

# Nieuwsbrief expertgroep 55+

JUNI 1, 2016



## Inhoud:

De cijfers .....	1
Soorten drinkers .....	1
Risico's .....	1
Slaap- en kalmeringsmiddelen .....	2
Drinkadvies ouderen .....	2
Signalering .....	2
Alcohol en depressie .....	3
Hulp voor drinkende 55-plussers...4	

## 55-plussers en alcohol

### De cijfers

De cijfers van alcoholgebruik onder 55-plussers laten een stijgende lijn zien. Ook het aantal mensen dat zich wendt tot de verslavingszorg is fors gestegen. Momenteel valt een van de vier patiënten in deze leeftijdscategorie. Tien jaar geleden was dit nog één op de zeven. Opvallend is dat vooral veel vrouwen van boven de 55 zich aanmelden.

De verwachting is dat het aantal ouderen met een alcoholverslaving toeneemt. Oorzaken hiervan zijn onder andere: niet meer werken, de kinderen uit huis, een partner die ziek wordt of komt te overlijden en veranderende vriendschappen. Daarnaast behoort deze groep tot de babyboomers die in de loop der jaren gewend is geraakt aan regelmatig alcoholgebruik.

### Soorten drinkers

Bij ouderen zijn twee soorten drinkers te onderscheiden: de 'early-onset' en de 'late-onset' drinkers (Johnson, 2000), in het Nederlands ook wel 'overlevenden' en 'reactieve' drinkers genoemd.

- Overlevenden (ongeveer 63%-67% van de populatie drinkende ouderen) hebben hun hele leven al problematisch gedrag met betrekking tot alcohol.
- De reactieve drinkers zijn mensen die gaan drinken naar aanleiding van een heftige gebeurtenis zoals afscheid van een baan, verhuizing, overlijden van partner of vriend.

### Risico's

Risico's voor lichamelijke gezondheid versus lichamelijk herstel: 55-plussers verdragen alcohol slechter door:

- veranderingen in de vet- en vochtverhouding in het lichaam
- de verminderde werking van lever en nieren
- een verminderde weerstand

Dezelfde hoeveelheid alcohol bij 55-plussers leidt tot:

- hogere bloedspiegels
- lagere tolerantie
- snellere intoxicatie
- orgaanschade
- slecht slapen of verstoord dag- en nachtritme
- maag- en darmstoornissen
- geheugenverlies
- verhoogd risico op vallen.



### Slaap- en kalmeringsmiddelen

De combinatie van alcohol met slaap- en kalmeringsmiddelen zoals benzodiazepinen, is een gevaarlijke, die tot sufheid, tragere reacties, onscherp zien en roekeloosheid kunnen leiden. Meestal weten ouderen dit niet en worden zij slecht voorgelicht door de arts die het middel voorschrijft (Buijssen et al., 1996). Ouderen met gezondheidsproblemen en ouderen die medicijnen gebruiken, dienen extra voorzichtig te zijn met alcohol. Alcohol kan de werking van medicijnen teniet doen of anderzijds beïnvloeden. Het is raadzaam om altijd te controleren wat de bijsluiter vermeldt over de combinatie met alcohol. Raadpleeg bij twijfel de huisarts of apotheker.

### Ons drinkadvies voor ouderen

Er bestaat in Nederland geen aparte richtlijn voor verantwoord alcoholgebruik voor ouderen. Vanwege de eerder beschreven negatieve effecten van alcoholgebruik op de gezondheid van ouderen, wordt ouderen geadviseerd om zeker niet meer en bij voorkeur zelfs minder te drinken dan de hoeveelheden die gelden voor gezonde volwassenen.

Ons advies aan ouderen is:

- ❖ Voor een gezonde volwassene: drink niet meer dan één standaardglas per dag en twee dagen in de week helemaal geen alcohol.

### Signalering

Een combinatie van een aantal symptomen kan wijzen op een alcoholprobleem:

- Adem ruikt naar alcohol
- Veel zweten
- Niet kunnen concentreren
- Liegen en ontkennen
- Alcohol nodig hebben om te kunnen ontspannen
- Sociale contacten verwaarlozen
- Stiekem drinken
- Continu drinken
- Situaties opzoeken waar alcohol wordt gedronken met mensen die ook veel drinken
- Vaak ruzie maken
- Ontwenningssverschijnselen zoals zweten, misselijk, trillende handen, slecht slapen en onrust
- Te laat op het werk en meer verzuimen
- Slecht (door)slapen
- Lichamelijke klachten, zoals maagklachten, darmklachten, hoge bloeddruk, leverklachten
- Pogingen gedaan om te minderen of stoppen maar dit lukt niet
- Alcohol drinken om zich minder somber te voelen
- In de ochtend alcohol drinken om minder ontwenningssverschijnselen te krijgen, zoals trillen en zweten





## Alcohol en depressie

Overmatig alcohol drinken kan ervoor zorgen dat iemand zich lusteloos en somber voelt. Bovendien leidt overmatig alcohol drinken vaak tot problemen, zoals relatieproblemen, slecht slapen of problemen op het werk. Die problemen kunnen ook weer voor somberheid zorgen. Die somberheid kan een depressie worden als iemand doorgaat met overmatig alcohol drinken.

