



ALCOHOL EN OUDER WORDEN

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op   

Ook al voelen de meeste 60-plussers zich nog niet oud, toch behoren zij, voor wat de schadelijke effecten van alcohol betreft, tot de groep 'ouderen'. Voor ouderen is alcohol extra schadelijk.

Lichamelijke veranderingen

Het lichaam functioneert anders bij oudere dan bij jongere mensen. De vochtbalans verslecht en de lever en nieren gaan minder goed functioneren. Hierdoor wordt alcohol minder snel afgebroken en stijgt het alcoholpercentage in het bloed. Het effect van een enkel glaasje alcohol is daarom veel groter dan voorheen.

Bloeddruk en hartproblemen

Een lage alcoholconsumptie vermindert de kans op aderverkalking en hartaandoeningen. Drink je meer dan één of twee glazen alcohol per dag, dan verdwijnt dit positieve effect en ontstaat een negatief effect met verschillende risico's voor de gezondheid.

Drie of meer glazen alcohol per dag werken een te hoge bloeddruk in de hand. Het effect is echter omkeerbaar: als je minder alcohol gaat drinken, zakt de bloeddruk weer.

Slapen

Met een glaasje op val je makkelijker in slaap, maar de kwaliteit van de slaap is minder goed. Je slaapt minder diep, je wordt vaker wakker en je bent minder uitgerust.

Als je alcohol gebruikt om gemakkelijker in te kunnen slapen, dan heb je voor hetzelfde effect steeds meer alcohol nodig: er treedt gewenning op.



Medicatie

30 tot 45 procent van de 65-plussers slikt meer dan vijf medicamenten per dag. Mensen die medicatie gebruiken, krijgen eerder te maken met negatieve effecten van het gebruik van alcohol.

Medicijnen kunnen de afbraak van alcohol vertragen. Dit kan onaangename effecten geven, zoals een warm en rood gezicht, misselijkheid, hoofdpijn, daling van de bloeddruk, duizeligheid en hartkloppingen.

Andersom kan alcohol de afbraak van sommige medicijnen vertragen, waardoor deze langer in het lichaam blijven. Dat kan hetzelfde effect hebben als een overdosering van dat medicijn. Anderzijds versnelt alcohol de afbraak van sommige medicijnen, waardoor de werking kan verminderen. Tot slot kan alcohol de werking en bijwerking van sommige medicijnen versterken.

Diabetes

Alcohol drinken kan leiden tot een snelle bloedsuikerstijging. Het doet de kans op de ontwikkeling van diabetes type 2 toenemen. Omgekeerd kan in 1 keer veel alcohol drinken bij iemand die diabetes heeft aanleiding geven tot een hypo, een te lage bloedsuikerspiegel. Diabeteslijders die toch alcohol drinken, doen dat best tijdens de maaltijd om de kans op een hypo te vermijden.

Vallen

Als je ouder wordt, word je lichamelijk geleidelijk minder sterk. Alcohol blijkt bij valpartijen van ouderen regelmatig een rol te spelen. Ouderen hebben een grotere kans op botbreuken, die bovendien moeilijker herstellen dan bij jonge mensen.



Symptomen van overmatig alcoholgebruik

Vaak worden alcoholproblemen bij ouderen eerder laattijdig herkend. De herkenning is moeilijker omdat ouderen een grote verscheidenheid aan klachten kunnen hebben eigen aan hun leeftijd, zoals vertraagd denken en handelen, maag-darmklachten, vermoeidheid, evenwichtsproblemen. Bepaalde signalen kunnen dan opgevat worden als symptomen van andere problemen. Bijvoorbeeld: frequent vallen wordt toegeschreven aan de leeftijd, en vergeetachtigheid wordt gezien als een symptoom van beginnende dementie. Beiden kunnen echter ook het gevolg zijn van overmatig alcoholgebruik.

Redenen voor overmatig alcoholgebruik

Er is een groep ouderen die op jongere leeftijd al overmatig dronk. Zij blijven hier op latere leeftijd vaak mee doorgaan. Verder zijn de meeste ouderen meer bemiddeld dan vroeger, dus kunnen ze meer geld besteden aan alcohol. Gemiddeld zijn ouderen ook sociaal actiever, waardoor ze meer in omgevingen komen waar alcohol beschikbaar is.

Een andere reden voor overmatig alcoholgebruik kan zijn voor de ontspanning of de gezelligheid. Voor veel mensen is de smaak ook belangrijk. Bij bepaalde dranken, zoals wijn, is het meer dan alleen het drinken; het is een hobby geworden.

Mogelijk is er ook sprake van een toenemende groep 'reactieve' drinkers. Dat zijn mensen die (overmatig) beginnen drinken als reactie op stresserende leefomstandigheden zoals: pensionering, verhuizing, vereenzaming, het verlies van naasten of het wegvallen van hun partner. Rouw, angst voor wat komen gaat en eenzaamheid vragen veel energie. Dit kan ervoor zorgen dat een drankje extra lekker smaakt. Dit soort drinken gebeurt dikwijls 'in stilte' en blijft langer verborgen voor de omgeving.



Dagelijks leven

Hoe doe je dat, een glaasje minder?

