotakin hyvin arkipäiväistä, kuuluu myös ikääntyvien elämään samoin kuin muidenkin ikäryhmien kohdalla. Tuntijana voimakkaita tunteita herätti kaikkien haastateltavien kohdalla naisten humalahakuinen juominen. Tämä oli ehkä yllättävääkin, kaikki olivat sen jotenkin arjessa huomioineet, ja kaikki ottivat sen tavalla tai toisella puheeksi. Naisten alkoholinkäyttö on tutkimuksien mukaan lisääntynyt, myös



haastateltavat toivat sen esille, se oli mielestäni mielenkiintoista. Toisaalta tulee pohtia mikä on median merkitys, lisääkö puhe sen näkyvyyttä? Toisaalta tiedämme, että näin on, mutta se ei poista sitä tosiasiaa, että naisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt.

Ikääntyvien alkoholitoimijuutta olen tässä tutkimuksessa pyrkinyt kehittämään. Haastattelumateriaalin yhteensovittaminen toimijuusteorian kanssa oli yllättävän vaivatonta. Tämä johtunee osittain siitä, että toimijuus koostuu elämän keskeisistä modaliteeteista; kyetä, osata, haluta, voida, täytyä ja tuntea. Näiden modaliteettien sisällöstä meillä jokaisella on näkemystä, kokemusta ja tietoa. Osaamme, haluamme ja voimme ottaa kantaa, ottamalla kantaa ja keskustellessamme kehitämme ikääntyvien alkoholitoimijuutta eteenpäin. Toivon, että tämän työn pienuudesta huolimatta herää innostus jatkaa ja syventää alkoholitoimijuuden kehitystä kohti ikääntyvien alkoholitoimijuutta.

### **11.1 Alkoholikulttuuri ja sosiaalityö**

Suomalaisten terveys on jatkuvasti parantunut viime vuosikymmeninä, sen me jo kaikki tiedämmekin, tutkimuksetkin osoittavat sen. Taustalla on lukuisia tekijöitä, sairauksien hoito ja kuntoutus ovat voimakkaasti kehittyneet, tupakointi on vähentynyt, ravitsemus on muuttunut terveellisemmäksi ja liikenne- ja työtaturmat ovat vähentyneet. Yhdessä suhteessa kehitys ei ole kulkenut toivottuun suuntaan. Päihteiden käyttö on lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä ja niiden aiheuttamat ongelmat kasvavat jatkuvasti. (esim. Myrsky 2005, Suhonen 2005a)

Suomalainen juomakulttuuri on edelleen humalahakuinen, näin väitetään (Suhonen 2005a, Tolvanen 1998, Mustonen ym. 2001) ikääntyvien kohdalla haastateltavat eivät asiaa kommentoineet. Haastattelusta saa kuvan, että alkoholinkäyttö on hyvin ”fiksua” ikäihmisillä. Tosin tulee muistaa, että tämän tutkimuksen perusteella ei mitään yleisiä johtopäätöksiä voi vetää, johtuen pienestä otoksesta. Haastatteluihin viitaten voi todeta, että ikääntyvät käyttävät kuten ennenkin, ei sitä ainakaan vanahana enää aloiteta. Alkoholinkäyttö on myös heidän mielestään arkipäiväistynyt ja nautinnonhakuista. Haastateltavat kuvasivat alkoholin kuuluvan hyviin hetkiin.

Huolestuttavaa on, että naisten kohdalla muutosta on todistettavasti tapahtunut, alkoholin käyttö on lisääntynyt, sen osoittaa aikaisemmat tutkimukset (vrt. Ahlström 1994, Simpura ym. 1993, Nuorvala ym. 2004), mutta se esiintyy myös haastateltavien kertomuksissa.

