

Factsheet 'Vroegsignalering en bewustwording alcoholgebruik'

In 2020 heeft NOOM in samenwerking met KBO-PCOB en KBO-Brabant vrijwilligers opgeleid die een voorlichting kunnen geven of gespreksbijeenkomst kunnen begeleiden over alcoholgebruik. Heeft u interesse in het organiseren van een bijeenkomst of zou u in de toekomst deze training willen volgen, laat het ons weten.

Als vrijwilliger/sleutelfiguur van NOOM speelt u een belangrijke rol in het signaleren en bespreekbaar maken van thema's die gevoelig liggen, of het nu bijv. gaat om eenzaamheid, ouderenmishandeling of de laatste levensfase. Vanuit het NOOM bieden we regelmatig trainingen aan om u de achtergrondkennis en vaardigheden aan te bieden zodat u over deze thema's met ouderen in gesprek kan gaan. Een thema waar we graag uw aandacht voor willen vragen is alcoholgebruik onder ouderen. Het misverstand dat dagelijks een bier of wijntje totaal geen kwaad kunnen, of zelfs goed zouden zijn voor je gezondheid, is wijdverbreid. Daarnaast zijn veel mensen niet op de hoogte van de negatieve gevolgen van alcohol in relatie tot het ouder worden, bijv. in combinatie met medicijngebruik.

Mensen drinken uit gewoonte, voor de gezelligheid, uit eenzaamheid, door veel vrije tijd of de aanwezigheid van stressfactoren (zoals verlies van dierbare, verlies van werk, lichamelijke ziekte, mantelzorgen). Uit onderzoek blijkt dat onder 55-plussers sprake is van zowel matig als overmatig alcoholgebruik. Maar daar waar de meeste 55-plussers minder gaan drinken naarmate zij ouder worden, gaan overmatige drinkers juist meer drinken. Daarbij blijkt 83% van de 55-plussers zich niet bewust van de nadelige gevolgen van alcoholgebruik voor hun gezondheid.

- **Zo speelt alcohol vaak een rol bij *valpartijen* van senioren met als gevolg ernstige botbreuken die moeilijk herstellen.**
- **Bovendien slikken ouderen vaker *medicijnen* die de negatieve effecten van alcohol versterken. Andersom kan alcohol negatief van invloed zijn op de werking van medicijnen.**

Preventie van problematisch alcoholgebruik is echter ook belangrijk omdat ouderen daardoor worden belemmerd om mee te kunnen doen in de samenleving. Door vroegsignalering en bewustwording kunnen zowel de directe als indirecte negatieve gevolgen worden voorkomen. Temeer omdat alcoholproblemen niet altijd worden (h)erkend door betrokkenen, door naasten en/of door professionals.

Een andere reden om uw aandacht te vragen voor alcoholgebruik is gerelateerd aan het **coronavirus**. Het beperken van de sociale contacten en niet doorgaan van activiteiten werken eenzaamheid in de hand. Daarnaast kan het coronavirus zorgen voor angst om ziek te worden. Gevoelens van eenzaamheid, angst en spanningen kunnen leiden tot onrust of somberheid, waardoor mensen meer alcohol gaan drinken.

- **Ook al lijkt het dat een glas alcohol de stress even vermindert, *op lange termijn zorgt alcoholgebruik voor een toename van stress en angstgevoelens.***

Mensen die van zichzelf al angstig zijn of zich verdrietig voelen moeten helemaal uitkijken met alcohol, omdat juist bij hen alcohol kan zorgen voor een versterking van deze gevoelens.

- **Verder zorgt alcohol voor een *verslechterde kwaliteit van slaap* wat een negatief effect heeft op de mentale gezondheid. Ook het hebben van een kater veroorzaakt gevoelens van angst en futloosheid. Kortom: alcohol zorgt eerder voor een toename dan een afname van stress. Alcoholgebruik om (corona)stress te verlichten werkt dus niet.**
- ***Alcohol verslechtert het immuunsysteem.* Wie veel en vaak drinkt, krijgt daardoor een lagere weerstand. Mensen met een lage weerstand zijn vatbaarder voor een infectie en hebben mogelijk een grotere kans op een ernstiger ziekteverloop bij besmetting met een virus, zoals het nieuwe coronavirus. Het advies is dan ook om in deze tijd geen of minder alcohol te drinken.**
 - **Ga voor meer informatie over *alcohol en het corona-virus*: <https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/dossiers/inzien/alcohol-en-het-nieuwe-coronavirus-covid-19>**
 - **Ga naar www.alcoholinfo.nl/contactinformatie of bel 0900 - 1995 (alcohol-infolijn) voor meer informatie over alcohol(gebruik).**

10 feiten over alcohol

1. Mensen die altijd al veel dronken vaak meer gaan drinken na hun 55ste levensjaar (bijna 10%).

Mensen die altijd al minder/licht dronken minder alcohol gaan drinken naarmate zij ouder worden (de meerderheid).

2. Alcohol is een giftig stof met tal van gevolgen voor het lichaam en de organen. Het afbreken van alcohol belast het lichaam vooral het spijsverteringskanaal en de organen. Zeker voor mensen die ook medicatie gebruiken telt deze belasting dubbel, ook de medicatie moet worden afgebroken door het lichaam. Dit belast vaak dezelfde organen (lever, nieren).

3. Er wordt wel eens gezegd dat een geringe hoeveelheid alcohol kan helpen om hart- en vaatziekten tegen te gaan (gering wil zeggen 1 glas per dag). Hier zit een kern van waarheid in, maar dit maakt alcohol *niet* gezond. Alcohol heeft meer nadelen dan voordelen.

4. Alcohol kan 7 types kanker veroorzaken: 45% van de slokdarmkankers wordt veroorzaakt door alcoholgebruik; 37% van de mond- en keelkanker; 26% van de strottenhoofd kanker; 13% van de leverkanker; 9% van de dikke- of endeldarmkanker en 7% van de borstkanker.

5. Alcoholgebruik geeft klachten die vaak niet gerelateerd worden aan het alcoholgebruik: maag- en darmklachten, slecht slapen, angst of depressie kunnen ook veroorzaakt worden door alcohol. Dat is niet altijd zo. Maar alcohol drinken zal deze klachten niet verhelpen en zelfs kunnen verergeren.

6. Alcoholgebruik beïnvloedt (negatief) de behandeling van klachten. Alcoholgebruik draagt niet bij aan herstel van lichamelijke en psychische klachten. Alcoholgebruik kan herstel ook belemmeren.

7. Chronisch ziek zijn, eenzaamheid en rouw kunnen ook een reden zijn om (meer) alcohol te gaan drinken. Helaas staat alcohol dan ook het herstel of rouwverwerking in de weg.

8. Mensen met dementie hebben niet meer in de gaten hoeveel ze drinken met soms agressie en overlast voor hun omgeving tot gevolg.

9. Naarmate je ouder wordt neemt bij het drinken van alcohol het bloed-alcoholpromillage sneller toe. Dat betekent dat men sneller onder invloed is van een minder grote hoeveelheid alcohol en dat de negatieve effecten van de werking van alcohol toenemen. Men neemt daardoor minder verstandige beslissingen, kan o.a. sneller vallen en/of ongelukken krijgen.

10. Mensen die een tijdlang helemaal stoppen met alcohol drinken voelen zich lichamelijk en mentaal fitter (55%), slapen beter(40%), vallen af (20%) en gaan structureel minder drinken (30%).