

Alcohol en ouderen

Deze folder geeft u informatie over alcoholgebruik en de eventuele risico's daarvan bij ouderen. We bedoelen met ouderen personen ouder dan 55 jaar.

Ouderen zijn gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Dat geldt zowel voor de prettige effecten van alcohol (bijvoorbeeld vrolijke stemming, vermindering van stress) als voor de nadelen van alcohol (verminderd evenwicht, vallen, vergeetachtigheid, ruzie zoeken, ander gedrag).

Dit komt omdat bij ouderen de verhouding tussen lichaamsvocht en vet verandert. Zij krijgen relatief meer vet. Ook werken de lever en nieren minder goed dan bij jongere mensen waardoor alcohol langzamer wordt afgebroken en uitgescheiden. Bovendien reageren de hersenen sterker op alcohol. Hierdoor leidt dezelfde hoeveelheid consumpties van alcohol (in vergelijking met een jongere leeftijd) tot hogere bloedspiegels, lagere tolerantie en snellere intoxicatie (vergiftiging) en orgaanschade.

Onder andere vergroot alcoholgebruik de kans op vallen. Dat is van belang omdat valpartijen een belangrijke risicofactor zijn bij het verlies van zelfstandigheid.

Vaak gaat iemand door met drinken zoals hij dat altijd gedaan heeft. Soms gaan mensen op oudere leeftijd in toenemende

mate alcohol gebruiken. Redenen kunnen heel verschillend zijn. Soms omdat iemand meer vrije tijd heeft. Er zijn veel activiteiten waarna samen een glaasje gedronken wordt. Soms omdat iemand zich alleen of gespannen voelt. Of omdat pijn dan wordt gedempt. Soms omdat er geheugenproblemen zijn en iemand is vergeten hoeveel hij al gedronken heeft.

Helaas zijn er grote nadelen aan alcoholgebruik. Er werd wel gedacht dat rode wijn een gunstig effect heeft op hart en bloedvaten maar dat wordt helaas niet bevestigd middels wetenschappelijk onderzoek. Hoewel alcohol kortdurend spanningen kan verminderen, kan het op langere termijn juist leiden tot somberheid, slaapproblemen, vermoeidheid en chronische lichamelijke klachten. Alcohol gebruik bij ouderen leidt regelmatig tot problemen.

Halvering van de hoeveelheid alcohol vermindert vaak al de ongewenste gevolgen tot onder de risicogrens. De Gezondheidsraad adviseert aan personen ouder dan 70 jaar om niet meer dan 1 consumptie per dag te gebruiken.

Welke klachten en ziekten kunnen (mede) ontstaan door alcoholgebruik?

Alcoholgebruik van meer dan 2 eenheden per dag leidt tot een groter risico op:

- hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en hersenbloedingen
- schade aan alle organen die rechtstreeks met de alcohol in aanraking komen, zoals de maag, lever en hersenen.

- incontinentie (urine niet kunnen ophouden)
- slaapproblemen
- seksuele problemen
- angsten
- depressie (somberheid)
- desoriëntatie, traagheid en geheugenverlies
- vallen
- verminderde conditie
- de werking van medicijnen kan verminderen of veranderen
- afname van het denkvermogen met mogelijk blijvende intelligentieverlaging;

Advies voor verantwoord drinken:

- Hoe minder alcohol, hoe beter!
- Voorkom dat alcohol drinken een gewoonte wordt door minstens twee dagen in de week geen alcohol te drinken.
- Drink geen alcohol wanneer u deelneemt aan het verkeer (ook voor fietsers).
- Drinken als reactie op stress of persoonlijke problemen is riskant. Het risico dat u dan meer gaat drinken is groot. Ook kan het een gewoonte worden om bij spanningen te gaan drinken. Praat met uw huisarts als u zich hierin herkent.
- Pas op met alcohol tijdens medicijngebruik. Alcohol kan de werking van een medicijn verminderen of de bijwerkingen versterken. Raadpleeg de bijsluiter of vraagt dit na bij uw huisarts.

Informatie en hulp

Als u bovenmatig alcohol gebruikt is er soms hulp nodig om te stoppen met drinken. Er zijn verschillende mogelijkheden.

1. Voor directe hulp kunt u een afspraak maken met Brijder verslavingszorg in Zoetermeer. Brijder is geopend op werkdagen tussen 9-17uur. Brijder biedt u een gratis eerste consult aan. U kunt zich telefonisch of op de vestiging aanmelden.

Locatie: Denemarkenlaan 2, 2711 EL Zoetermeer
Tel: 088 - 357 63 64 (aanmelden)



2. U kunt bij uw (huis)arts terecht om uw probleem te bespreken. Uw huisarts kan u voorlichting geven, ondersteunende medicatie voorschrijven en/of doorverwijzen naar een gespecialiseerde instantie.

3. De alcohol infolijn: (0900-500 02 021; 10ct per minuut). Van maandag t/m vrijdag tussen 09.00-17.00 uur kunt u persoonlijk met een medewerker van de Alcohol Infolijn praten.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

501820082023