Ikääntyvien tutkimuksissa kuten myös haastateltavien näkemykset alkoholinkäytöstä oli selkeä, alkoholinkäyttö on yleistynyt, mutta ei puhuta humalahakuisuudesta. Alkoholiongelmaa ei haastateltavien lähipiirissä ollut. Tosin kyllä oli havaittu, että naisten alkoholinkäyttö oli lisääntynyt ja että myös yleinen käyttö oli arkipäiväistynyt ja yleistynyt. Haastateltavien naisten kahdessa kertomuksessa nousi tosin esille alkoholin reipas käyttö, toisella yksinäisyyteen ja pahaan oloon, toisella jatkuvan käytön seurauksena rattijuopumus. Muiden haastateltavien käyttöä määrittelin heidän omin sanoin kohtuulliseksi. Kesällä oli kaikilla haastateltavilla paitsi yhdellä lisääntynyttä käyttöä, mökillä nautittiin pääsääntöisesti olutta ja siideriä, ja tietenkin viiniä. Talvella käytössä oli myös konjakkia ja terästettyä glögiä lämpöä antamassa.

Ikääntyvien alkoholin suurkuluttajien ja ongelmakäyttäjien määrää on vaikea arvioida täsmällisesti. (Österberg 2005, STTV 2005, Metso ym. 2002) Kuten Mustonen ym. (2001) toteaa, yli 69-vuotiaiden alkoholin kulutuksesta ei juomatapa tutkimuksen kautta ole lainkaan saatu tietoa.

Eurooppalainen viinikulttuuri on haastattelujen ja aikaisempienkin tutkimuksien valossa noussut myös meidän mantereelle, jäädäkseen? Suomalaisen miehen ”karskea” kuva viina ja miehet, on haalistumassa ja kuvaan tulee viiniä nauttivat miehet, naisten rinnalle, mikäli on haastateltaviin uskomista. Yksi, joka ei vielä ole muuttunut on miehet ja olut, yksikään haastateltavista ei juonut naisten suosimaa siideriä, olutta sen olla piti saunassa ja kesällä hikiissä hommissa.

Haastateltavien kertomusten pohjalta herää kysymys mikä on normaalia ja kenelle? Entä jos tarkastellaan ikääntymistä ja alkoholia toimijuuden näkökulmasta? Normaali on laaja käsite ja hyvin pitkälle kulttuurisidonnainen. Se mikä meillä on normaalia, on myös hyvin pitkälle ikäsidonnaista. Olemme varmasti valmiita hyväksymään keski-ikäisen alkoholinkäytön huomattavasti korkeammaksi kuin kolmasikäläisen tai vanhuksen. Entä kuka määrittelee normaaliuden ja sen rajat? Vaikeita kysymyksiä ja niihin ei tästä materiaalista saa vastausta. Se on todennäköistä, että kohtuukäyttäjien määrä myös ikäihmisissä lisääntyy samoin nautinnonhakuisuus, siihen kuuluu myös osana alkoholi ja

tässä ajattelen haastateltavien lailla viini. Haastateltavista yhdellä miehellä oli selkeä kanta, *se on henkilökohtaista ja ihan kuten maito tai tomaatti.*

Sosiaalityön puuttuminen aikaisemmista tutkimuksista ikääntyvien alkoholinkäytön osalta herättää ainakin minussa huolta. Onko ikääntyvien/kolmasikäläisten sosiaalityötä olemassakaan? Vai onko niin, että sosiaalityö kuuluu vasta palveluiden piirissä oleville ikäihmisille eli yli 75-vuotiaille?

Sosiaalityön näkökulmasta tarkasteltuna jää miettimään mitkä olisivat ne keinot sosiaalityön alueella jolla ikääntyvien alkoholinkäyttöön voisi puuttua? Ikääntyvien sosiaalityö tämän päivän yhteiskunnassa toimii vanhusten parissa, mitään kontaktipintaa hyväkuntoisiin ikäihmisiin ei ole. Ensinnäkin se on pitkälle resurssikysymys mutta myös yhteiskuntapoliittinen kannanotto. Oma gerontologista sosiaalityötä hyväkuntoisille, liikkuville ja aktiivisille ikäihmisille ei Suomessa vielä ole. Kun tiedetään, että ikääntyvien alkoholinkäyttö muuttuu ja ikääntyvien määrä tulee huimasti lisääntymään, olisi korkea aika kehittää toimiva ikääntyvien sosiaaligerontologinen toimijuus. Ennaltaehkäisevän työn merkitys korostuu tässä yhteydessä erityisesti, se on kokonaistaloudellisesti paljon edullisempaa ja myös inhimillisempää ikääntyvälle itselleen.

