



Preventie

Alcohol en 55-plussers

Mondriaan



voor geestelijke gezondheid

Waarom verdragen 55-plussers alcohol minder goed? 5

Gevolgen van overmatig alcoholgebruik 5

Alcoholgebruik in combinatie met gezondheidsproblemen en medicijngebruik 6

Alcoholgebruik minderen of stoppen 7

Alcohol en 55-plussers

In deze folder vindt u informatie over gezondheidsklachten die kunnen ontstaan door het drinken van alcohol. Tevens worden hierin voordelen beschreven over wat minderen van het alcoholgebruik zou kunnen opleveren.



Alcoholgebruik is steeds normaler geworden in onze samenleving. Veel 55-plussers vinden het gezellig en lekker om af en toe een glaasje wijn, een biertje of iets sterkers te drinken. Er zijn ook senioren die alcohol drinken om het gevoel van stress, eenzaamheid of depressie te verdrijven.

Uit onderzoek is gebleken dat overmatig gebruik van alcohol is toegenomen onder senioren. In de afgelopen vijftien jaar is het aantal gevallen van alcoholvergiftiging bij de 55-plussers verdrievoudigd. Ook gebeuren er meer ongelukken met 55-plussers als men alcohol heeft gedronken. In 2021 kwamen er 5100 mensen op de Spoedeisende Hulp terecht na een ongeval waarbij alcohol een rol speelde zoals bijvoorbeeld een valpartij.

Het gebruik van alcohol is dus niet zonder gevaren. Naarmate mensen ouder worden, wordt alcohol minder goed verdragen. Dit komt door allerlei veranderingen in het lichaam.

Voor 55-plussers verhoogt alcoholgebruik het risico op vallen. Bij het ouder worden nemen gezondheidsklachten toe en als men medicijnen gebruikt dan is het raadzaam om extra voorzichtig te zijn. Op basis van wetenschappelijke onderzoeken geeft de Gezondheidsraad als advies: "Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan een glas per dag."



Waarom verdragen 55-plussers alcohol minder goed?

In vergelijking met jongeren verdragen 55-plussers alcohol over het algemeen slechter. Mensen die ouder worden hebben minder lichaamsvocht en vaak een relatieve toename van lichaamsvet. Daarnaast werken de lever en nieren minder goed. Hierdoor wordt alcohol minder snel afgebroken en stijgt het alcoholpercentage in het bloed. Het (negatieve) effect van een glas alcohol is daarmee veel groter dan op jongere leeftijd.

Gevolgen van overmatig alcoholgebruik

Het risico op gezondheidsschade door alcohol hangt af van het totale alcoholgebruik van de drinker, maar ook van het drinkpatroon dat iemand heeft. Het drinkpatroon houdt in hoeveel alcohol iemand per keer drinkt en hoe vaak.

In het algemeen geldt:

- Hoe hoger de totale consumptie van alcohol, hoe groter het risico op schade.
- Hoe meer alcohol per keer wordt gedronken, hoe groter het risico op verwonding en/of gezondheidsklachten.

Voorbeelden van lichamelijke- en psychische klachten die bij 55-plussers kunnen optreden door overmatig alcoholgebruik zijn:

- Hoge bloeddruk
- Maag- en darmproblemen
- Incontinentie
- Moeheid
- Seksuele problemen
- Angstig zijn
- Licht geraaktheid
- Somberegheid/depressie
- Slaapproblemen
- Desoriëntatie en geheugenproblemen.
- Groter risico op vallen en op ongelukken met grotere gevolgen zoals botbreuken
- Medicijnen werken niet meer goed of averechts

Alcoholgebruik in combinatie met gezondheidsproblemen en medicijngebruik

Als u gezondheidsklachten heeft of medicatie gebruikt dan is het raadzaam om voorzichtig te zijn met alcohol. U kunt ook kijken wat in de bijsluiter staat over het gebruik van alcohol bij een medicijn. U kunt ook advies vragen aan de huisarts of apotheker.

Slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva, angstremmers, anti-epilepsie middelen, zware pijnstillers en bepaalde middelen tegen allergieën.