Het is nooit te laat om je drinkgewoonten aan te passen. Zelfs een kleine aanpassing kan al een grote impact hebben op je gezondheid.

Deze tips kunnen helpen:

- Drink je graag een glaasje alcohol als je op stap gaat? Wissel een alcoholisch drankje telkens af met een alcoholvrij drankje. Drink niet als je met de wagen op stap bent.
- Bij veel activiteiten komt alcohol kijken (een etentje, een terrasje, een receptie, op vakantie, ...). Zorg voor activiteiten waar alcohol niet de rode draad hoeft te zijn: een natuurwandeling, een cursus of workshop, de bioscoop, ... Sta er ook even bij stil of er na een activiteit steevast een glas alcohol moet zijn.
- Drink je regelmatig thuis een glas? Dan kan het helpen om minder grote hoeveelheden alcohol in huis te halen of er af en toe voor te zorgen dat er geen alcohol in huis is.
- Ga op zoek naar recepten en maak eens een lekkere alcoholvrije cocktail of ontdek de smaak van onbekende niet-alcoholische dranken die je in de winkels vindt.

Risicosituaties

Juist wanneer je probeert om een periode niet of minder te drinken, kan je merken dat je ongemerkt in de verleiding komt en dat je ondanks je goede voornemens toch opeens met een glas in je handen staat. Alles wat je in de verleiding kan brengen om te gaan drinken, noemen we risicosituaties. We maken hierbij een onderscheid tussen externe en interne risicosituaties.



Externe risicosituaties

- *Mensen*: dat zijn de mensen in je omgeving die je uitlokken om te gaan drinken. Uitspraken als: 'Doe niet zo ongezellig!' of: 'Ach, één drankje kan toch geen kwaad?!' kunnen ervoor zorgen dat je toch toegeeft. Ook situaties waarin je ongevraagd een drankje aangeboden krijgt, kunnen voorkomen. In deze situaties is het erg lastig 'Nee' te zeggen.
Het kan ook dat je net drinkt als er géén mensen zijn. Dan is 'alleen zijn' voor jou een risicosituatie.
- *Plaatsen*: bepaalde plaatsen kunnen een uitlokker zijn, bijvoorbeeld een terras, een café, de stad waar je als jongere woont of het strand.
- *Situaties*: misschien drink je vaak op hetzelfde moment of tijdstip op de dag, bijvoorbeeld vlak voor het eten of juist bij het eten. Maar dit kan bijvoorbeeld ook na een drukke dag of na een ruzie.

Interne risicosituaties

- *Lichaam*: bepaalde gevoelens in je lichaam kunnen gepaard gaan met drinken. Spanning of pijn, maar ook hongergevoel kunnen trek in alcohol veroorzaken. Soms kun je aan bepaalde lichamelijke sensaties voelen dat je trek hebt, bijvoorbeeld een verhoogde hartslag of trillende handen.
- *Gevoelens*: sommige gevoelens lokken meer uit tot drinken dan andere. Het kunnen prettige emoties zijn, zoals blijdschap of enthousiasme. Ook minder fijne emoties, zoals kwaadheid of je zorgen maken, kunnen ervoor zorgen dat je zin krijgt in een drankje.
- *Gedachten*: drinken gebeurt eigenlijk nooit zomaar. Vaak gaan daar (onbewuste) gedachten aan vooraf. Je kan een onderscheid maken tussen twee soorten gedachten.
De verwachtingsgedachten, bijvoorbeeld: 'Als ik ga drinken, dan raak ik lekker ontspannen' of: 'Van een biertje word ik vrolijk.'



De toestemmingsgedachten, bijvoorbeeld: 'Ach, één glas kan toch geen kwaad' of 'Ik heb hard gewerkt, ik heb het verdiend'.

Nee zeggen

Nee zeggen als je een drankje aangeboden krijgt, kan moeilijk zijn. Bijvoorbeeld omdat je zin hebt in een glas of omdat mensen teleurgesteld kunnen reageren als je nee zegt. Om dit soort situaties te kunnen hanteren, is het belangrijk dat je je bewust bent van je valkuilen en dat je goed voorbereid bent.

Hoe je het doet (non-verbaal):

- Reageer snel.
- Spreek met een duidelijke, ferme en niet aarzelende stem.
- Maak direct oogcontact.

Wat je zegt (verbaal):

- Zeg eerst nee.
- Geef een alternatief om iets anders te gaan doen.
- Wanneer de ander blijft aandringen, vraag je hem of haar daarmee op te houden.
- Verander van gespreksonderwerp om een discussie te vermijden.
- Vermijd excuses en vage antwoorden.



Voor meer info raadpleeg:

Dr. Eeckhout Chris

Neuropsychiater

) 055/33 66 38

✉ chris.eeckhout@azoudenaarde.be

Dr. De Poorter Marie Claire

Neurologe

) 055/33 66 38

✉ marieclaire.depoorter@azoudenaarde.be

Dr. De Koninck Jo

Neuroloog

) 055/33 66 38

✉ jo.dekoninck@azoudenaarde.be

Van Mele Hilde

Psychologe interne liaison geriatrie

) 055 33 66 48

✉ hilde.vanmele@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met jouw
suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/ALG/321

Laatst aangepast op 17/09/2019

V.U.: AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be