Sosiaalityön toimijuus ikääntyvien alkoholinkäytön yhteydessä on pohja myös tulevalle alkoholikulttuuriselle keskustelulle yhteiskunnassamme. Minkälaisen alkoholikulttuurin olemme rakentamassa ikäihmisille? Entä mikä on sosiaalityön sarka sen kentän rakentamisessa, halutaanko me olla siinä sarassa mukana vai jääkö sosiaalityölle vain ongelmien ratkominen? Toivon, että sosiaalityön kentällä työstetään näitä asioita ja kehitetään meille toimiva sosiaalityö myös ikääntyvien alkoholinkäytön kentällä.

Yhden haastateltavan loppulause voi olla osuva kuvaus kolmasikäläisten tulevaisuuden ajatuksista ja toiveista; toivon että elämä jatkuu kuten ennen.

## KIRJALLISUUS

- Ahlström, S (1994): Naisten alkoholinkäytön kulttuuriset erot. *Alkoholipolitiikka* 59/5: 349-359.
- Airaksinen, Timo (2002): *Vanhuuden ylistys*. Otava, Helsinki.
- A-klinikkasäätiö (2003): Alkoholista juotiin jälleen SE-tahtia. *Tiimilehti* 2/2003.
- A-klinikkasäätiön (2005): monistesarja nro 48. A-klinikkasäätiö.
- Alanko, A & Haarni, I (toim.) (2007): *Ikääntyminen ja alkoholi*. Print-Offiset. Helsinki
- Atkinson, RM, & Robert, L & Tolson, RL & Turner, JA (1990): Late versus Early Onset Problem Drinking in Older Men Alcoholism: Clinical and Experimental Research 14 (4), 574–579. Netissä 15.3 2007 klo.15.35 <http://scholar.google.fi>
- Blaikie, Andrew (1999): *Ageing & Popular Culture*. Cambridge University Press. Cambridge.
- Browman, PT & Gerber S (2006): Alcohol in the older population part 1: grandm has a drinking problem. *Case Manager*. 17 (5) 8-44
- Bourdieu, P (1997): *The logic of practice*. Polity Press, Cambridge.
- Bowsher J, Bramlett M, Burnside IM & Gueldner SH (1993:) Methodological considerations in the study of frail elderly people. *Journal of Advanced Nursing* 18: 873–9.
- Cawthon, PM & Fink, HA & Barrett-Connoe, E & Cauley, JA & Dam, TT (2007): Alcohol use, physical performance, and functional limitations in older men. *Journal of the American Geriatrics society*. 55 (2) 20-212.
- Eskola, Jari & Vastamäki ,Jaana (2001): *Teemahaastattelu: opi ja opetus*. Teoksessa Aalto, J & Valtti, R (toim) 2001: *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I: Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä PS-kustannus.
- Filmer, Paul & Jenks, Chris & Seale, Clive & Walsh, David (1998): *Developments in social theory*. Teoksessa Seale, Clive (edit.) *Researching society and culture*. Sage. London. 23–36.
- Heikkinen, E & Lahtinen, A & Lehtoranta, R (1972): *66-vuotiaiden jyvaskyläläisten liikunta- ja terveystutkimus. Peruseräraportti*. Jyväskylän yliopisto, kansanterveyden laitos, julkaisu no 7, Jyväskylä
- Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) (2003) *Gerontologia*. Duodecim. Helsinki.
- Hervonen, A (2005): *Näkemyksiä vanhusten alkoholin käytöstä*.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H (1991): *Teemahaastattelu*. Yliopistopaino, Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2000). Tutkimushaastattelu - teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Jyrkämä, J (2001a): Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa: Anne Sankari ja Jyrki Jyrkämä (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen - iän sosiologiaa. Vastapaino, Tampere. 267-323.

