Ouderen en alcohol

Patiënteninformatie geriatrie

Ouderen en alcohol

Inleiding

In deze folder staan de risico's van alcoholgebruik en vindt u informatie over het stoppen of minderen met het drinken van alcohol.

Alcoholgebruik

Het gebruik van alcohol is niet zonder gevaren. Ouderen met gezondheidsproblemen en ouderen die medicijnen gebruiken, moeten extra voorzichtig zijn. Het is daarom raadzaam om terughoudend te zijn met alcoholgebruik.

Een ouder wordend lichaam verdraagt alcohol over het algemeen minder goed. Dit komt door allerlei veranderingen in het lichaam. Bij ouderen verhoogt alcoholgebruik het risico op vallen.

Op basis van wetenschappelijke onderzoeken geeft de Gezondheidsraad als advies: "Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag"

Alcoholgebruik is steeds gewoner geworden in onze samenleving. Veel ouderen vinden het gezellig en lekker om af en toe een glaasje wijn, een biertje of een jonge jenever te nemen. Er zijn ook ouderen 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. Er gebeuren meer ongelukken met ouderen door alcohol.

Alcoholgebruik heeft ook effect op het geheugen. Kort na alcoholgebruik kan het geheugen (tijdelijk) minder zijn. Bij overmatig alcoholgebruik over een langere periode kan een alcoholdementie ontstaan.

Waarom verdragen ouderen alcohol slechter?

Ouderen verdragen alcohol over het algemeen slechter. Ouderen hebben minder lichaamsvocht en vaak een relatieve toename van lichaamsvet. Daarnaast werken lever en nieren minder efficiënt.

Hierdoor wordt alcohol minder snel afgebroken en stijgt het alcoholpercentage in het bloed. Het (negatieve) effect van een glas alcohol (bier, wijn of sterke drank) is daarmee veel groter dan op jongere leeftijd.

Alcoholgebruik in combinatie met gezondheidsproblemen en medicijnen

Ouderen met gezondheidsproblemen en ouderen die medicijnen gebruiken, dienen extra voorzichtig te zijn met alcohol. Het is raadzaam om altijd te controleren wat in de bijsluiter staat over het gebruik van alcohol bij een medicijn. U kunt ook advies vragen aan de huisarts of de apotheker.

Gebruik van medicatie zoals:

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

Deze middelen hebben doorgaans een verdovend effect. Alcohol zal de verdovende werking doen toenemen. Hierdoor daalt de concentratie, neemt de controle over bewegingen af en ontstaat een hogere kans op duizeligheid en evenwichtsstoornissen. Met meer kans op vallen en andere ongelukken.

Gebruik van alcohol bij een dementie

Help uw naaste met verantwoord alcoholgebruik.

Uw naaste met dementie kan zelf niet goed meer maat houden. De omgeving zal hierin dus actie moeten ondernemen. Het voelt vaak niet goed om uw naaste iets te verbieden en grenzen te stellen, maar dit kan de enige manier zijn om grip te krijgen op het alcoholgebruik. Probeer een balans te vinden tussen het recht van uw naaste om gezellig van een glaasje te genieten en de risico's die dit met zich meebrengt.

Wat kunt u doen?

- Laat de alcohol niet in het zicht staan.
- Zorg voor alcoholvrije wijn en bier.
- Geef alcoholvrije drank in een wijn- of bierglas.

- Probeer gewoonten te veranderen. Bijvoorbeeld door de borrel voor het eten te laten vervallen en alleen tijdens de maaltijd een wijntje te schenken.
- Bespreek het alcoholgebruik, in bijzijn van uw naaste, met de huisarts. Dat kan helpen om de noodzaak om te minderen te begrijpen.
- Leg uit dat alcohol en medicatie niet samengaan. U kunt ook de huisarts of apotheker vragen om dat te doen.
- Laat uw naaste het etiket of de waarschuwingssticker op het medicijndoosje zien, om aan te tonen dat er geen alcohol mag worden gedronken.
- De behoefte van uw naaste aan zoetigheid neemt toe. Soms kan wijn eenvoudig vervangen worden door vruchtensap.

Vragen

Voor informatie en vragen met betrekking tot ouderdomsklachten en oudere (geriatrische) patiënten kunt u terecht bij de polikliniek Geriatrie.

Gebruikt u de BeterDichtbij app en is uw vraag niet dringend? Stel uw vraag dan via de BeterDichtbij app.

De polikliniek Geriatrie is telefonisch bereikbaar op: 088- 70 67 852.

Kijk op de website voor de actuele bereikbaarheid van de polikliniek Geriatrie.

08/24