



Bier, wijn  
en sterke  
drank

## Informatie voor 55plussers

Alcohol is niet weg te denken uit onze samenleving. Veel mensen vinden het gezellig af en toe een biertje, wijntje of een borrel te drinken. Sommige mensen drinken elke dag. Als u ouder wordt, vanaf ongeveer 55 jaar, kan uw lichaam slechter tegen alcohol. Dit komt doordat uw lichaam alcohol steeds minder goed kan afbreken. Alcohol heeft langer en meer effect. U heeft daardoor meer kans op onprettige en pijnlijke gebeurtenissen, zoals bijvoorbeeld vallen. Of u voelt zich minder fit en energiek, omdat alcoholgebruik ervoor zorgt dat de kwaliteit van uw slaap vermindert. Waardoor u bijvoorbeeld de volgende dag minder of niet goed in staat bent te doen wat u wilt of moet doen.



**Het ouder wordende  
lichaam kan slechter  
tegen alcohol.**

## Medicatie en alcohol

Alcoholgebruik beïnvloedt de werking van sommige medicijnen. Het effect van medicijnen kan sterker of juist minder goed worden. De combinatie van alcohol met slaap- en kalmeringsmiddelen kan zelfs gevaarlijk zijn. Ook kan alcoholgebruik de bijwerkingen van medicijnen versterken. Raadpleeg daarom altijd de bijsluiter van uw medicijn(en) of vraag het uw huisarts of apotheker.

## Wanneer drink ik te veel?

Drink geen alcohol is het advies. Als u toch wilt drinken, drink dan niet meer dan één standaardglas per dag en drink minimaal twee dagen in de week niet om gewenning te voorkomen. Een standaardglas bevat ongeveer 10 gram pure alcohol. Standaardglazen zijn een glas bier 250 cc van 5%, een glas wijn 100 cc van 12% en een glas sterke drank 35 cc van 35%. Deze glazen bevatten evenveel, circa 10 gram, pure alcohol.

Het blijkt dat mensen vaak meer gaan drinken na een ingrijpende levensgebeurtenis, zoals verlies van een dierbare of werk, bij stress en andere onprettige gevoelens, zoals eenzaamheid en neerslachtigheid of door het zoveel mogelijk willen genieten.

Te veel drinken kan iedereen gebeuren. Wanneer u één of meerdere vragen met 'ja' beantwoordt dan is het aan te raden om uw alcoholgebruik nader te onderzoeken en te bespreken met anderen.

- > Drinkt u regelmatig meer dan één glas alcohol per dag?
- > Voelt u zich niet op uw gemak, neerslachtig of zwakker zonder alcohol?
- > Kunt u niet goed inslapen zonder alcohol?
- > Lukt het u niet goed om alcohol te laten staan (als u zich heeft voorgenomen niet (meer) te drinken)?
- > Heeft u door uw alcoholgebruik minder goed contact met familie en vrienden?

## Wat levert het me op als ik niet of minder drink?

Niet of minder drinken heeft voordelen. Voordelen zijn bijvoorbeeld:

- > Dieper slapen
- > Een uitgerust gevoel in de ochtend
- > Beter en fitter voelen
- > Meer energie en weerstand hebben
- > Gewichtsverlies
- > Meer controle over de invulling van uw dag en gedrag
- > Minder (snel) vallen
- > Op ieder moment kunnen fietsen of rijden en veilig kunnen deelnemen aan het verkeer

Het ervaren van voordelen maakt het niet of minder drinken vaak minder moeilijk dan uw denkt.

## Wat kan ik doen?

Erover praten met mensen. Andere mensen kunnen u zodoende steunen.

Wilt u precies weten wat u drinkt en meer weten over uw drinkpatroon? Dan kunt u het beste een alcoholdagboek bijhouden. Daarin schrijft u op hoeveel, wanneer, met wie en waar u hebt gedronken, wat de aanleiding en uw stemming was en de door u opgemerkte gevolgen van het drinken. Op [www.thuisarts.nl/alcohol](http://www.thuisarts.nl/alcohol) vindt u een voorbeeld van een alcoholdagboek. Wilt u meer weten over welke rol alcohol in uw leven speelt? Dan kunt u een bepaalde tijd, bijvoorbeeld een maand, geen alcohol drinken. Elk jaar is er een landelijke actie: IkPas. Daarin kunt u zichzelf uitdagen 30 of 40 dagen niet te drinken.

**Zie voor meer informatie:** [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl).

De informatie die u verkrijgt door een alcoholdagboek bij te houden en een alcoholpauze te nemen, kan u helpen om uw drinkpatroon te doorbreken. Zo kunt u op zoek gaan naar gezonde alternatieven voor de reden(en) waarom u alcohol drinkt en deze alternatieven uitproberen. Zoals bijvoorbeeld in de avond thee drinken in plaats van koffie of ontspanningsoefeningen doen vlak voor het slapen gaan ter verbetering van het kunnen inslapen.

**Mocht u uw alcoholgebruik willen veranderen, dan kunt u zelf aan de slag via:** [www.minderdrinken.nl](http://www.minderdrinken.nl) of [www.maxx-app.nl](http://www.maxx-app.nl)



## Wie kan mij helpen?

Uw huisarts, de praktijkondersteuner van uw huisarts of een medewerker van het buurt/wijkteam kan u helpen.

U kunt ook contact opnemen met IRIS in de Buurt voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek. Het telefoonnummer is **088 - 606 1600**. Of neem contact op via [info@irisindebuurt.nl](mailto:info@irisindebuurt.nl). De medewerkers van IRIS in de Buurt kijken samen met u naar wat er speelt en wat u nodig heeft. Zij kunnen u ook ondersteunen en begeleiden.

Als u informatie wilt over behandelingen, dan kunt u bellen met IrisZorg. Het telefoonnummer is **088 - 606 1600**. Voor een behandeling is een verwijzing nodig van uw huisarts.

**Meer informatie over alcohol vindt u op [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl).**

*Deze folder is in 2018 mede tot stand gekomen door de partners van het Kennisnetwerk Kwetsbare Ouderen Achterhoek.*

IrisZorg zet zich in voor jongeren en volwassenen die grip op hun leven willen krijgen. Problemen op het gebied van verslaving en wonen in combinatie met werk, financiën en relaties kunnen ertoe leiden dat het leven anders loopt dan gewenst. Onze zorgtrajecten richten zich op het versterken van de eigen kracht van mensen. De omgeving van cliënten wordt hier nauw bij betrokken. IrisZorg biedt zorg bij mensen thuis en op 60 locaties in Gelderland, een deel van Overijssel en Flevoland.