Jyrkämä, J (2001b): Aika tutkimuksessa ja elämänkulussa. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, J (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa. Vastapaino. Tampere. 117–157.

Jyrkämä, J (2003a): Ikääntyminen, toimintakyky ja toimintatilanteet. Teoksessa Marin, Marjatta & Halonen, Sinikka (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. Juva. 94–103.

Jyrkämä, J (2003b): Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Duodecim. Helsinki.

Jyrkämä, J (2005): Ikääntyminen ja toimijuus. Syventäviä näkökulmia ikääntymiseen. Kevätluentosarja 2005. Sosiaaligerontologia. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Luentomoniste 8.3.2005.

Jyrkämä, J (2007a): Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimisesta. Teoksessa Seppänen, M & Karisto A & Kröger T (toim.): Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimivuuden välissä. PS-kustannus 195-217. Jyväskylä

Jyrkämä, J (2007b): Näkymiä ikääntymiseen ja alkoholinkäyttöön. Vanhustyön keskusliitto nro.2.

Jyrkämä, J (2008a): Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E & Rantanen, T (toim.) Gerontologia 2, uudistettu painos. Duodecim. Helsinki

Jyrkämä, J (2008b): Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4 190-203.

Kansanterveyslaitoksen julkaisu, B 1/2006. Helsinki.

Kansanterveyslaitoksen Terveys 2000 –tutkimus. [www.terveys2000.fi](http://www.terveys2000.fi)

Kansanterveyslaitos (2008): Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2007 ja niiden muutokset 1993–2007.

Karisto, Antti (1997): Vanhuus kaupungissa – johdatus teemaan. Teoksessa Antti Karisto, toim.: Vanhuus kaupungissa. WSOY, Juva.

Karisto, A (2002a): Suomalaisten eläkeläisten elämää Espanjan aurinkorannikolla. Helsingin yliopisto

- Karisto, A (2002b): Kolmannen iän käsitteestä ja sen käytöstä. *Gerontologia* 16(3), 138-142
- Karisto, A (toim.) (2005): Suuret ikäluokat. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä
- Kehlet, J (2006): Social & Hälsovårdsnytt i Norden. 1 (23)
- Kirchner, JE (2007): Alcohol consumption among older adults in primary care. *J Gen Intern Med.* 22 (1), 7-92
- Kortteinen, Matti (1992): Kunnian kenttä. Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona. Hanki ja jää, Hämeenlinna.
- Koskinen, S (2003) Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) *Gerontologia*. Tampere. Duodecim
- Kyngäs, H & Vanhanen L (1999): Sisällön analyysi, *Hoitotiede-lehti*, Vol.11, no 1/99. (3-12) Pietilä V, 1969, Johdatusta sisällön erittelyyn. Osa 1. Tampereen Yliopiston Tutkimuslaitos. Tampere.
- Kärnä, Sirpa (2008): Persistence and change in Well-being in Third Age. A Longitudinal Study of Ageing People's Life Course at Varkaus in 1991 and 2004. (Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämänkulun seuranta vuosina 1991 ja 2004. Kyo:n julkaisu E 166.
- Lakhani, N (1997): Alcohol use amongst community-dwelling elderly people: a review of the literature. *Journal of advanced Nursing.* 25 (6) 32-98
- Lang, I & Guralnik, J & Wallace, RB & Melzer, D (2007a): What level of alcohol consumption is hazardous for older people? Functioning and mortality in U.S and English national cohorts. *The American Journal of Geriatric Pharmacotherapy.* 55 (1), 49-57.
- Lang, I & Wallace, RB & Huppert, FA & Melzer, D (2007b): Moderate alcohol consumption in older adults is associated with better cognition and well-being than abstinence. *Age and Ageing.* 3 (13).
- Laslett, P (1989): A fresh map of life. The emergence of the third age. Weidenfeld and Nicolson, London
- Leino-Kilpi H & Tuomaala U (1988): Research ethics and nursing science. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 2: 147–53.
- Letizia, M & Reinbolz, M (2005): Identifying and managing acute alcohol withdrawal in the elderly. *Geriatric Nursing.* 26 (3) 83-176.
- Marin, M (2000): Vanhusten sosiaalinen ja kulttuurinen pääoma hyvän vanhenemisen ehtona. *Gerontologia* 14(2000)1: 37-42.
- Marin, M (2001) Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa: Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen – iän sosiologiaa. Vastapaino, Tampere

