

Ouderengeneeskunde

Alcoholgebruik door ouderen

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In het kort

- Ouderen verdragen alcohol meestal minder goed.
- Dit komt door verschillende veranderingen in het lichaam.
- Bij te veel alcoholgebruik kunnen ouderen bijvoorbeeld last krijgen van geheugenklachten.
- Het risico op vallen is groter bij ouderen.
- Het minderen of stoppen met alcohol heeft voordelen.
- U kunt hiervoor advies of hulp vragen via uw huisarts.

Alcohol gebruik door ouderen

Een ouder wordend lichaam verdraagt alcohol meestal minder goed. Dit komt door verschillende veranderingen in het lichaam. Voor ouderen verhoogt alcoholgebruik ook het risico op vallen. Ouderen met gezondheidsproblemen en ouderen die medicijnen gebruiken moeten extra voorzichtig zijn. Het is daarom verstandig om op het alcoholgebruik te letten. De Gezondheidsraad geeft als advies: *“Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag”*.

Waarom verdragen ouderen alcohol slechter?

Ouderen hebben minder lichaamsvocht en vaak meer lichaamsvet. Daarnaast werken de lever en nieren minder goed. Hierdoor breekt alcohol minder snel af en stijgt het alcoholpercentage in het bloed. Het (negatieve) gevolg van een glas alcohol (bier, wijn of sterke drank) is daarmee veel groter dan op jongere leeftijd.

Voorbeelden van lichamelijke en psychische klachten waar ouderen last van kunnen krijgen bij te veel alcoholgebruik, zijn:

Geheugenklachten

U kunt geheugenproblemen krijgen, uw gevoel van richting kwijtraken, niet meer weten waar u bent. Lange tijd te veel alcohol drinken tast het geheugen aan. Hierdoor kunt u last krijgen van:

- minder goed kunnen nadenken
- verandering van uw gedrag
- emoties
- angsten
- sneller boos worden
- somberheid
- aderverkalking in de hersenen

Risico op vallen

U heeft een groter risico op vallen en op ongelukken met grotere gevolgen, zoals botbreuken.

- Uw evenwichtsorgaan kan minder goed werken, waardoor u duizelig kunt worden of uw evenwicht kunt verliezen. Zodra de alcohol is uitgewerkt heeft u hier geen last meer van.
- Alcohol verhoogt de bloeddruk. Verandering in uw bloeddruk kan u duizelig maken.
- Bij oververmoeidheid of lichamelijke uitputting kan alcohol u duizelig maken.
- Als u veel alcohol gebruikt kunnen de zenuwen in uw benen en armen door alcohol zijn beschadigd. Dit heet polyneuropathie. U krijgt hierdoor een slechter evenwicht.

U heeft dan last van:

- een pijnlijk gevoel in de kuiten en onder de voetzolen
- een tintelend, doof, pijnlijk of brandend gevoel dat begint in uw tenen en vingers

Overige klachten die u kunt krijgen door alcoholgebruik

- Maag- en darmproblemen
- Plas niet goed op kunnen houden (incontinentie)
- Kwaadaardige aandoeningen (kanker)
- Seksuele problemen
- Slaapproblemen
- Krachtverlies
- Alcohol gaat niet goed samen met bepaalde medicijnen. U kunt lichamelijke klachten krijgen.

Alcoholgebruik minderen of stoppen

Het minderen of stoppen met alcohol zorgt voor mentale en lichamelijke voordelen:

- Betere conditie en gewichtsverlies
- Gezondere huid
- Betere concentratie
- Betere opname van vitamines
- Beter slapen
- Gevoelens van somberheid of angst verminderen

Wilt u stoppen of minderen met het gebruik van alcohol dan kunt u advies of hulp vragen via uw huisarts.

Op internet vindt u informatie over alcoholgebruik en over zelfhulpprogramma's:

www.minderdrinken.nl

www.alcoholondercontrole.nl

www.alcoholinfo.nl

www.thuisarts.nl/alcohol

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de medewerkers van de polikliniek Ouderengeneeskunde.

De polikliniek Ouderengeneeskunde is te bereiken via het Afsprakenbureau, telefoonnummer 071 517 86 93 (van 08.30 - 12.00 en van 13.30 - 15.30 uur).