### Overmatig alcohol drinken als zelfmedicatie voor depressie

Veel mensen met een depressie gebruiken alcohol als medicijn om de depressie te onderdrukken. Alcohol drinken lijkt in eerste instantie een positief effect op de depressie te hebben. Alcohol heeft een verdovend effect en kan ervoor zorgen dat iemand zich minder somber en neerslachtig voelt, dat iemand minder piekert en makkelijker relateert. Voor het verdovende effect van alcohol treedt tolerantie op: iemand heeft steeds meer alcohol nodig om de gevoelens te onderdrukken. Bovendien kan iemand door alcohol ook somber, futloos en neerslachtig worden. Op lange termijn kan iemand daardoor in een negatieve spiraal komen: men voelt zich depressief, verdooft dat met alcohol drinken, wordt depressiever, gaat meer alcohol drinken, waardoor men nog depressiever wordt.

### Stoppen met alcohol drinken

Bij de meeste mensen die overmatig alcohol drinken verdwijnt de depressie als ze stoppen met alcohol drinken. Zodra iemand gestopt is met alcohol drinken, is een depressie te behandelen met psychische begeleiding en eventueel medicatie. De behandeling van een depressie heeft weinig effect als iemand doorgaat met overmatig alcohol drinken.

### Antidepressiva en alcohol drinken

Als iemand antidepressiva gebruikt en alcohol drinkt, zal de medicatie niet optimaal werken. Advies is hooguit af en toe 1 of 2 glazen alcohol te drinken, maar het liefst helemaal geen alcohol te drinken.

### Behandeling van overmatig alcohol drinken en depressie

Uit onderzoek blijkt dat de behandeling van een depressie met antidepressiva niet alleen tot een verbetering van de stemming leidt, maar ook zorgt voor minder alcohol drinken. Bij alcoholverslaafde mensen die ook een depressie hebben, blijkt het alcoholgebruik sterker te verminderen als ze behandeld worden met antidepressiva.

Als iemand last heeft van somberheid en neerslachtigheid en hulp nodig hebt bij het stoppen met alcohol drinken, is online hulp als [www.alcoholondercontrole.nl](http://www.alcoholondercontrole.nl) geschikt. Als iemand echt een depressie heeft en flink alcohol drinkt, is een andere vorm van hulp waarbij zowel het alcoholgebruik als de depressie aangepakt wordt waarschijnlijk beter. Dat kan via Brijder.



## Advies en hulp voor 55-plussers die overmatig drinken

### [www.mirro.nl/zelfhulp/alcoholenouderen](http://www.mirro.nl/zelfhulp/alcoholenouderen)

Deze online zelfhulpmodule maakt 55-plussers bewust van hun alcoholgebruik en de voor- en nadelen daarvan. De module is gratis, anoniem en actiegericht. De deelnemer leert meer over eigen drinkgewoonten en valkuilen en hoe je omgaat met sociale druk. De module begint met een zelftest.



### [www.alcoholondercontrole.nl](http://www.alcoholondercontrole.nl)

Dit programma is een 100% online programma. De deelnemer kan eerst een zelftest doen waarna advies gegeven wordt. Verwijzing voor de huisarts wordt door het programma zelf aangevraagd waarna het programma vergoed wordt door de zorgverzekeraar. Het programma duurt 12 tot 16 weken, afhankelijk van het eigen tempo. Gedurende de behandeling krijgt iemand hulp van een vaste online behandelaar. Online opdrachten maken onderdeel uit van het programma.

### **Programma's face-to-face bij Brijder**

De cliënt bespreekt met de behandelaar wat hij/zij in het gebruik of gedrag wil veranderen en hoe iemand dit gaat aanpakken. Dit komt in een individueel herstelplan. De cliënt kiest voor een individuele aanpak of een groepsbehandeling. Een deel van de behandeling doet iemand thuis achter de computer. Afhankelijk van de hulpvraag kunnen 5 tot 12 gesprekken volstaan.

Verslaving gaat vaak samen met andere psychische problemen, zoals depressie, ADHD en angststoornissen. Het kan zijn dat iemand dan meer zorg nodig heeft, die ook geboden wordt, soms in samenwerking met een ketenpartner. Als het nodig is, helpt Brijder ook op het gebied van wonen, werken, leren, financiën en relaties.

Als iemand ineens stopt met het gebruik van alcohol of drugs, kan die persoon last krijgen van ontweningsverschijnselen. Dit kan gevaarlijk zijn.

Brijder begeleidt bij het afkicken. Iemand kan ontgiften in de eigen leefomgeving, zowel individueel als in groepsverband, maar ook in een kliniek.

Voor meer informatie en aanmeldmogelijkheden: [www.brijder.nl](http://www.brijder.nl)