Martelin, Tuija (2002): Elinajan ja toimintakyvyn muutokset ja erot hyvin iäkkäillä. Luento kurssilla "Myöhäisvanhuus tutkittavana", Helsingin yliopiston sosiaalipolitiikan laitos 26.3.2002.

Metso, L & Mustonen, H & Mäkelä, P & Tuovinen, EL (2002): Suomalaisten juomatavat vuonna 2000. Taulukkoraportti vuoden 2000 tutkimuksen perustuloksista ja vertailuja aiempiin juomatapatutkimuksiin. Aiheita 3/2002. Helsinki, Stakes.

Mustonen, H & Mäkelä, P & Metso, L & Simpura, J (2001): Muutokset suomalaisten juomatavoissa: toiveet ja todellisuus. Yhteiskuntapolitiikka 66/3: 265-276.

Myrskylä, P (toim.) (2005): Tallella ikä eletty.... Ikääntyminen tilastoissa. Tilastokeskus, elinolot 2005 – julkaisu. Helsinki

Mäkelä, K (1990): Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa: Mäkelä, K. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Gaudeamus, painokaari Oy, Helsinki, 42-49.

Mäkelä, R (2003): Päihdetyön tuloksellisuus - tutkimusnäyttöjä vai käytännön viisautta? Tiimilehti 6.

NAD informerar april (2006): Netistä 15.3 2007 klo. 20.45 [www.statistikcentralen](http://www.statistikcentralen). Ikääntyvien elintapojen muutokset ja niiden tuomat paradoksit Netistä 21.2 2007 klo. 22.30. [www. Ecredo.fi](http://www.Ecredo.fi).

Ngandu, T & Helkala, EL & Soininen, H & Winblad, B & Tuomilehto, J & Nissinen, A & Novak, J D (2002): Tiedon oppiminen, luominen ja käyttö. Käsitekartat työvälineinä oppilaitoksissa ja yrityksissä. Suomentanut Mauri Åhlberg. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Nieminen, H (1997): Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. teoksessa: Paunonen, M & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY. Juva, 215-221.

Nieminen, H & Åstedt-Kurki, P (1993): Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofisista lähtökohdista - pohdintaa hoitotieteellisen tutkimuksen näkökulmasta. Hoitotiede 5 (5): 194-199.

Nuorvala, Y & Metso, L & Kaukonen, O & Haavisto, K (2004): Muuttuva päihdeasiakkuus. Päihdetapauslaskennat 1987-2003. Yhteiskuntapolitiikka 69/6: 608-618.

Paganini-Hill, A & Kavas, CH & Corrada, MM (2007): Type of alcohol consumed, changes in intake over time and mortality: the Leisure World Cohort Study. Age and Ageing. 36 (2) 9-203.

Parviainen, T (2005): Kirjassa Päihdepäivät. Hyvinvointia tasavertaisesti. XII Valtakunnalliset päihdepäivät. 13.14.9 Tamperetalo.

Phillips LR (1992): Challenges of nursing research with the frail elderly. Western Journal of Nursing Research 14: 721-30.