- Deze middelen hebben doorgaans een verdovend effect. Alcohol is ook een middel met een verdovend effect en dit zal de verdovende werking doen versterken. Hierdoor daalt de concentratie, neemt de controle over bewegingen af en ontstaat een hogere kans op duizeligheid en evenwichtsstoornissen. Hierdoor vergroot de kans op vallen en andere ongelukken.
- De combinatie met medicatie kan ook moeheid, slaapproblemen, depressieve klachten, desoriëntatie en vergeetachtigheid bevorderen.

Bloeddruk en hartproblemen

- Regelmatig of dagelijks alcohol drinken zorgt voor een hogere bloeddruk en daarmee samenhangende problemen. Omgekeerd kan veel alcohol drinken de bloeddruk ook plotseling sterk doen dalen.
- De werking van zowel bloeddrukverlagende- als bloeddrukverhogende medicatie kan door het drinken van alcohol verstoord worden.

Diabetes

- Alcohol drinken kan tot een snelle bloedsuikerstijging leiden. Het doet de kans op de ontwikkeling van diabetes type 2 toenemen. Wie diabetes type 2 heeft, moet zich zeker aan de vermelde richtlijnen houden.
- Daarnaast kan bij veel alcohol drinken bij iemand die diabetes heeft aanleiding geven tot een hypo (een te lage bloedsuikerspiegel). Mensen met diabetes die toch alcohol drinken, doen dat het best tijdens de maaltijd om zo de kans op een hypo te vermijden.

Hoog cholesterol

- Regelmatig alcohol drinken verhoogt het cholesterolgehalte.
- Wie te maken heeft met een te hoog cholesterol, kan het best zo min mogelijk alcohol drinken. Drinkt u toch, dan is het beter om uw alcoholgebruik te beperken tot een glas per dag en regelmatig te kiezen voor alcoholvrije dagen.
- Voor wie die cholesterolverlagers neemt en regelmatig alcohol drinkt, loopt meer risico op bijwerkingen.

Bij andere fysieke problemen en medicijnen:

Vraag informatie of overleg met uw huisarts, specialist of apotheker.

- De meeste medicijnen moeten, net zoals alcohol, door de lever worden afgebroken. Dit vormt dus een extra belasting voor de lever, met als gevolg dat sommige afbraakstoffen (die soms nog schadelijker zijn) langer in het lichaam blijven.
- De werking van sommige geneesmiddelen kan afnemen of versterkt worden door het effect van alcohol.

Alcoholgebruik minderen of stoppen

Het minderen of stoppen met alcohol levert zowel mentale als lichamelijke voordelen op:

- Betere conditie en gewichtsverlies.
- Gezondere en mooiere huid.
- Betere concentratie.
- Betere opname van voedingsstoffen en vitamines.
- Beter slapen.
- Gevoelens van somberheid of angst verminderen.
- Financiële voordelen.
- Meer plezier en genieten van dingen die men meemaakt.
- Achteraf weet men nog wat er gezegd is en/of wat men heeft gedaan.

Roep deze informatie vragen bij u op, of wilt u eens een gesprek of advies?

Neem contact op met de preventiedeskundige van Mondriaan
T 088 506 72 00
preventie@mondriaan.eu

Of bekijk hier ons verdere aanbod



Ook kunt u een kijkje nemen op de website: www.moti55.nl

Op internet kunt u ook informatie vinden bij: www.allesoverdrinken.nl



Preventie

Deze folder is uitgegeven door de Preventieafdeling van Mondriaan ggz. Mondriaan Preventie biedt aan iedereen (jong en oud) binnen Zuid-Limburg informatie- of voorlichtingsgesprekken aan. U kunt bij ons terecht als u eens een gesprek wilt over middelengebruik en/of psychische klachten. Deze gesprekken zijn gratis en u kunt hierbij ook een advies krijgen. Wij staan ook klaar voor naasten die bezorgd zijn en vragen hebben over het welzijn van familie of bekenden of eens willen praten over hoe om te gaan met mensen die drugs gebruiken. Ook deze gesprekken zijn gratis.

Preventie

Mondriaan



Postbus 4436
6401 CX Heerlen

www.mondriaan.eu/preventie