Phillipson, Chris (1998): Reconstructing Old Age. New Agendas in Social Theory and Practice. Sage. London

Pietilä, V (1969): Johdatusta sisällön erittelyyn. osa 1, Tampereen Yliopiston tutkimuslaitos. Tampere

Pietilä, V (1973): Sisällön erittely. Gaudeamus. Helsinki.

Pohjolainen, P & Syrén, I (toim.) (2006): Ikääntyvien elämäntyyli. Seminaariesityksiä 13-14.2005. Ikäinstituutti ja kirjoittajat. ORAITA 1/2006

Pringle, KE & Heller, DA & Ahern, FM & Gold, CH & Brown, TV (2006): The role of medication use and health on the decision to quit drinking among older adults. *Journal of Aging and Health*. 18(6),51- 153.

Raassina A (1994): Vanhuspolitiikka. Lähtökohdat tulevaisuudelle. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, Julkaisuja, Helsinki.

Ruonavaara, Hannu (2005): Toiminnan sosiologia ja empiirinen tutkimus. Teoksessa Räsänen, Pekka & Anttila, Anu-Hanna & Melin, Harri (toim.) Tutkimus menetelmien pyörteissä: Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. PS-kustannus. Juva. 163–180.

Rigler, SK (2000): Alcoholism in the elderly. *American Family Physician*. 61 (6) 6-123

Salminen, J (2005): Kirjassa Päihdepäivät 2005, Hyvinvointia tasavertaisesti. XII Valtakunnalliset päihdepäivät. 13.14.9 2005 Tamperetalo.

Sajantola, M (2004): Kuppi vanhuksen kaverina. Ikä ei estä päihteiden käyttöä. Mummit ja vaarit päihtyvät siinä kuin nuoremmatkin. Super 1.

Seppänen, M (2006): Gerontologinen sosiaalityö. Katsaus lähtökohtiin, nykytilaan ja tulevaisuuteen. Helsinki. Yliopistopaini. Palmenia-sarja.

Seppänen, M & Karisto, A & Kröger T (toim.) (2007): Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välillä. WS Bookwell Oy. Juva

Sihvonen, Ari-Pekka (2003): Sairastavuus ja toimintakykyinen elinaika. Teoksessa Eino Heikkinen & Taina Rantanen, toim.: Gerontologia. Duodecim, Helsinki (ilmestyy)

Simoni-Wastila, L & Yang, HK (2006): Psychoactive drug abuse in older adults. *The American Journal of Geriatric Pharmacotherapy*. 4 (4) 380-394.

Simpura, J & Mustonen, H & Paakkanen, P (1993): Uudet juomat, uudet tilanteet. Juomatapojen muutokset Suomessa ja EY-maissa 1980-luvun puolivälin jälkeen. *Alkoholipolitiikka* 58/4: 245-258.

Soloviev, A & Sidorov, P & Garazha, A (2004): Alcoholism in Old Age as a Social Phenomenon. Abstract 78.

Sorocco, KH & Ferrell, SW (2006): Alcohol use among older adults. *The Journal of General Psychology*. 133 (4) 67-453.



Sosiaali- ja terveysministeriö (2006): Otetaan selvää! Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet. Esitteitä 2006:6.

Sosiaali- ja terveysministeriön, (2006b): Alkoholiolot EU-Suomessa Kulutus, haitat ja politiikan kehys 1990–2005. Selvityksiä 2006:19

Stakes (2005): Päihdetilaston vuosikirja. Alkoholi ja huumeet. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva. Stakes. Helsinki

STTV (2005): Sosiaali- ja terveysministeriö, Tuotevalvontakeskus. Tiedote 24.2.2005, <http://www.sttv.fi/ylo/012005.htm>.

Stuart-Hamilton, I (1998): Women's attitudes to ageing: some factors of relevance to educational gerontology. *Education and Ageing* 13(1998)1:67-87.

Suhonen, H (2001): Social capital – what can it offer for older people? Paper in Priamus-network's IP-course, 11.–26.10. Amsterdam, 1-10.

Suhonen, H (2005a): Ikääntyneiden päihdeongelma - mistä oikein on kysymys? A-klinikkasäätiö. Tiimi 2.

Suhonen, H (2005b): Elämä on pysähtynyt keinu. Tutkimus ikääntyneistä A-klinikan asiakkaista ja heidän asiakkuudesta. A-klinikkasäätiön moniste nro. 48.

Sulander, T & Martelin, T & Rahkonen, O & Nissinen, A & Uutela, A (2005): Associations of functional ability with health-related behavior and body mass index among the elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 40,185-199.

Sulander, T & Helakorpi, S & Nissinen, A & Uutela, A (2006): Eläkeikäisen väestön terveystäyttyminen ja terveys keväällä 2005 ja niiden muutokset 1993-2005. Kansanterveyslaitoksen julkaisu, B 1/2006. Helsinki.

Sulander, T (2007): Ikääntyneiden alkoholinkäyttö yleistyy. Vanhustyön keskusliitto. 2. 7-8.

Sulkunen, P (1981): The wet generation. Living conditions and drinking pattern in Finland. Continuity in reanalysis of Finnish drinking survey data. Report from The Social Research Institute of Alcohol Studies. The Social Research institute of Alcohol Studies No 155, Helsinki.

Thomas, VS & Rockwood, KJ (2001): Alcohol abuse, cognitive impairment, and mortality among older people. *Journal of American Geriatrics Society*. 49 (4) 20-415.

Tikka, M (1991): Pohdintoja kolmannesta iästä. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita 67.

Tilastokeskus, (2005): Tiedote 11.5.2005

Tolvanen E & Jylhä M (1994). Eläkeikäisten alkoholinkäytön yleisyys ja sen muutossuunnat. *Gerontologia* 8(1): 23-32.

Tolvanen, E (1996a): Kustuuko mummokuva. Alkoholipolitiikka 1.

Tolvanen, E (1996b): Sopiiko alkoholi mummokuvaan? Naistutkimus 1.

Tolvanen, E (1998): I and others: alcohol use among older people as a social and cultural phenomenon. *Ageing and Society* 18/5: 563-583.

Tolvanen, E (2003): Older People's Alcohol Use - a Problem or a Social and Cultural Phenomenon. In: Lumme-Sandt K, Jolanki O, Mäkinen N, eds. Symposium Programme and Proceedings, The Cultural in Gerontology: Challenges, Approaches and Methods, 4th International Symposium on Cultural Gerontology, Tampere, Finland, May 24-27.

Tolvanen, E & Jylhä, M (1994): Eläkeikäisten alkoholinkäytön yleisyys ja sen muutossuunnat. *Gerontologia* 8(1): 23-32.

Vanhuspolitiikkaa vuoteen 2001: (1996) Suomen vanhuspoliittisen tavoite- ja strategiatoimikunnan mietintö. Sosiaali- ja terveysministeriö, Komiteamietintö, Helsinki.

Vehviläinen-Julkunen K (1997): Hoitotieteellisen tutkimuksen etiikka. Teoksessa: Paunonen & Vehviläinen-Julkunen K (toim) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva s 26–34.

Wells, S & Speechley, M & Koval, JJ & Graham, K (2007): Gender differences in the relationship between heavy episodic drinking, social roles, and alcohol-related aggression in a u.s. Sample of late adolescent and young adult drinkers. *The American Journal of drug and alcohol*. 33(1), 9-21.

Åstedt-Kurki, P (1992): Terveys, hyvä vointi ja hoitotyö kuntalaisten ja sairaanhoitajien kokemana. *Acta universitatis Tamperensis ser. A vol 349*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Tampere.

Åstedt-Kurki, P & Nieminen, H (1997): Fenomenologisen tutkimuksen peruskysymykset hoitotieteessä. Teoksessa: Paunonen, M., & Vehviläinen-Julkunen, K., Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva, 152-163.

Österberg, E (2005): Alkoholiveron alennuksen vaikutukset Suomessa vuonna 2004. A-klinikkasäätiö. Tiimi 3-4.